

编写说明

为了全面落实国家教育部新颁发的全国普通高等学校体育教育专业(本科、专科)学科课程方案(以下简称“课程方案”),促进我国体育教育专业教材建设,培养口径宽、素质高、能力强、适应广的新世纪中小学体育教育师资,受国家教育部体育卫生与艺术教育司的委托,广西师范大学出版社组织全国体育教育界的专家、学者,按“课程方案”的主要内容和基本要求,修订或新编了这套全国普通高等学校体育教育专业教材。

这套教材共34种,分两批出版。2000年7月出版的第一批教材有《篮球》、《排球》、《足球》、《体操》、《田径》、《人体解剖学》、《体育保健学》、《武术》、《人体生理学》、《体育心理学》、《体育统计学》、《体育测量学》、《舞蹈》、《体育舞蹈》、《艺术体操》、《学校体育学》、《健康教育学》,共14种,主要为二、三年制体育教育专业必修课教材。这批教材除《健康教育学》是按“课程方案”新编的教材外,其余13种均是在经教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定并已经出版的上套全国体育教育专业教材的基础上,按“课程方案”的要求并根据现代体育教育学科发展的特点全面修订改编而成。第二批出版的教材有《体育概论》、《体育史》、《奥林匹克运动》、《体育法规》、《体育教学论》、《体育方法学》、《中学体育教材教法》、《体育绘图》、《体育场地与设施》、《运动生物化学》、《运动生物力学》、《基础医学概论》、《预防医学概论》、《人类遗传学基础》、《运动创伤学》、《推拿与按摩》、《体育康复》、《运动处方》、《医务监督》、《学校卫生学》、《营养学》、《体育美学》、《体育摄影》、《体育管理学》。

体育经济学》、《体育社会学 群众体育学》、《游泳 体育游戏 举重 健美运动》、《乒乓球 羽毛球 网球》、《健美操 团体操》、《手球 棒垒球 沙滩排球》、《散打 摔跤》、《滑冰 轮滑》、《运动选材 运动训练学 运动竞赛学》、《民族体育》、《休闲体育》,共 20 种。第二批出版的教材绝大多数为“课程方案”规定的选修课教材,这批教材从启动到出版,历时 18 个月,并已通过国家教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定。因本科、专科对选修课课程、学时的要求基本相同,故第二批教材同时适用于本、专科教学,也适用于教育学院和初等教育学院、电大普通师范体育专业教学,还可作为体育技术学院、体育运动学校以及在职体育教师培训用书。此外,这批教材也是在职体育教师很好的教学参考书。

全套教材的修订、编写工作,是在国家教育部体育卫生与艺术教育司和教育部全国高等学校体育教学指导委员会直接领导下进行的,并得到了全国高等教育学会体育分会的悉心指导。我们在修订、编写工作中严格执行编、审分离的原则,在全国范围内组织作者,选聘教材审定专家。作者队伍具有覆盖面广、学历高、职称高、年富力强等特点。200 多位作者来自全国除港、澳、台以外的所有省市,他们中多为 40 岁左右的中青年骨干教师,大多具有副教授以上职称,其中具有博士学位的 18 人,有硕士学位的 35 人,有 15 人是教育部全国高等学校体育教学指导委员会委员。教材的审稿人员都是全国各著名院校的专家。强大的编、审阵容保证了本套教材编审规范、有序、优质、高效地进行。

我们在教材修订、编写中充分注意到以“课程方案”规定课程的主要内容及基本要求为依据,把握体育教育发展中课程增多、学时减少的特点,严格控制教材篇幅,使确定的 32 种教材涵盖了“课程方案”规定的 60 多门课程。这些教材中《民族体育》和《休闲体育》,主要是为了

配合开展全民健身运动而组织编写的,是校内外都迫切需要的全民健身指导书。在这些教材中,除主干课教材保持一科一种外,其他篇幅较小的课程,均采用相近学科分编后合册的方法成册。在修订、编写过程中,尽可能借鉴同类教材和1995年出版的体育专科教材的编写优点,遵循体育教育发展的规律,构建体现素质教育观念的新世纪专科体育教材体系,努力编写成一套门类齐全,既反映当前体育课程改革的发展概况,又突出教材思想性、科学性、师范性、实用性等特点的体育教育专业教材。

《休闲体育》这本教材由周兵、赵全、郑旗、杨雪芹主编,参加编写的人员及其分工如下:周兵(南京师范大学)负责前言,第一、八、十三章;赵全(河南平顶山师范高等专科学校)负责第十、十二章;杨雪芹(云南师范大学)负责第三、十五章;郑旗(山西师范大学)负责第五、十四章;苑中贤(烟台师范学院)负责第四、十一章;周建林(南京师范大学)负责第二、七、十三章;赵兴武(玉溪师范专科学校)负责第六、九章;李加奎(南京建筑工程学院)负责第八章。全书初稿完成后,周兵、赵全、杨雪芹、郑旗等4位同志在南京师范大学举行了初稿修订会议,对全书各章节提出了具体的修改意见,并作了修改工作的分工,由这4位同志分别对有关章节进行修订。全书修订稿完成后,汇总于南京师范大学,由周兵对全书进行统稿、编纂并定稿。南京师范大学李文辉教授和苏州大学王家宏教授,分别对本书进行了认真负责的初审和主审后提出了宝贵的意见。在本书的统稿过程中,周建林、李加奎、陈培友等同志做了大量的文字校对、打印和配图等工作,为本书的完成作出了贡献。在此,对他们一并表示衷心的感谢。

《休闲体育》这本教材收集了目前在我国较为流行的休闲体育项目,主要有高尔夫球、保龄球、门球、台球、桥牌、中国象棋、国际象棋、围棋、五子棋、飞镖、垂钓、攀岩、登山与郊游、水上运动(帆板、滑板、潜水

等)等。分别介绍了各项项目的概况,基本技术与方法,组织、指导与教学,场地、器材与用具等,并提供了一些简便易行的练习方法。本书定位在入门,文字通俗易懂,并配有大量的插图,具有很好的可读性。

作为体育教育专业的学生,有必要学习这些新兴的体育运动项目,为他们在将来走向社会,组织、指导这些体育运动的开展打好基础。作为非体育专业的大学生,也有必要学习、了解休闲体育的有关知识,选择自己喜爱的运动项目,掌握一些休闲体育锻炼的方法。这对于培养体育意识,养成终身体育锻炼的习惯很有意义。

本书可作为体育教育专业选修教材,供体育专业学生教学使用,也可作为大学公共体育课的选修教材,供非体育专业学生选修使用。此外,本书还可作为学习、了解休闲体育的读本,供社会各阶层、各年龄段的广大读者阅读参考。

整套教材的修订、编写及出版工作,得到国家教育部体育卫生与艺术教育司、全国高等学校体育教学指导委员会、全国高等教育学会体育分会和有关省、直辖市教育厅体育卫生与艺术教育处以及参编院校的领导和老师,特别是广西师范大学领导、广西师范大学体育系的大力支持。在此,我们特向所有参与、支持、帮助过本套教材编写出版的单位、领导与教师表示深深的谢意。

面对种类繁多的课程以及体育教育专业改革的迅速发展的形势,我们在借鉴、继承、探索中出版了这套教材,不妥之处在所难免,恳请读者批评指正。

全国普通高等学校体育教育专业教材
编写委员会

2000年6月

全国普通高等学校体育教育专业教材 编写委员会

主任委员：

邓树勋(教授,全国高等学校体育教学指导委员会理论学科组组长)

李克异(研究员,国家教育部体育卫生与艺术教育司体育处处长)

孙民治(教授,全国高等学校体育教学指导委员会副主任)

常务副主任委员：

李英贤(教授,广西师范大学出版社特聘编辑)

副主任委员：

黄汉升(教授,全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组组长)

常生(教授,全国师专学会体育分会秘书长)

汤志林(副编审,广西师范大学出版社副总编辑)

黄小鹏(副研究员,广西教育厅体育卫生与艺术教育处处长)

陈仲芳(副编审,广西师范大学出版社理科编辑室主任)

黄桢(教授,全国高等学校体育教学指导委员会委员)

王传三(副教授,广西柳州师范专科学校校长)

姚辉洲(教授,广西体育高等专科学校校长)

顾问：

宋尽贤(研究员,国家教育部体育卫生与艺术教育司前司长)

王步标(教授,前全国高校体育专科教材编委会主任)

委员(以姓氏笔画为序)：

于明涛、于振峰、万昌智、马彦君、王文生、王传三、王健、王蒲、
王立国、王步标、王金城、王钦若、王家宏、王超英、王鸿翔、韦内灵、
方协邦、仇建生、邓树勋、卢义锦、卢昌亚、白士高、甘式光、甘建辉、
左铁儿、孙民治、孙绪生、刘小可、刘晶、刘志民、刘举科、刘靖南、
曲天敏、许庆发、纪仲秋、李进、李永生、李祥、李金龙、李建军、
李薇、李永智、李宗浩、李英贤、吴义、吴纪饶、吴环成、吴鉴鑫、
余万予、肖洁、岑汉康、宋尽贤、汤志林、陈上越、陈仲芳、陈文卿、
陈松娥、陈国耀、陈照斌、张玉生、张强、张建军、张继红、张路萍、
汪保和、苏肖晴、郑旗、杨霞、杨雪芹、李克异、金建秋、邵纪森、
周兵、周亚琴、周建社、赵全、赵斌、荣湘江、胡小明、胡英清、
胡振铎、姜桂萍、郭李亮、姚辉洲、夏云建、殷玲玲、徐晓阳、袁镇澜、
高健、常生、黄桢、黄小鹏、黄元汛、黄汉升、黄宽柔、梁柱平、
梁慈民、谢清、谢翔、谭平平、谭兆风、蔡仲林、熊焰、薛龙、
颜天民



目 录

第一章 休闲体育概述.....	1
第一节 休闲体育的概念与内涵.....	1
第二节 休闲体育的发展与功能.....	4
第三节 休闲体育的分类及内容.....	6
第二章 高尔夫球运动.....	9
第一节 高尔夫球运动概况.....	9
第二节 高尔夫球的运动场地、器材与用具.....	10
第三节 高尔夫球的基本技术与练习方法	15
第四节 高尔夫球的比赛规则简介	28
第三章 保龄球运动	31
第一节 保龄球运动概述	31
第二节 保龄球的运动场地、器材与用具.....	32
第三节 保龄球的基本技术与练习方法	38
第四节 保龄球的比赛规则和记分方法	44
第四章 门球运动	48
第一节 门球运动概述	48
第二节 门球的比赛场地、器材与用具.....	50
第三节 门球的基本技术与练习方法	53
第四节 门球比赛的基本规则	63
第五章 台球运动	73
第一节 台球运动概况	73
第二节 台球运动的基本设施	74



第三节	台球的基本技术与练习方法	76
第四节	台球比赛的基本规则	93
第六章	桥牌	99
第一节	桥牌概述	99
第二节	桥牌的基本知识与方法	101
第三节	桥牌的组织与教学	115
第七章	中国象棋	121
第一节	中国象棋概述	121
第二节	中国象棋的基本知识与方法	122
第三节	中国象棋的组织与教学	127
第八章	国际象棋	133
第一节	国际象棋概述	133
第二节	国际象棋的基本知识与方法	143
第三节	国际象棋的组织计划与教学方法	152
第九章	围棋	155
第一节	围棋运动概述	155
第二节	围棋的基本知识与方法	158
第三节	围棋运动的组织形式与教学方法	172
第十章	五子棋	175
第一节	五子棋概述	175
第二节	五子棋的基本知识与方法	177
第三节	五子棋技术的教学内容	187
第十一章	飞镖	194
第一节	飞镖运动概述	194
第二节	飞镖的运动场地与器具	196
第三节	飞镖的基本技术与练习方法	197
第四节	飞镖运动的竞赛方法	202
第十二章	垂钓	204
第一节	垂钓的基本知识简介	204



第二节	常见淡水鱼的钓法	208
第三节	垂钓比赛的规则及方法	213
第四节	垂钓的器材与用具	215
第十三章	攀岩运动	225
第一节	攀岩运动概述	225
第二节	攀岩运动的场地与装备	226
第三节	攀岩运动的基本技术与练习方法	227
第四节	攀岩运动的组织工作、竞赛及训练方法	232
第十四章	登山与郊游	235
第一节	户外运动概述	235
第二节	登山运动	236
第三节	郊游活动	238
第十五章	水上运动	244
第一节	水上运动概述	244
第二节	水上运动的基础——实用游泳	244
第三节	丰富多彩的水上休闲运动	248
参考文献		260



第一章

休闲体育概述

【内容提要】 本章主要介绍休闲体育的概念与内涵、产生与发展的社会历史背景及功能,并对休闲体育的分类和内容作概括性的介绍。通过本章的学习,可以大致了解休闲体育的概貌。

随着社会的进步与发展,人们的生活水平与生活质量正在不断地得到改善和提高。科学技术的迅猛发展和生产力水平的提高,使人们的物质生活更加丰富多彩;信息时代的来临和激烈竞争的快节奏工作,使人们的价值观念与生活方式发生了很大的变化;伴随着生产效率的提高,人们拥有了更多的闲暇时间。在这样的背景下,人们越来越多地关注自身的发展,关注生活内容的丰富和生活质量的提高。体育作为一种社会文化现象,其价值、功能和作用正在为越来越多的人所认识。以强身健体、愉悦身心为主要目标的多种形式的体育活动,进入了人们的闲暇生活,休闲体育便应运而生。当前,将体育作为休闲娱乐的手段,已成为现代文明生活方式的一种时尚和标志,并将在人类社会文化生活中发挥越来越大的作用。

第一节 休闲体育的概念与内涵

一、休闲的概念

休闲是指在非劳动及非工作时间内以各种“玩”的方式求得身心的调节与放松,达到生命保健、体能恢复、身心愉悦的目的的一种业余



生活。科学文明的休闲方式 ,可以有效地促进能量的储蓄和释放 ,它包括对智能、体能的调节和对生理、心理机能的锻炼。

以生存需要为主要目标的劳动(工作) ,是一种谋生的手段 ,或者说是一种相对于休闲生活的“ 从业 ”活动。在劳动密集型的集约化生产方式中 ,劳动者以机械的动作重复着大量繁重的工作 ;在知识经济、信息时代的自动化、现代化智能型生产方式中 ,人们的体力支出已降低到最小限度 ,取而代之的是高度的精神紧张和心理压力。所有这些由强制性的、被迫的“ 从业 ”劳动(工作)所带来的生理、心理的负荷 ,都需要在可自由支配的、随意的“ 业余 ”生活中 ,通过各种方式予以缓解和消除。“ 休闲 ”就是一种有效的方式。

如果说劳动创造了物质财富 ,为提高生活质量提供了基本的条件和可能 ,那么 ,余暇时间的休闲 ,则使这些条件与可能成为现实。休闲已不仅仅是舒缓劳作的一种手段 ,它以崇尚自然、追求舒适、满足个性身心发展为特征 ,体现出独特的价值和作用 ,成为丰富生活内容、提高生活质量的重要的余暇生活方式。生活的质量 ,正是通过劳动和休闲既相互影响又相互作用的过程体现出来的。随着生产力水平的不断提高 ,劳动者的休闲时间逐渐增多 ,建立在物质财富和现代科学技术基础之上的休闲生活日益丰富多彩 ,使得人们的生活质量真正得到提高。

二、休闲体育的概念

体育活动具有健身、竞技、游戏、娱乐等属性 ,具有改善与发展人的身心健康 ,提高人体机能水平的作用 ,这些属性和作用恰是休闲活动所需要的 ,因此 ,体育活动逐渐成为人们休闲生活的一种方式。随着体育进入人们的余暇生活 ,休闲体育已成为体育运动中一个相对独立的领域。

对休闲体育广义的理解是用于娱乐、休闲的各种体育活动。它与体育运动的其他领域有着对立统一的关系。竞技体育的目标是 ,最大限度地发展人的运动能力 ,不断向人类的运动极限挑战。然而 ,竞技体育的某些项目 ,如果能够用于休闲 ,也可以称之为休闲体育。体育教育



是对受教育者施以运动技能和知识的教育,使其掌握一些体育锻炼的方法,学会一些体育项目的技术。这些技术与方法在学生将来的生活中,会成为休闲活动的习惯方式,使学生终身受益。大众体育是以健身、娱乐和社会交往为特征的群众性体育活动,与广义的休闲体育有相似之处,可以把休闲体育看成是其中的一部分。综上所述,休闲体育与体育运动的其他领域有着外延的联系,当某种体育活动用于竞技时,可看做是竞技体育;当用于娱乐休闲时,则可看做是休闲体育。各种体育活动的类别属性,视其目标 and 作用而定。

然而,休闲体育作为一个相对独立的领域,与其他体育运动又有着不同之处。根据休闲体育的目的和作用,其(狭义)概念应当是:人们在余暇时间所进行的、以满足自身发展需要和愉悦身心为主要目的、具有一定文化品位的体育活动。

三、休闲体育的内涵

首先,休闲体育应当是个人在业余时间自主选择、自由支配的活动。这与竞技体育强制性的专业训练和体育教育规定性的活动课程是不相同的。休闲体育完全是个人根据自己的爱好、兴趣和需要,选择活动的方式与内容,确定活动的强度与负荷,是以个人为主体的活动。其次,休闲体育的目标是:通过多种多样的体育活动,达到健身、娱乐、欣赏、交往等目的,满足个人身心发展需要。其中,健身是休闲体育的基础,娱乐是休闲体育的核心。西方发达国家用于表述休闲体育的词语有“娱乐”(Recreation)、“休闲”(Leisure)、“休闲娱乐”(Leisure Entertainment)等。可见“娱乐”应当是休闲体育的主要目标。再次,休闲体育不同于一般性体育健身活动,它具有鲜明的挑战性、刺激性、冒险性、新颖性、趣味性和艺术表现性。在休闲体育中,人们充分展示个人的能力与个性,获得身心的愉悦和满足。最后,休闲体育是一种具有一定的科学技术含量和文化品位的社会文化活动。所有新颖的休闲体育项目的产生,都是建立在科学的基础之上,采用了新技术、新材料和新方法。因此这些新项目通常被视为高雅、高尚、高品位的体育活动,大大地丰



富了体育文化活动的內容。

第二节 休闲体育的发展与功能

一、休闲体育的产生与发展

休闲是人类自古以来就有的一种生活方式。在生产水平低下的原始社会,人类以繁重的体力劳动,获取和创造生活资料,以满足生存的需要。那时的休闲活动单调而贫乏,主要目的是舒缓疲劳的身体,为第二天的劳动积蓄能量,也有少量的以培养劳动技能为目的的体能方面的学习与锻炼,但并未形成休闲体育。

随着大工业时代的到来,社会分工日趋细化,工业生产的机械化程度越来越高,人们的工作方式发生了改变,多为机械而单调的高强度劳动。体力劳动的一部分为机械所替代,而另一部分仍为超负荷的工作,形成了身体发展的不平衡。与此同时,脑力劳动者终日伏案工作,体力活动减少,精神压力增加,形成了身心发展的不平衡。这些不平衡,促使人们在业余时间主动地寻找能让身心全面发展、调节心理压力的休闲方式,成为休闲体育产生与发展的原始动因。

随着生产力的发展和工作效率的提高,工作时间不断减少,经济收入逐渐增加,休闲时间越来越多。人们不必以艰苦的体力劳动来勉强维持生活,而是以更多的休闲方式来恢复、调节体力与精力,满足个人发展的需求,达到高效率工作、高质量生活的目标。经济收入和余暇时间的增加使休闲体育进入人们的休闲生活成为可能。

追求健康是人类自身发展的最基本的要求。科学的进步揭示了生命现象的机理和规律,人们通过研究、学习,更为深刻地认识到运动与健康的关系。在体育运动实践中,人们逐渐认识和体验到体育运动对增强体质、舒缓心理压力、加强人际交往的积极作用。基于对体育功能与作用的认识和体验,体育运动逐渐进入了人们的休闲生活。

面向大众的现代休闲体育自20世纪中叶开始,首先在发达国家,继而在全球范围内逐渐发展起来。在我国,随着改革开放国策的实施,



经济的迅猛发展使人民生活水平得以迅速提高,休闲体育也逐渐进入了我国人民的休闲生活,虽然尚处于起步阶段,但已显示出良好的发展势头。

二、休闲体育的功能

1. 强身健体的健身功能 现代生物科学和体育科学研究均表明,体育运动对增强人的体质、保持旺盛的生命力、防病祛病、延年益寿有积极的作用。“生命在于运动”的观念已经为人们普遍接受。随着科学技术的发展和机械化、自动化、电气化的普及,人们无论在工作中还是在家务劳动中的体力支出均已降到最低限度。营养过剩和运动不足所引起的心血管疾病、肥胖症等“现代文明病”,正逐渐成为威胁人类健康的首要病症。因此,人们开始重视体育运动的功能,在业余时间参加各种各样的体育活动,以弥补或消除缺乏运动所带来的对身体健康的负面影响。休闲体育与人的健康生活的联系日趋紧密,它不仅具有强身健体的基本功能,还可以给人以极大的快乐和精神享受,通过丰富多彩的身体运动娱乐方式,给予人健康的身体,努力保持人类作为一个生物物种的生存活力。作为保持与提高健康水平的体育运动,休闲体育将是最积极、最有益和最愉快的方式。

2. 丰富生活的文化功能 人类在创造物质文明的同时,也在不断地创造着精神文明。社会文化的发展,使得人们在享受物质生活的同时,也在享受着精神文化生活。文化生活的内容是丰富多彩的,体育是一种社会文化,休闲体育则更具有文化韵味。休闲体育可以满足人们对娱乐性、消遣性精神生活的需求,可以满足对美的需求,可以满足自我发展的需求。休闲体育为人们在日益增多的业余时间选择和安排休闲生活提供了丰富的内容和方式,成为社会文化生活中的重要组成部分。在我国,人们在大力建设社会主义物质文明的同时,也在大力提倡社会主义精神文明的建设。休闲体育可以提高人的精神素养,增进文化知识,增强审美意识,全面提高人的整体素质。在休闲时间参加体育活动,不但可以丰富业余文化生活,对社会主义精神文明建设也有积极



的促进作用。

3. 愉悦身心的娱乐功能 休闲是人们在余暇时间自愿选择、自愿参加的以娱乐为主要目的的活动。休闲体育项目极为丰富,具有挑战性、刺激性、冒险性、新颖性、趣味性和艺术表现性等特性,使人们在直接或间接地参加体育休闲活动中,充分享受体育运动的乐趣,在表现自身的能力、施展个人的才能的同时,获得身心的满足和愉悦。

4. 完善自我的教育功能 休闲体育不仅仅是单纯的娱乐活动,还是一种自我学习、自我完善的教育过程。它包括学习运动技术、发展体能的学习、培养人际交往的能力、增强自信心、培养协作精神和竞争意识等。休闲体育是很好的寓教于乐的教育形式,在参与的过程中,可以汲取相关学科的知识,使身心得到充分自由的均衡发展,完善自我。

第三节 休闲体育的分类及内容

休闲体育有多种分类方法,如个人活动与集体活动、室内活动与户外运动、竞赛活动与非竞赛活动、商业性活动与非商业性活动等。

按参加者在活动中的身体状态,可分为以下三类:

一、观赏性活动(间接参与)

主要指观赏各种体育竞赛和休闲体育的表演。在观看比赛和表演的过程中,人们会表现出赞赏、激动、惊叹、沮丧、愤怒等各种情绪,心理压力得到充分的释放。在观赏的过程中,还可以学习一些体育知识,欣赏到体育运动的艺术魅力,受到体育精神的熏陶。

二、相对安静状态的活动

主要指棋牌类休闲活动。这类活动,参与者身体活动量较小,脑力支出大,是智慧与心理素质的竞争。棋牌类活动通常是多人参加的集体活动,默契与配合、经验与心理素质是这类活动的主要特征。由于棋牌类活动充满乐趣,易于开展,从而成为人们喜闻乐见的休闲方式。



垂钓也属于这类活动,但体力与脑力的支出都比较小,是一种很好的修心养性的休闲方式。

三、运动性活动

这是休闲体育的主体。根据各种休闲活动的特性,运动性活动通常分为以下几种类型:

(一) 眩晕类运动

这类运动是借助特定的运动器械和设备,使人在运动中获得在日常生活中难以体验到的空间运动感觉,感受身体与心理极限的刺激。如游乐场上各种产生滑动、旋转、升降、碰撞的游艺项目。过山车、蹦极等,是具有典型意义的眩晕类运动项目。

(二) 命中类运动

这类运动是运用自身的技巧和能力,借助特定的器械击中目标。如打靶、射箭、投篮、保龄球、台球等。

(三) 冒险类运动

这是人类对大自然的一种具有挑战性的休闲活动,须有严密的组织措施和安全保障。如罗布泊沙漠探险、长江漂流、游泳横渡海峡、“滑翔伞”等活动。

(四) 户外运动

这里的户外运动,并不是仅指在室外进行体育活动,而是指人们回归自然的各种体育休闲方式。如野营、远足、登山、攀岩等。

(五) 技巧类运动

此类运动是指人运用自身的能力,借助特定的轻器械所表现出的高度灵巧和技艺的运动。主要有花样滑板、自行车越障碍等。

(六) 游戏竞赛类运动

这是将竞技体育比赛项目的规则进行简单化和游戏化改造之后,形成的休闲游戏比赛。如沙滩排球、三人制篮球等。

(七) 水上、冰雪类运动



水上项目有游泳、潜水、滑水、摩托艇、帆板、冲浪等。

冰雪项目有滑雪、花样滑雪、雪橇、滑冰等。

休闲体育的内容是十分丰富的,上述分类方法仅是根据各休闲体育项目的特征进行归类,并不能完全反映各项目的归属。事实上,有一些项目可以分列于多个类型之中。重要的是,通过分类,我们可以进一步了解休闲体育的特征和内容,理解休闲体育的价值和内涵,为参加休闲体育活动积累、掌握一些必要的知识。

休闲体育是体育运动中的一个新领域,对其社会功能与价值的理论研究尚处于起步阶段,其发展趋势与规模受社会政治、经济、文化等因素的制约和影响。可以预言,休闲体育在人们的社会生活、休闲娱乐中将发挥越来越重要的作用。目前,随着我国人民生活水平的提高和健康价值观念的转变,参加体育活动和参与休闲体育的人越来越多,这是现代文明生活的标志之一。将体育活动与休闲娱乐有机结合,对繁荣与发展体育事业,促进全民健身运动的进一步开展,提高全民族的整体素质,促进社会主义精神文明建设,有深远的历史意义和积极的促进作用,是我国体育事业发展中有广阔前景的重要领域。

复习思考题

1. 休闲体育的概念与内涵是什么?
2. 休闲体育具有哪些功能?
3. 你所知道的休闲体育项目有哪些?



第二章

高尔夫球运动

【内容提要】 本章简要介绍了高尔夫球运动的场地器材、运动方法、训练手段以及竞赛规则等,为学会打高尔夫球提供了良好的参考资料。

第一节 高尔夫球运动概况

高尔夫球运动起源于 15 世纪的苏格兰,诞生于当地牧羊人消磨时光的游戏中,17 世纪被欧洲人带到了美洲,19 世纪 20 年代又传入亚洲。直到 1896 年在上海才成立了我国首家高尔夫球俱乐部,但当时该项运动在中国的开展只局限在极少数的特殊阶层人士中,真正推广还得从 1985 年 5 月北京首次成立了中国高尔夫球协会开始。近 10 年来,北京、深圳、南京等大城市相继修建了高尔夫球场,并陆续组织了一些重大比赛,该项运动才得以开始在中国普及,为中国普通百姓所注意。目前世界级的高尔夫球赛事主要有:美国公开赛、业余赛,英国公开赛、业余赛,职业高尔夫球协会锦标赛以及世界杯赛,等等。

高尔夫(GOLF)是由绿色(Green)、氧气(Oxygen)、阳光(Light)和步履(Foot)缩写而成,也就是说高尔夫球运动是一项极为文明、礼貌、优雅、浪漫的运动。在运动中,人们身披明媚的阳光,脚踏青翠草地,在大自然中呼吸新鲜空气,在轻松的氛围中尽享悠闲人生。这正是该项运动的魅力所在。

从事高尔夫球运动,不仅可以陶冶性情,还可以增强上下肢力量和腰腹力量,提高协调性,锻炼人的毅力、耐心、意志品质以及良好的心理



素质。此外,由于该项运动有自己给自己当裁判的特点,故该项运动还可以培养球员光明磊落、实事求是的精神。只要置身其中,相信你会被它的魅力所吸引,成为该项运动的忠实球迷。

第二节 高尔夫球的运动场地、器材与用具

一、场地

(一) 标准的高尔夫球球场

高尔夫球球场是将草地、湖泊、沙地和树木这些自然景物融为一体,经雕塑家——球场设计者的再创造,展现在人们面前的艺术品。

一个标准的高尔夫球球场长 6000 ~ 7000 m,宽度不限,设 18 个球洞。1 ~ 9 号为前 9 洞,10 ~ 18 号为后 9 洞。

有长、中、短三种球道。长球道:男子距离在 471 yd(码^①)以上,女子距离为 401 ~ 575 yd,标准杆为 5 杆;中球道:男子距离为 250 ~ 470 yd,女子距离为 211 ~ 400 yd,标准杆为 4 杆;短球道:男子距离在 250 yd 以内,女子距离在 200 yd 以内,标准杆为 3 杆。前 9 洞和后 9 洞分别设长、短球道各 2 个,中等距离的球道 5 个,18 个洞的标准杆共计为 72 杆。

(二) 一个球洞的高尔夫球球场(图 2-1)

每个洞的场地均设开球区(A)、球道(B)和球洞(C)。以开球区为起点,中间为球道,果岭上的球洞为终点。

1. 开球区 开球区是指第一次击球时所在的光滑、平整的草坪。开球区上有三组远近不一的开球线。最远的开球线,一般是供最有实力的球员使用;中间的开球线,一般由男选手选用;最前面的开球线供女球员使用。

2. 球道 是指开球区与击球洞之间的区域,是通往果岭的最佳路线。

^① 码(yd)为非国际单位制的单位,属不准使用的单位。鉴于高尔夫球运动的国际惯例,本书仍使用。1 yd(码)=0.9144 m(米)。

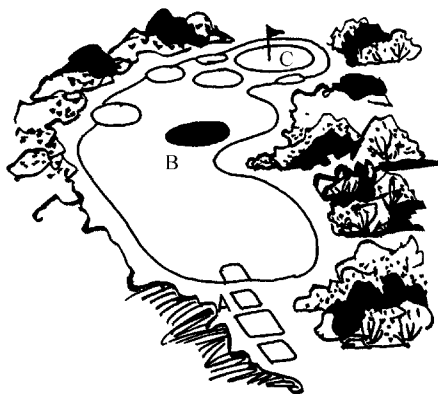


图 2-1 一个球洞的高尔夫球球场

3. 障碍区 是指球场中的沙坑、水塘、小溪等击球非常困难的区域。

4. 果岭 是指修整得很好的设置球洞的短草草坪。

5. 球洞 埋入地下,供球落入的杯,杯的直径为 4.5 in(英寸^①),深 4 in。

6. 旗杆 是指设置在球洞中心的带旗帜、可移动的杆。旗上标有洞序号码,能为远离果岭的选手指明方位。通常 1~9 号洞插黄色旗,10~18 号洞插红色旗。

二、器材与用具

(一) 球杆

高尔夫球的球杆一般分为三种:木杆、铁杆、拨推杆。(图 2-2)

球杆包括杆头、杆茎、杆把三个部分。通常击球的部位叫杆头,手

^① 英寸(in)为非国际单位制的单位,属不准使用的单位。鉴于高尔夫球运动的国际惯例,本书仍使用。1 in(英寸)=2.54 cm(厘米)。

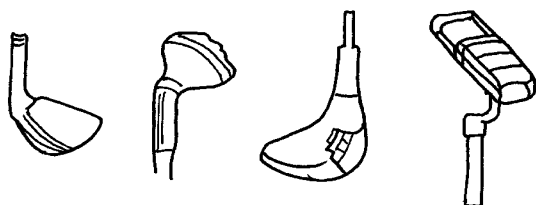


图 2-2 高尔夫球球杆

握部位称杆把,连接杆头、杆把的部位称为杆茎。

杆头击球面与地面垂线之间的倾斜角称为杆头角。每根球杆的杆头角都不一样,杆的号码越大,杆头角也就越大,球被击得越高。球杆越长,杆头角越小,击出的球就越远。拨推杆却不一样,拨推杆是专门用来拨球滚入球洞的,它几乎没有杆头角。具体的球杆数据见表2-1。

表 2-1 球杆的数据

种类		长度 (cm)	重量 (g)	杆头角 (°)	可击球距离 (yd)
木 杆	1 号	107.9	371.3	11	约 225
	2 号	106.7	378.8	14	约 215
	3 号	105.4	386.3	17	约 205
	4 号	104.1	393.8	20	约 195
	5 号	104.1	401.3	23	约 185
铁 杆	1 号	97.8	408.8	15	约 180
	2 号	97.8	416.3	19	约 170
	3 号	96.5	423.8	23	约 160
	4 号	95.3	431.3	27	约 150
	5 号	94	438.8	31	约 140
	6 号	92.7	446.3	35	约 130
	7 号	92.7	453.8	39	约 120
	8 号	91.4	461.2	43	约 110
	9 号	89	468.8	47	约 100
劈起杆		87.6	498.8	51	约 100
沙坑杆		87.6	498.8 以上	55	近距离
拨推杆		87.6	453.8	5 ~ 6	近距离



1. 木杆 木杆的杆头由优质塑料或轻金属制成,杆头从前至后的宽度很大,用来击打远距离球。木杆按长度分为1、2、3、4、5号,杆头角分别为1号 11° 、2号 14° 、3号 17° 、4号 20° 、5号 23° 。由于1号木杆最长,杆头角最小,击球最有力,通常被所有选手用来开球,所以又叫开球杆。

2. 铁杆 铁杆主要用来在球道上击球。杆长要比木杆短,按长度分为1~9号,1号、2号、3号铁杆称为长铁杆,杆长且重,击球距离较远,不容易掌握。4号、5号、6号铁杆称中铁杆,击出的球比较高,落地后还能滚出一段距离,7号、8号、9号铁杆称为短铁杆,经常在近距离和击球较困难的球位上或深草中使用,9号铁杆的杆头角最大,击出的球很高,会产生较大力量的倒旋,落地后滚动较小。

3. 拨推杆 拨推杆是指在果岭上专用的球杆。拨推杆几乎没有杆头角,最适宜在果岭上拨推球入洞。

(二) 球

高尔夫球是一个质地坚硬、具有弹性的、树胶覆盖的实心小白球(图2-3)。一般有两种类型:一是凹球,这种球质地较软而且耐磨,职业球员一般选用这种球。二是固胶球,表层为硬塑的固体橡胶,非常耐用,是初学者的理想用球。



高尔夫球的直径为4.11~4.2 cm,重量为45.93 g,标准球速为75 m/s。

图2-3 高尔夫球

(三) 服装

1. 衣服 高尔夫球运动要求运动员着装讲究、风度翩翩,能与周围美好的自然环境相匹配。

男士在打球时,一般穿“V”领毛线背心,里衬短袖有领T恤,下配合身便装裤,裤形宽松不紧绷。女士的上衣装扮与男士相近,下可穿短裙,雨天可穿特制的雨衣。



2. 鞋(图2-4) 高尔夫球球鞋是由皮革制成,鞋底带有粗短钉或具有较大摩擦力的平底鞋。

图2-4 高尔夫球球鞋



3. 手套 为了更舒适地握紧杆柄、避免磨手、更好地挥杆击球以及防滑和防寒,在打高尔夫球时,运动员一定要戴手套。

(四) 用具

1. 标记钉(图 2-5) 高尔夫球规则规定,当球打上果岭后,可以把球拿起来擦拭。为了记住球的位置,在拿起球前,需要在球的后面做标记。

2. 修叉(图 2-6) 修叉是修理果岭的工具。

3. 球杆袋(图 2-7) 也叫球包,是装球杆的袋子。除放球杆外,还可以放杯、球鞋、雨伞、毛巾等用品。

4. 推车(图 2-8) 是用于推球杆袋的车子。

5. 球道车(图 2-9) 用来运送球杆袋和人的电瓶车。



图 2-5 标记钉

图 2-6 高尔夫球修叉

图 2-7 高尔夫球包

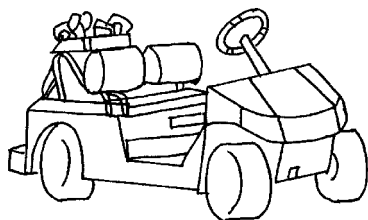
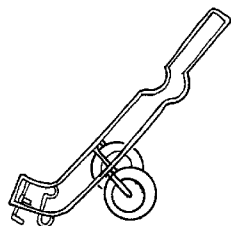


图 2-8 高尔夫球推车

图 2-9 高尔夫球球道车



第三节 高尔夫球的基本技术与练习方法

一、基本技术

高尔夫球运动的基本技术主要由握杆、准备击球姿势、脚位和球位选择、瞄准、挥杆六个技术部分组成。初学者只有深入理解基本要领,持之以恒、按部就班地训练,才能使动作规范化、恒定化。同时,根据自身条件,练就一套适合自己球路的基本打法,才能为运动水平的提高打下良好的基础。

(一) 握杆(图 2-10)

1. 握杆的种类

(1) 重叠式(以右手握杆为例,以后举例均如此)先用左手握住球杆,使球杆呈对角线状,斜交于手掌,左手大拇指紧紧扣压住杆把,其余四指均用力握杆,右手以握手姿势由下而上握住球杆,并以中指、无名指用力握住球杆,小指嵌入左手食指与中指之间,双手部分重叠,完成握杆动作。

(2) 反向重叠式:与重叠式握法基本相似,惟一区别是先用右手五指握杆,然后再把左手食指重叠在右手的小指和无名指之间。

(3) 连锁式:与重叠式握法大致相同,只是右手小指与左手食指相互勾住。

(4) 拳式:两手呈握拳状握杆,且左手在上,右手在下,互相依贴。

2. 握杆要领

(1) 握杆的力度应表现出松紧适度。握法不一,要领也各不相同。如重叠式握法力度应体现在左手中指、无名指、小指以及右手的中指和无名指上,从而确保挥杆时能用力自如。

(2) 保持双手同等角度,即两手拇指与食指形成 V 形,基本指向右肩,这样,挥杆时就能灵活自如。

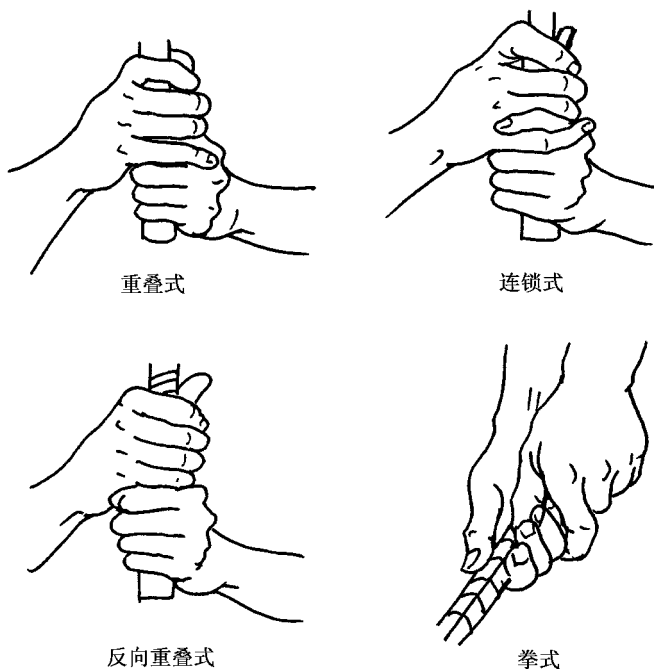


图 2-10 高尔夫球的握杆方法

(二) 准备击球姿势

球员按照要领握好球杆,双手自然前伸,使球杆底部在球后轻轻着地,两脚分开站立约同肩宽,根据击球目的,选择好脚位,并呈自然状态站位,头自然略向下俯视,以恰好看到杆头为好。两膝稍弯曲,身体左侧向目的地,重心落在两脚上。

(三) 脚位(图 2-11)

脚位是指球员准备击球时左脚与准备击球路线约成 45° ,右脚则根据击球距离和球杆选择来确定相应位置的站法。一般有正脚位、开脚位和闭脚位三种。

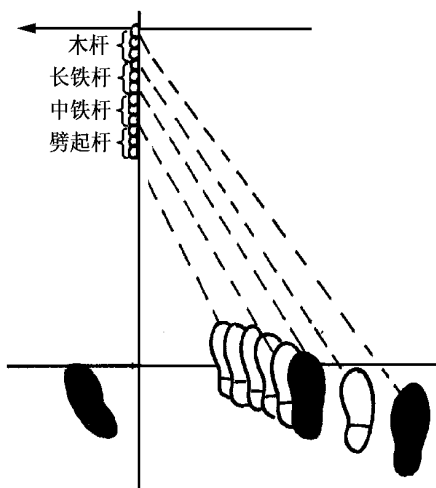


图 2-11 高尔夫球击球脚位和球位选择

1. 正脚位 两脚尖连线与准备击球路线平行的站法。
2. 开脚位 右脚稍微超前于左脚的站法。
3. 闭脚位 右脚稍后于左脚的站法。

(四) 球位选择

1. 球与身体的前后距离 身体面对球,左肩对准击打方向,双手握好球杆,双臂自然前伸,上臂贴近胸部,杆头自然贴近球。

2. 球与双脚的距离 以左脚跟为基准,球杆愈长,球位愈向左脚跟方向移,反之则相反。如使用 1 号木杆,则把球放在左脚跟的延长线上;若使用 5 号铁杆,球正好置于两脚前方中间。

(五) 瞄准

高尔夫球的瞄准步骤:

- (1) 选择目标线,即击球位置与落点目标的连线。
- (2) 确立瞄准点,即根据目标线穿过球的连线在球后 2 in 的地方



设立瞄准点。

(3) 定好脚位、球位。根据当时情况确定脚位、球位,并使杆头击球面对准瞄准点,注意两脚趾端、两膝、两肩之间的连线与目标线平行。

(六) 振杆

振杆是指将球击出的连贯动作,由上振、上振顶点、下振、击球和跟杆五部分组成。

虽然击球原理在各种场合都是大致相同的,即为一种围绕人体纵轴旋转的运动,但由于击球距离不一样,因此,振杆细节也就略有不同。有关振杆的细节将在下面击球方法中结合具体情况详述。振杆技术主要分击远距离球、击近距离球、推球入洞三大击球类别。

二、击球方法

(一) 击远距离球

击远距离球,一般用于开球和球道击球。

1. 开球 开球的专门区域称为开球区。站在开球区,可以观察到整个球洞场地的环境。

(1) 开球准备。

① 球杆选择:原则上选用1号至4号木杆开球,对初学者来说,最好选用2号木杆开球。

② 置球:开球时,球必须放在球座上,球座的高度最好使放在球座上的球的中心线与杆头顶端的高度相等,这样才能保证击准球。(图

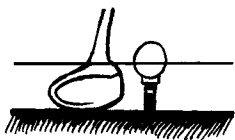


图2-12)

图2-12 开球时球的放置

(2) 开球技术。

① 握杆:以重叠式握法握杆为佳。

② 瞄准:根据球位与落点目标连线,设定目标线确立瞄准点。

③ 脚位:采取闭脚位。



- ④ 球位 按照球位选择方法 ,将球确定在左脚跟的前方。
- ⑤ 准备姿势 按照基本技术要求做好准备姿势。
- ⑥ 振杆(图 2-13) :

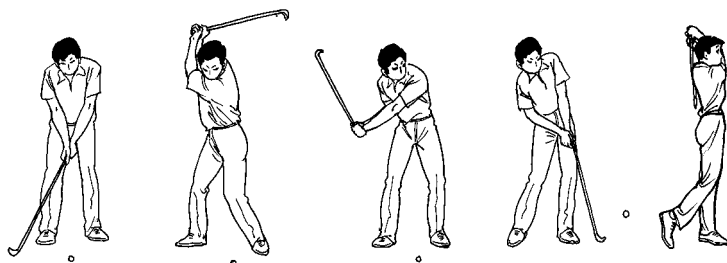


图 2-13 高尔夫球的振杆技术

a. 上振与上振顶点 :头部保持不动(在整个振杆过程中 ,应始终做到头不动 ,眼不偏) ,全神注视于球上。从左肩开始双手握杆自然右转 ,重心由两脚移至右脚内侧 ,同时右膝伸直 ,左膝微屈 ,顺势右臂向后 ,左臂向前 ,但腰部无须扭转。球杆沿着球飞行路线内侧运行 ,上振到顶点 ,此时 ,左肩应对着下颌 ,胸部朝着几乎与球飞行路线相反的方向 ,左肘关节微屈 ,右肘关节则最大限度地尽量弯曲 ,杆柄位于球员头后 ,手腕弯曲但不翻转。

b. 下振与击球 :上振至顶点 ,随即开始做下振动作。先把重心从右脚移至左脚 ,臀部快速扭转 ,由此带动手臂向下挥杆 ,恢复到上振前准备击球状态 ,但手腕一直保持弯曲 ,直到击球的一瞬间 ,突然甩腕 ,使杆头在下振振弧最低点击中球的正背部。

c. 跟杆 :击完球后 ,应保持挥杆击球的惯性 ,接着做完跟杆动作 ,直到球落地后 ,方可收杆。

2. 在球道上击球 开球后 ,一般仍采用远距离击球的打法将球打上果岭或接近果岭 ,因此打法基本与开球相似。所不同的是 :无须用置球器 ;为了增加娱乐性和难度 ,考验球员的球技和心理素质 ,在球道上



设置了一些障碍,因此在球道上击球的技术有其一定的独特性,根据击球需要,选用适当的球杆,以确保击球效果。

(1) 大树障碍。

① 使球飞越大树的击球。当估计大树在击球弹道的高点区时,可采用飞越大树的方法。

特殊要领:有意使身体保持左低势态,上振时要较早做屈腕动作,下振后更要充分跟杆,高举杆头。使用的球杆要根据离球洞区、大树的距离以及大树的高度等因素精心选择,可以选用木杆也可以选用劈起杆或沙坑杆。

② 使球绕过大树的击球。在无法越过大树的情况下,可以打曲线球绕过去。

特殊要领:

a. 右曲线球:采用开脚位,杆头击球面正对大树,瞄准大树左侧,上振拉杆时从目标线的外侧开始。上振时手的动作要陡直,下振时由外向内擦击球,使球产生右旋成右曲线飞出,从树的右侧绕过。

b. 左曲线球:方法与右曲线球相反,不同的是要求采用闭脚位,而触球时要由内向外击擦球,使球产生左旋成左曲线飞出,从树的左侧绕过。

(2) 大风障碍。俗话说:“天有不测风云。”在比赛中时常会遇到刮风下雨的情况。这时,若顺风借势,遇风强打,就会适得其反,因为风的作用,所以你击球越远,偏离也越大,结果是球多半会脱离平坦区域落入头疼的障碍区。与其这样,不如缩短距离,控制球路的稳定性。

① 击逆风球。

特殊要领:球位比平时要靠近两脚中央,最好选用3号木杆,振杆速度可有意放慢一些,保持自然连贯、协调的击球动作,毫不勉强地将杆头挥出。

② 击顺风球。

特殊要领:球位略向左脚方向移动,最好选用比平时小一号的球



杆,如平时用2号木杆的,则改用3号木杆,利用杆头角较大,易把球的弹道打高,达到较好地借助风势的目的。

③ 击横向风球。

特殊要领:在横向风中击球,最好是打低飞球,即将球位向两脚中间靠近,同时,选用比平时大一号的球杆,利用杆头角较小,使球的弹道降低。在实际比赛遇到这种情况时,职业球员大多采取故意打左曲线球、右曲线球的方法来矫正横向风带来的偏向。

(3) 特殊地带。如果球落入球道上设置的凹陷、粗糙地带或沙坑等特殊地区时,要仔细观察,发现环境对技术发挥影响不大,依旧可以采用击远球技术,但选用易打高弹道的球杆,尽量将球击远。但如果特殊地带障碍较多,如球落入沙坑、深坑中,则应选用沙坑杆或挖起杆将球击出障碍区,然后再将球击远。

(二) 近距离击球(图 2-14)

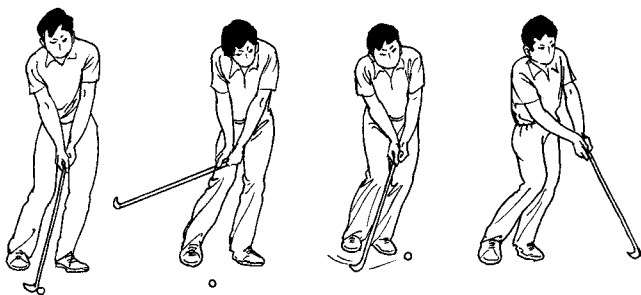


图 2-14 近距离击球

当球被击至果岭附近时,就必须针对地貌状况合理选用近距离击球法将球击上果岭,接近球洞。由于击球距离近,故一般用力幅度较小。设想瞄准时双手握杆位置在时钟6点的位置,上振到时钟9点的位置,下振到时钟3点的位置,即半程振幅。采用这种振幅振杆的要领是:双手握在杆把的中部位置,两脚间距宽于两肩,重心在两脚中间,



上、下振幅要相等。常见近距离击球法有劈起球、起波球、沙坑球等。

1. 劈起球 劈起球是一种被击起后会产生强力倒旋的高吊球,且落地后基本静止不动,经常在球距离果岭 20 yd 左右、中间又有障碍物(沙坑、水塘)时使用。

(1) 球杆选择 8 号或 9 号铁杆或者劈起杆。

(2) 握杆:采用重叠式握法。

(3) 脚位:采用开脚位。

(4) 球位:球位于两脚前偏右脚的位置。

(5) 振杆要领:采用半程振幅。上振时可稍微向后屈腕,动作迅速;下振时手的动作弧度要陡直,手腕快速伸直击球,但不前屈。膝部不要移动,扭转动作以左膝为轴,带动手臂振杆来完成。

2. 起波球 起波球是一种落地后仍继续向前滚动的球。一般是在比赛中遇到当球洞位于果岭靠后位置、球打上果岭有滚动余地时使用。

(1) 球杆选择 6 号或 7 号铁杆,至少不得小于 5 号铁杆。

(2) 握杆:采用重叠式握法。

(3) 脚位:采用正脚位。

(4) 球位:球位于两脚前靠近左脚的位置。

(5) 振杆要领:采用半程振幅。整个振杆过程无屈腕动作,保持手臂固定,下振击球后须有自然有力的跟杆动作,使得肩、臂、腿、手跟球杆一起构成一个连贯的协调整体。在保持头部和身体重心不变的状态下,双膝可以顺肩膀而略微调整。

3. 沙坑球 沙坑是高尔夫球球场中专为击球时设置的障碍。一般沙坑都分布在果岭周围和球道途中,它的大小不一,沙质各异,深浅不同。要想将沙坑中的球击出,就必须掌握好击沙坑球的技术。

(1) 球杆选择 选用沙坑杆。

(2) 握杆:采用重叠式握法,且握杆时两手向逆时针方向做适当调整。



(3) 脚位 :采用开脚位 ,且两脚稳定地站在沙坑中 ,保持上体平衡。

(4) 瞄准 :两脚的位置大约与目标线成 30° 角 ,杆头同时向右展开 30° 角 ,瞄准点是球后 1 cm 左右的沙子。

(5) 球位 :球在两脚前接近左脚处。

(6) 振杆要领 :振幅短 ,上振时球杆可略微翘起 ,下振击球时力度不大 ,主要靠左臂和身体右侧带动球杆 ,且沿着由外向内的轨迹方向将球击出。球击出的高度、距离与振杆陡直程度和球杆切入沙坑的离球距离有关。振杆越陡直 ,球飞出沙坑的高度就越高 ,球杆切入沙坑的离球距离越大 ,球飞得越近。一般正常距离为球后 2 ~ 3 in。膝关节的动作与振杆动作的节奏和幅度要保持协调。

(三) 拨推球(图 2-15)

拨推球是指在果岭上运用合理技术 ,利用果岭地形、草皮纹路等有利条件 ,将球打入球洞的方法。

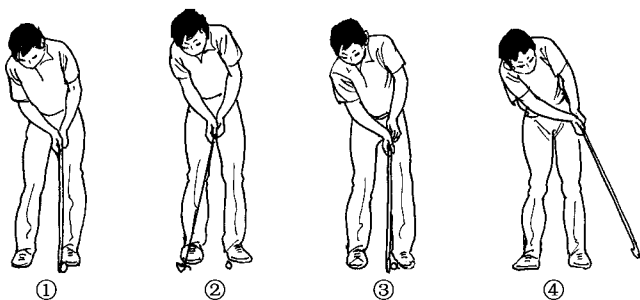


图 2-15 高尔夫球的拨推球技术

1. 拨推球方法

(1) 球杆选择 :采用拨推杆。

(2) 握杆 :采用反向重叠法。

(3) 脚位 :可根据需要选择站位 ,但至少两脚分开应与肩同宽站立 ,使重心在两脚上。

(4) 球位 :球位于两脚前偏左脚处。



(5) 振杆 :有拨击式和叩击式两种 ,但拨击式较常见。

(6) 拨击法 :上振幅度小 ,左手臂锁定弯曲角度。下振击球时手腕保持不动 ,左手有节奏地发力 ,右手辅助用力。击球后送杆 ,头保持不动 ,直到球从视线中消失后再抬头。

2. 拨推法的实际运用 高尔夫球球场有 18 块果岭 ,它们的形状、大小、倾斜度各不相同 ,因此 ,果岭上的拨推球方法并不是千篇一律的。如球和球洞的连线是由左向右倾斜 ,称为切线 ,拨推的球易右弯 ,故必须瞄准球的左侧推杆。若球和球洞的连线是由右向左倾斜 ,即称为钩线 ,须瞄准球的右侧推杆。另外 ,对顺草球、下坡球 ,拨击力度要小些 ;若为逆草球、上坡球 ,则拨击力度要大些。总之 ,推杆的力度与方向 ,须综合研究果岭的倾斜度和草坪状况后才能决定 ,不可草率行事。

三、练习方法

1. 转身摸墙练习 如图 2-16 所示 ,站立在离墙 0.5 m 的地方 ,身体背对墙面且与墙面平行 ,屈肘将双手举至胸前与肩同宽并伸直 ,掌心朝外。双脚不离开地面 ,转动身体 ,直到双手碰触到墙为止。挥动双臂的同时还要转动身体。

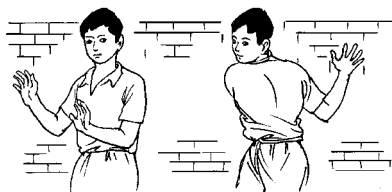


图 2-16 转身摸墙练习

2. 屈肘练习 如图 2-17 所示 ,双臂交叉 ,模仿挥杆时身体摆动动作。目的 :体会挥杆动作时身体摆动的感觉。

3. 甩浴巾模仿振杆练习 如图 2-18 ,准备一条浴巾 ,将浴巾的一端打一结 ,双手握住另一端 ,以浴巾当球杆做挥杆动作。目的 :直观感



受挥杆动作造成的惯性、向心力和离心力的效果。



图 2-17 屈肘练习

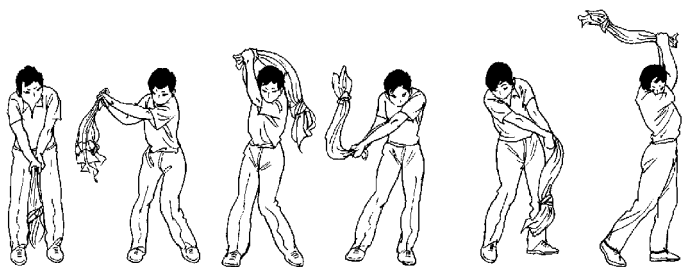


图 2-18 甩浴巾模仿挥杆练习

4. 头顶墙练习 如图2-19所示,距墙适当距离站立,头顶着一个枕头抵住墙面,并做出正确的瞄球姿势。双手自然下垂,握着一假想的球杆,以脊柱为轴,水平转动肩膀和身体。保持上半身倾斜的角度固定不变,避免在挥杆过程中上下移动。目的:细心体会身体转动时保持头部和身体正对球位的正确感觉。

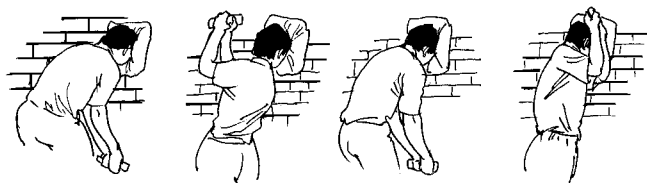


图 2-19 头顶墙练习



5. 培养正确用力的练习 如图2-20所示,左手持杆,右手拿一个球,接着把右手挥至上振顶点的位置,将球从左臂下方和杆身的内侧掷出,此时杆身仍维持在瞄球的位置。目的:体会正确用力的感觉,掌握膝关节协调配合技术。



图2-20 培养正确用力的练习

6. 夹毛巾的振杆练习 如图2-21所示,拿一条毛巾折成长条形,夹在胸部及两上臂间,做振杆练习,上振和下振时整个上臂保持靠近体侧。

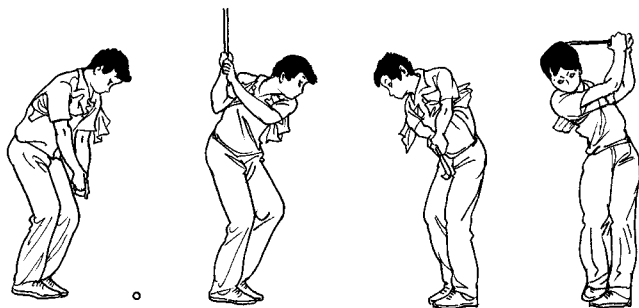


图2-21 夹毛巾的振杆练习

7. 拔河练习 如图2-22所示,同伴站在你的体侧,正对目标线。上振至球杆与地面平行处停住,请你的同伴抓住杆头,做出下振击球的动作,试图将球杆拉离同伴的双手。目的:体会用身体左侧带动球杆的感觉,从而克服以右臂为主导的错误,使你的下振在目标线内。

8. 杆间旋转练习 如图2-23所示,在紧邻两腿的外侧地面上各插一球杆。上振和下振时,使身体在两杆内转动。如果你的身体摇晃或侧移而非旋转,球杆会晃动。目的:限制挥杆过度侧移。



图 2-22 拔河练习

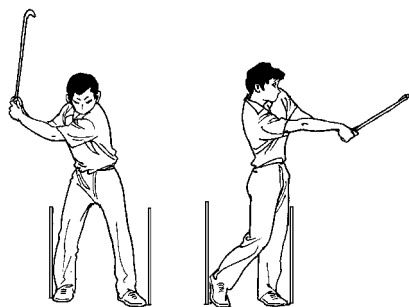


图 2-23 杆间旋转练习

9. 负重旋转练习 如图 2-24 所示,手持哑铃或重物作站姿,做振杆动作。目的:保持身体中心点稳定,在双手负重旋转过程中,体会离心动力,以增强挥杆肌力。

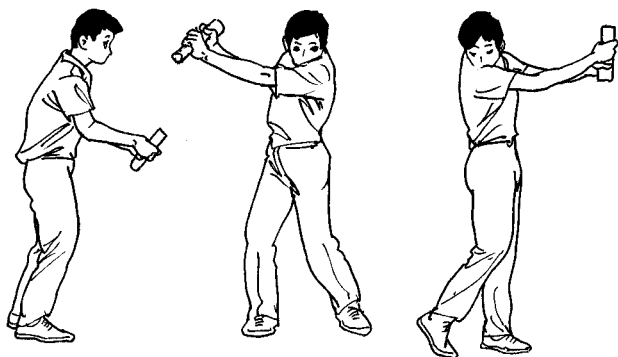


图 2-24 负重旋转练习



第四节 高尔夫球的比赛规则简介

一、高尔夫球竞赛的主要形式

(一) 比洞赛

比洞赛是以较少的杆数打完一洞的一方为该洞的胜者,以每洞决定比赛的胜负。

(二) 比杆赛

以最少的杆数打完规定一轮或数轮的比赛者为胜者。国际大赛和全国比赛均采用比杆赛。

二、高尔夫球比赛规则简介

比赛规则是由高尔夫球协会和每次竞赛的组织者制定的。事实上,比赛规则在竞赛中主要还是由竞赛者自己来执行。也就是参赛者要以公正的比赛精神为基础,自觉遵守规则,自己给自己当裁判。

1. 礼貌规范

- (1) 挥杆和打球时都要注意安全,防止伤害事故发生。
- (2) 不影响别人打球,不拖延时间。
- (3) 进行得太慢的组,让后面一组超越。
- (4) 在打完一杆后,应认真地修复场地。

2. 发球台规则

- (1) 迟到:迟到 5 min 以内,要加罚两杆。
- (2) 击球顺序:按竞赛组织委员会规定的顺序,也可抽签、猜拳或按年龄大小决定由谁先发球。
- (3) 提问:有关场地情况可向同伴提问。
- (4) 击球:正式挥杆没打到球,应算一杆。球从球座上落下,在原位打算第二杆,球重新放回球座上,就算第三杆。



(5) 球出界 :第一次打的球出界了 ,可以待大家都打完之后补打 ,但算为第三杆。

(6) 发球置球 :发球时球必须放在发球区内的球座上。

3. 球道规则

(1) 击球顺序 :应由距离球洞较远的人先打球。

(2) 错打 :错打了别人的球 ,要被罚两杆。

(3) 换球 球坏了 ,可以向同伴说明换球 ;没有说明换球 ,要罚一杆 ;偷偷摸摸换球 ,则罚两杆。

(4) 重选球位 球打到没办法打的地方 ,可以向同伴说明罚一杆。把球拿出 ,在远离球洞的地方 ,在以两杆为半径的范围内抛球。

(5) 找球 :为了确认自己的球 ,触及场地障碍物 ,并移动了球 ,罚一杆。5 min 内找不到球 ,则视为球遗失 ,重新回到原位去打球 ,并加罚一杆。

(6) 其他 打球或空挥时折断树枝 ,要罚两杆。球打在自己的推车或球袋上 ,罚两杆。击球时 ,若连击 ,算两杆。

4. 障碍区规则

(1) 击沙坑球 :在沙坑中 ,准备打球时 ,球杆碰到了沙子要罚两杆。

(2) 击进入水域障碍区球 :球进入水域障碍区 ,要罚一杆 ,然后在入水切点的水域障碍区外面抛球。如果坚持水中击球 ,不罚杆。

5. 球洞区(果岭)规则

(1) 擦球 球打上球洞区 ,可以擦球 ,但必须做好球位标记 ,没有做标记 ,要罚一杆。

(2) 击球顺序 :谁的球离洞远谁先打球。

(3) 妨碍 :妨碍别人打球的球 ,可以拿起但应做标记。推击线上有树叶可以拿走 ,但在推击线上有钉鞋的印痕 ,不能去整理。别人推击的球还在动时 ,就做动作打自己的球 ,罚两杆。

(4) 入洞 :正式比杆赛中 ,每一洞都必须击球入洞 ,否则即失去参赛资格。



(5) 触及别人的球 :打球上果岭时 ,碰到果岭上别人的球 ,要把被碰到的球放回原位。

复习思考题

1. 高尔夫球球杆一般分为几种?哪一种击球距离最远?
2. 请你说出远距离击球与推杆击球之间的技术差别。
3. 若球被击入水中 ,应如何处置?



第三章

保龄球运动

【内容提要】 本章介绍保龄球运动的起源、发展和现状,着重介绍保龄球的基本技术和练习方法,并对该项运动的场地、设备、比赛的基本现状做较为全面的说明。

第一节 保龄球运动概述

现代保龄球运动起源于美国,是一项轻松愉快的室内运动项目,目前已成为一项风靡世界的融休闲、娱乐、健身为一体的体育活动。保龄球运动是一项在室内专门场地上进行的运动,不受时间、气候的影响,适合在任何地方开展。保龄球运动的规则简单,入门容易,运动强度低,不受年龄、性别以及身体强弱的限制。无论是朋友同乐还是自娱自乐都其乐无穷。

保龄球运动是人类历史上最古老的运动之一。保龄球的历史可以上溯到 7200 年前。1920 年,英国考古学家在埃及的一座墓道里发现了 9 个石瓶及一个石球。这个游戏的玩法是用石球投向石瓶,将石瓶击倒,这与现代保龄球的用具与玩法十分相似。起源于公元 3 世纪的德国的“九柱戏”被认为是现代保龄球运动的前身。“九柱戏”是当时欧洲贵族间颇为流行的高雅游戏。玩法为:在欧洲的一些教堂的走廊里放置 9 根柱子,象征恶魔,然后用球滚地击柱。这种游戏也称为打击魔鬼。如果击中了柱子就代表信仰虔诚,可以消灾、赎罪,击不中就应该更加虔诚信教。这项活动既是游戏又是宗教仪式。宗教改革时期,



宗教改革之父马丁·路德对这种游戏的球和球瓶的大小作了统一规定。将9个瓶子排列成菱形,并制定了游戏规则。从此,9瓶式保龄球开始风行欧洲。流行于欧洲各地的9瓶式保龄球,在17世纪由荷兰移民带入美国。18世纪美国人对保龄球进行了改良,增加了一只瓶,形成了延续至今的10瓶制保龄球。

1875年,美国纽约地区9个保龄球俱乐部的27名代表组成世界上第一个保龄球协会。

1895年9月,美国保龄球协会成立。为便于球瓶被连续击倒,这个协会决定将保龄球的钻石形状排列改为倒三角形的排列,并制定了标准的保龄球用具及其他有关规则。从此,保龄球运动成为一项正式的体育项目。

1946年,AMF公司研制出全自动置瓶机,开创了保龄球运动的新纪元。1974年,保龄球被列为亚运会正式比赛项目。1988年,在第二十四届汉城奥运会上,保龄球被列为表演项目。1992年,在第二十五届巴塞罗那奥运会上,保龄球首次被列为正式比赛项目。

保龄球运动于20世纪传入我国。1925年,上海、天津、北京等大城市均建立了人工球场。1981年,上海锦江俱乐部建成了6条自动化球道,此后,全国各地相继建成了30多个球馆,200多条球道。1985年5月,中国保龄球协会成立。1987年,中国加入世界保龄球联盟。截至1997年底,我国的保龄球球道已突破1000条。1998年,我国成为德、美、日之后世界第四大保龄球国,是世界上最大的保龄球市场之一。

我国保龄球运动起步虽晚,但是发展势头一直很好。我国已派运动员参加了2000年奥运会保龄球比赛。

第二节 保龄球的运动场地、器材与用具

投球台、球瓶、球三大设备为保龄球球馆的必要条件。



一、投球台

(一) 投球台的设备

保龄球球馆里从取球、投球区、球道到球瓶区的一切设备,统称为投球台设备。

球道是保龄球投出后向前滚动的路径,它是球台的主体部分。现代保龄球运动使用的标准球道长 1915.63 cm、宽 104.2 ~ 106.6 cm,由助跑道、犯规线、发球区、边沟、边墙和置瓶区等几个部分组成。

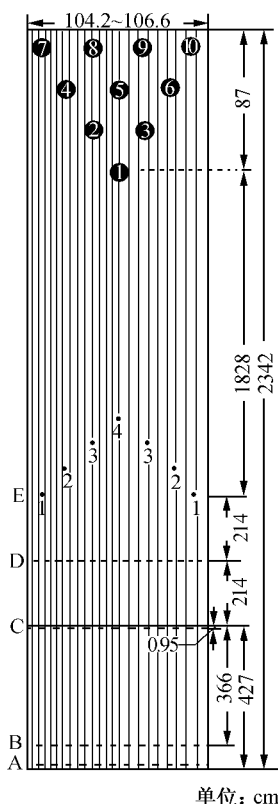


图 3-1 投球台的尺寸

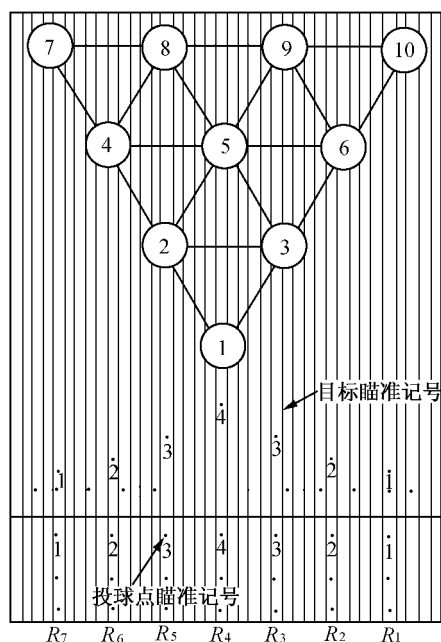


图 3-2 保龄球的置瓶区



发球区与置瓶区用加拿大枫木木板条拼接而成,助跑道与其余部分用松木板条拼接而成。木板条的数目是特定的,常见的球道都是由39块木板拼接而成。

助跑道就是球员走步、滑行及掷球的区域,长度一般为427.3 cm,宽度与球道的宽度相同,为104.2~106.6 cm。

犯规线是指助跑道和球道的连接线,宽为0.95 cm。

投球区是从犯规线到1号球瓶的中心点之间的距离,长为1828.8 cm,宽为104.2~106.6 cm,见图3-1。

相邻两条球道之间就是球沟和分隔板,他们的下面是公用的回球机。置瓶区是指球道终端排列球瓶的区域,打瓶架、升瓶机和置瓶机都在这个区域内运作。

保龄球的记分设备在球员休息区内。现代化的保龄球球场都有电脑记分系统和选瓶装置。

(二) 球台上的标识

在助跑道的起点处有两组标识,共有10个标识点,称为助跑标识,也叫站位标识,是供选手选择站位的标识;在助跑线道与犯规线之间有一组7个标识点,叫脚步标识,这是为助跑时最后滑步的位置而设置的。

发球区球道上有两组标识,一组标识是箭头,距犯规线365.97~487.95 cm不等。这组箭头又叫目标标识点,每隔5块木板有一个箭头,从左向右数,依次分布在第5、10、15、20、25、30、35块木板上,共有7个箭头。另一组标识是小圆点,离犯规线约243.97 cm,分为左半组和右半组,两组互相对称。这种小圆点叫引导标识。右半组小圆点依次分布在从右向左数第3、5、8、11、14块木板上;左半组小圆点则分布在从左向右数同样的位置上。投球时,用目标标识点和引导标识点为基准投球的方式,叫标识点瞄准式。

二、球瓶

保龄球球瓶是以坚韧耐撞的上等枫木为原料,以特殊组合方式制



成的,并在球瓶的表面涂上抗强撞击的塑质化合物涂料。按照国际统一标准,保龄球球瓶的形状(见图3-3)为梭形,高度为37.50 cm;底部直径为5.02 cm,腹部最大直径为12.10 cm,颈部直径为4.60 cm,表面形成光滑的曲线。根据规定,每一只如图3-3所示的球瓶的重量在1.261~1.641 kg之间。此外将10个瓶凑成一套时,其中最重与最轻的相差不可超过112 g。球瓶排列成倒正三角形,10个瓶以30.48 cm的间距依次排列成四行,如图3-4所示。

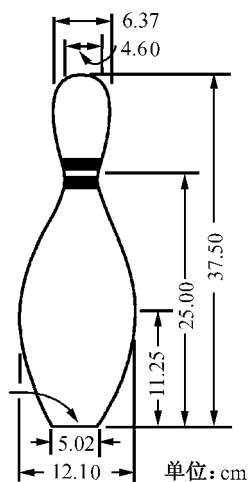


图3-3 保龄球的球瓶

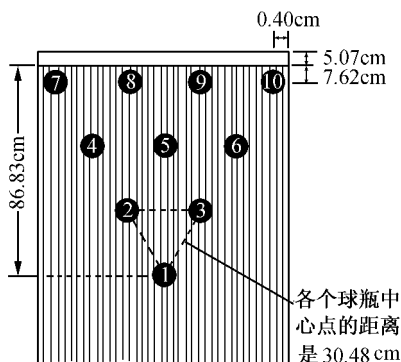


图3-4 保龄球球瓶的放置

三、球

目前常用的保龄球是用硬质塑胶或合成树脂塑胶制成的实心球,由球核、重量堡垒、外壳三部分组成。球核采用塑胶填充物,重量堡垒是重质塑胶粒子合成体,外壳采用尤录丁纤维或树脂为原料,三个部分经过高精度加工,成为表面光滑、具有一定硬度和标准重量的球体。



保龄球的重量按国际规定,以 16 lb(磅^①)为最重重量,在此极限以下可依各人情况选择。通常是 6~16 lb,每差一磅决定一个球级,一共有 11 种规格:6 lb=2.722 kg,7 lb=3.175 kg,8 lb=3.629 kg,9 lb=4.082 kg,10 lb=4.536 kg,11 lb=4.990 kg,12 lb=5.443 kg,13 lb=5.897 kg,14 lb=6.350 kg,15 lb=6.804 kg,16 lb=7.258 kg。

保龄球的标准尺寸是直径 21.5 cm、周长 68.58 cm,保龄球的重量可以不同,但大小必须相同。

保龄球有通用球和专用球之分。适合一般人使用的以及一般保龄球馆使用的都是通用球。为了使自己随时都能在同样的条件下投球,或为了提高练习效果,个人根据自己情况特别制作的私人用球为专用球。

选择保龄球时,主要考虑球的重量和指孔的大小、深度、距离。球的重量选择一般以自身体重的十分之一为宜,初次打保龄球的人,男性最好选择 12~14 lb 的球,女性选择 9~11 lb 的球。初学者最重要的是能否准确地控球,所以对初学者来说,选球的标准就是根据自己的体重、体力、臂腕力和指力选择适当重量的球。初学者或业余爱好者,选择适合自己的通用球即可。在保龄球馆选择通用球时,确定好重量以后就要考虑球孔问题。让拇指完全没入指孔,以拇指能够轻碰孔壁又能任意旋转的程度为佳。拇指插入指孔后,其他手指向球的表面伸张,中指和无名指的第二关节应在另两指孔中央的稍前方,并将两手指插入指孔正好吻合而在抽出时不感到不顺畅,且球面与手

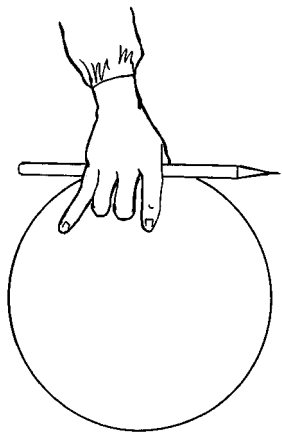


图 3-5 保龄球的持球手势

^① 磅(lb)为非国际单位制的单位,属不准使用的单位。鉴于保龄球运动的国际惯例,本书仍使用。1 lb(磅)=0.4536 kg(千克)。



掌之间以间隔一支铅笔的空隙最为理想。球的重量就加在 3 个手指上,如图 3-5 所示。

保龄球打到一定程度或技术已有一定进步时,就要考虑制作一个私人专用球。专用球是根据球员的体重、体力、臂力和腕力等各种因素综合确定的。方法是:请专业技术人员用专门的手型测量仪器精确地测量手型,确定无名指、中指和大拇指的钻孔位置,根据所需的指孔深度进行加工。保龄球又依指孔深度分为半指球和指球两种。

半指球:持球时,拇指可插入至根部,中指和无名指插入至第一关节和第二关节之间。这种球比较容易旋转,威力较大,但不容易控制,球员需要长期训练,才能熟练掌握。

指球:持球时,拇指插入至根部,中指和无名指只插入第一关节,拇指与中指和无名指的间隔比较宽,手指控球的灵活性较高,球投出的变化较多。使用这种球,对腕力和握力要求较高,力量薄弱会失去对球的控制,达不到增强旋转力的效果。

四、保龄球运动的服饰及用品

(一) 球鞋

保龄球球鞋是运动员的重要装备,一般有通用鞋和阴阳鞋两种。

通用鞋左右脚的鞋底都用皮革制成,右手球员和左手球员均可使用。

阴阳鞋为右手球员的左鞋底用皮革,右鞋底用橡胶,右鞋底尖部有一块皮革,以确保助跑和滑步的稳定性。左手球员则相反。

(二) 衣服

保龄球运动员的服装式样很多,基本要求是宽松舒适,能运动自如。男运动员一般穿运动长裤和柔软的 T 恤衫。女运动员适宜穿短袖 T 恤衫和短裙。

(三) 其他用具

护腕是用于保护和固定手腕的。保龄球运动员投球时手腕承受较大的运动负荷,在疲劳的情况下容易受伤,同时在投掷过程中手法运用



十分细腻,微小的动作变化,都可能使球产生不同的结果。所以用护腕固定和保护手腕非常重要,护腕是获得高分的好帮手。

不同类型的胶贴是运动员用于对球的指孔做必要的修理和调整的。

吸湿粉、滑石粉和毛巾也是每位运动员的必备用品。在投掷过程中,运动员手容易出汗,不利于技术动作的完成。为了保持手部干燥,可用干毛巾擦或在风口吹干,也可根据具体情况在手指上使用吸湿粉或滑石粉。

第三节 保龄球的基本技术与练习方法

一、保龄球的基本技术

保龄球的技术关键在于手的投滚球动作与脚的助走动作协调配合。动作完成的要素是助走的节奏、身体的平衡、出手的时机。

(一) 握球技术

握球是投球的开始,握球的动作要领是:将球从回球机上捧起,双臂弯曲,左手托住球的底部,将右手的无名指和中指插入指孔,再把拇指深插进拇指孔,手心贴球面,把球握住,食指和小拇指自然伸直托球,如图 3-6 所示。

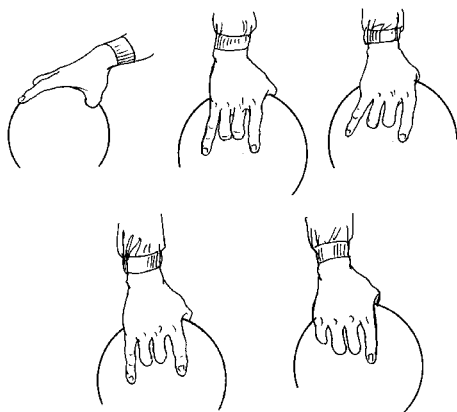


图 3-6 保龄球的握球

（二）直线投球技术

球员手持保龄球,站在投球区,投球动作就可以开始了。投球时手部摆动动作由 7 个连续动作构成,见图 3-7。

1. 预备姿势 站在投球台上,选择好站立位置,两手捧球,中指和无名指插入球孔。眼睛瞄准目标,准备前行。
2. 推出动作 动作开始的同时将球向前推出。
3. 向下摆动 推出后的球随重力自然向下摆动。
4. 向后摆动 向下摆动的球不要停止,顺势向后摆动。
5. 向前摆动 向后摆动到最大极限后向前摆动。
6. 离手动作 将球由手中脱出。
7. 持续动作 球脱手以后,手臂继续向上摆动。

上述这一连贯的手部动作,称为保龄球投球的摆动技术。

（三）助走技术

保龄球运动的助走主要是为了获得向前的速度,但是由于保龄球运动需要从稳定的身体姿势中产生精确的控球能力,身体不能有较大的晃动和起伏,因此用助走滑行而不用助跑。最常用的助走方法是四

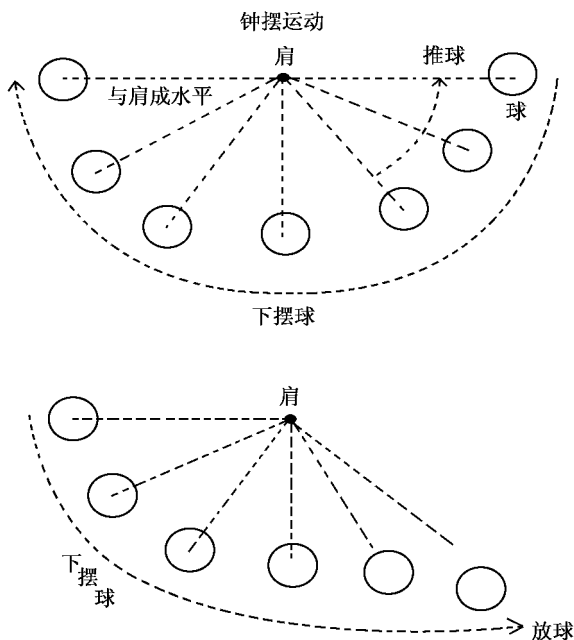


图 3-7 保龄球的投球路线

步助走。四步助走的动作技术要领是：助走与手的摆动动作节奏一定要和谐，动作连贯协调。

1. 准备姿势 面向瓶台，两脚前后开立，左脚在前右脚在后，两脚间距约半个脚掌，双膝自然弯曲，重心落在左脚上。右手握球，左手托球。右臂弯曲约成直角。眼睛注视前方。

2. 助走摆臂 助走开始前，必须量好助走距离。助走过程必须保证沿直线进行。准备姿势做好后，持球站立，使球体的中心线与球道上的某一目标箭头成一直线。初学者最好选用 2 号目标箭头，在助走前和整个助走投球过程中，眼睛始终盯着 2 号目标箭头。

助走开始，右脚向正前方迈出一小步，迈出右脚的同时，双手把球向前下方推出，右臂伸直与身体成 45° 角，同时左手离球向外侧展。出



脚和推球动作同时进行。右脚着地后重心随即移至右脚。

第二步迈左脚,步幅比第一步稍大,同时右手臂在球的重力作用下摆,左手继续外展。右手臂下摆到与地面垂直时身体重心平稳地移至左脚。

第三步,握球的右手臂由下摆过渡到后摆,同时迈出右腿,步幅与第一步相同,但速度要加快。左手继续外展。右脚着地时球后摆至最高点与肩齐平。身体前屈,重心移至右脚,保持平衡。

3. 滑步回摆投球(图 3-8) 手臂后摆至最高点后,利用球的重力作用,手臂持球向下回摆,同时左脚前脚掌贴着地面向正前方滑行一大步至犯规线前,脚跟落地制动,左腿深屈,左手向外展平,维持身体平衡。躯干前屈重心移至左脚,成左弓步。持球手臂由向下回摆过渡到向前回摆,在右脚蹬地转腰带动下,借助重力加大向前回摆的速度,摆至与地面垂直时速度达到最大值。这时球距犯规线 15 ~ 20 cm 的距离,手腕不做转动,大拇指自然指向时钟 10 时的位置。中指和无名指分别指向时钟 4 时和 5 时的位置,将球向 2 号目标箭头方向顺势送出。大拇指先脱出球的指孔,中指和无名指向上提后脱出指孔,手臂顺势拉起。整个动作完成过程(持球、下推、前摆、后摆、回摆放球到球出手的运行线路)必须在以 2 号目标箭头为基准的垂直面上。

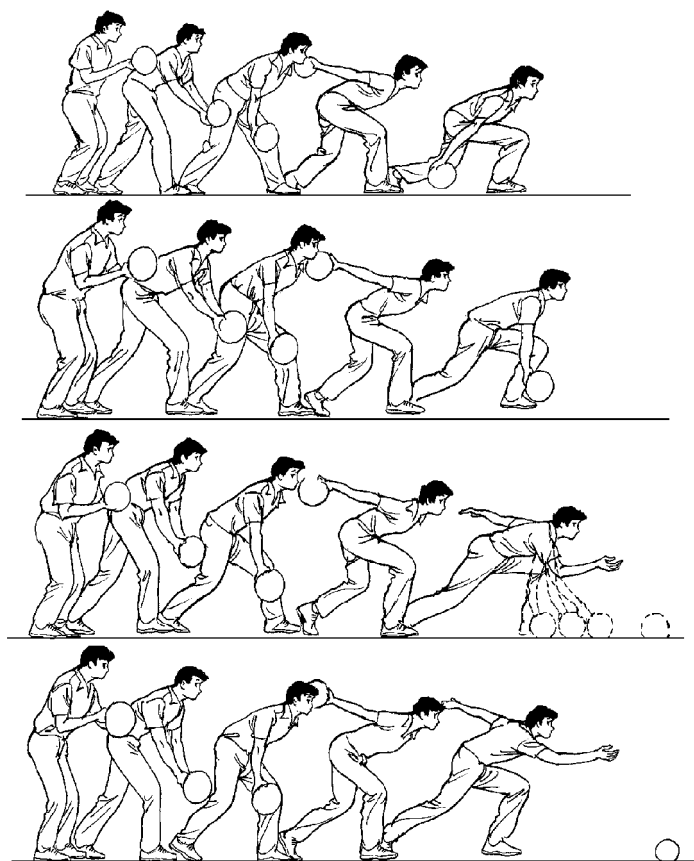


图 3-8 滑步回摆投球

二、保龄球的练习方法

保龄球运动入门简单,但要打出高水平的球却需要进行系统的基本功和娴熟的投球技术训练。

保龄球的练习方法主要有：



1. 确定助走的起点 起点的纵向距离确定 站立在助跑道上距离犯规线 7 cm 处 ,面向底线自然走 4 步 ,转过身面对球道 ,这时的站立位置就是四步助走的起点。助走道上的横向站立位置的确定主要由投球目标和个人所需木板数决定。保龄球球道和助走道是用 39 块木板拼接而成的 ,木板的位置用数字表示。右手球员从右边数起 ,左手球员从左边数起。球瓶在木板上的位置是固定的。以右手球员为例 ,10 号瓶位的中心线在第 3、4 块木板之间 ,6 号瓶位的中心线在第 9 块木板的中心线上 ,3 号和 9 号瓶位的中心线在第 14、15 块木板之间 ,1 号和 5 号瓶位的中心线在第 20 块木板的中心线上 ,2 号和 8 号瓶位的中心线在第 24、25 块木板之间 ,4 号瓶位的中心线在第 30 块木板的中心线上 ,7 号瓶位的中心线在第 35、36 块木板之间。瓶位、木板数、目标箭头、引导标识点、滑步标识点之间的关系是确定出球线路的重要依据。要准确地将球投落选定目标所在的某块木板上 ,首先要选择好个人所需木板数。个人所需木板数是指球员投球时球的中心线和左脚内侧之间相距的木板数。

个人所需木板数的确定方法是 :左腿屈蹲 ,左脚内侧站立于一块木板的边线 ,右腿跪地 ,膝关节紧靠左脚跟 ,左手支撑于左腿上 ,右手正确握球 ,手臂垂直放下置于走道上 ,这时球的中心线和左脚内侧之间的木板数 ,就是球员个人所需的木板数。

确定了个人所需木板数 ,就可根据它来确定投球时的正确站位。投直线球时 ,准备投击的球瓶所在的木板数加上个人所需木板数所得到的数 ,就是球员左脚内侧应在的木板的数。

2. 空手助走练习 空手面向球道站立 ,右手持球者 ,左脚内侧在第 27 块木板的边线上 ,两脚略微分开 ,左脚在前 ,右脚在后 ,间隔约 10 cm。腿稍屈 ,上体略微前倾 ,重心落在左脚上。按照四步助走的动作要领反复做助走练习 ,使助走时能够做到身体平稳、节奏合理 ,脚步始终在一条直线上。

3. 握球、推球和摆臂练习 右手持球 ,左手托球 ,前臂自然弯曲成 90°持球于右腰前。练习开始 ,上体稍前屈 ,两手同时把球向前下方推



出至右臂伸直。右臂以肩为轴,握球垂直下摆,左手离球外展。当球下摆至最低点后,右手顺势直臂加力向后摆,后摆至与肩平或略低,然后向前回摆,球摆至正前方,左手协助接球,回到开始姿势。练习过程中要注意以球带动手臂摆动,以肩为轴,肘关节伸直,腕关节挺直。整个摆动过程在同一垂直面上完成。

4. 助走结合空手摆荡 该练习可先做分解练习,第一步迈右脚时将球推出,第二步迈左脚手臂下摆,第三步迈右脚手臂后摆,第四步手臂向前回摆,滑步并做空手投球,顺势扬手。熟练掌握动作后,加快动作速度,进行完整练习,直至手脚能协调一致完成动作。

5. 放球练习 做练习时,左脚屈蹲,左手支于左腿上,右膝跪地。右臂向下伸直,自然放松,右手握球,手腕挺直,以肩为轴做垂直前摆—垂直后摆—垂直回摆后放球动作。放球时注意培养球感,体会放球时大拇指先脱出指孔以及中指、无名指向上提后脱出指孔的感觉。

6. 原地投球练习 练习时,双脚成弓步站立,左脚在前,站在第17块木板上,脚内侧贴于木板的边线上,左膝半屈,脚尖距犯规线7 cm。上体前倾,肩、膝、脚尖在同一垂直线上。右脚以脚尖为支点,置于左脚后方。右手握球,手臂自然下垂,眼睛注视前方的2号目标箭头,做摆荡动作,然后把球向2号目标箭头方向送出。球送出后,左手外展维持身体平衡。右手与2号目标箭头保持在一条直线上顺势扬起。

7. 四步助走投球练习 按动作要领进行完整的保龄球四步助走投球练习。

8. 控制球的运行线路练习 球的运行线路是指球投出去后,球在球道上的运行轨迹。球的运行轨迹有两种,一种是直线,另一种是曲线。初学阶段主要学习直线球。投直线球时,一般以1号球瓶为投击目标,球的轨迹在1号球瓶和4号目标箭头所在的第20块木板上,如果球员的个人木板数是7块木板,球员助走时的站位为左脚内侧在第27块木板左侧边线上。投球位置选好以后,球员站在助走道上的站位点开始做四步助走投球练习。在整个投球动作中,持球手臂的摆动始终在助走道的第4标识点和球道上的第4号标识箭头所在的两点连线



上。投球时,大拇指指向时钟的 12 时位置,中指和无名指指向时钟的 6 时位置。球投出后会沿着自身横轴向前滚动直射 1 号球瓶。练习过程中应注意:助走要平稳,球落点要准确,球路要直。

第四节 保龄球的比赛规则和记分方法

一、保龄球的比赛规则

保龄球的比赛规则由国际保龄球联合会制定。无论是指导员还是运动员都应该认真学习。学习保龄球的比赛规则有助于提高保龄球运动水平,同时也能提高欣赏高水平保龄球比赛的能力。

(1) 保龄球比赛以局为单位,一局为 10 轮,每轮有两次投球机会。前 9 轮中,如果第一次投球就将球全部击倒,就不能再进行第二次投球。第 10 轮中,如果第一次投出全中球,可再投两个球,如果第二次投球补中后可继续投完最后一个球。如果补球后未中就不能再投第三次球。

(2) 保龄球比赛以抽签方式决定道次。每局在相邻的两条球道上比赛,每轮互换球道,直至全局比赛结束。每局也需互换球道。

(3) 保龄球比赛分单人赛、双人赛、三人赛、五人赛和精英赛等。比赛以 6 局总分决定胜负。

单人赛:每人打 6 局,将 6 局的成绩相加,总分多者名次列前。

双人赛:两人一队,每人打 6 局,将 12 局的成绩相加,总分多的队名次列前。

三人赛:3 人一队,每人打 6 局,将 3 人 18 局的成绩相加,总分多的队名次列前。

五人赛:5 人一队,每人打 6 局,以 5 人所打 30 局的成绩相加,总分多的队名次列前。

精英赛:通过上述四项比赛,取 24 局总分的前 16 名参加准决赛,准决赛采用单循环,共打 15 局计算总分,取前 4 名参加挑战赛。第四名对第三名,是第一次挑战,胜者对第二名是第二次挑战,胜者对第一



名的比赛称为决赛。决赛连胜两局为冠军,连负两局为亚军。一胜一负两局总分高者为冠军,总分低者为亚军。如果两局总分相同,就看第9轮和第10轮的成绩。分数高的夺得冠军。

二、保龄球的记分

保龄球比赛根据撞倒球瓶的情况来决定得分。现代保龄球采用电脑记分,在助走道的前上方有一个电脑记分屏。球员每次击球,电脑会显示出球员击球情况和成绩。每一回合结束,电脑会自动累积分,每一局结束电脑会显示该局的总分。要看懂电脑记分,必须明白保龄球的记分规则和记分符号。

(一) 记分规则

(1) 保龄球比赛每10轮为一局,每轮允许投两个球。每次击球按击倒球瓶的数量记分,击倒1个球瓶记1分。

(2) 每轮第一次投球将10个球瓶全部击倒,称全中。不能再进行第二次投球,得分为10分,并且可以加上下一轮的两球的得分,总和为该轮得分。

(3) 第一次投球未全中,可进行第二次补投。如果补投将剩余球瓶全部击倒,则称为补中,得10分,并且可以加上下一轮的第一球的得分,总和为该轮的得分。如果补投未能将球瓶全部击倒,两个球所得分相加之和为该轮得分。

(4) 第一次投球落入沟中,即为失误球,该球得分为0分。可进行补投。记分方法同上。

(5) 犯规是指做球离手动作时,当球离手到撞击球瓶的期间,身体的某一部分在犯规线上或超过犯规线而触及球道。犯规球无论击倒多少个球瓶,均记为0分。记分方法与失误球相同。

(6) 第10轮的第一次投球全中时,可继续投两个球,这两个球的得分加第一球的10分为第10轮的得分。

(7) 第10轮第一次投球未全中,应进行第二次补投,如果补中,可继续投最后一个球。3球得分相加即为第10轮的总分。如果第二次



补投未能全倒,不能再投第三个球,两次投球得分相加之和即为第10轮得分。

(8) 10轮得分累积相加之和为全局总分。

保龄球一局是10个回合,最高投球次数为21次,最少投球次数则是在前9轮皆为全中,第10轮未能全中或补中,第三球自动取消,总投球数为11球。如果从第一轮的第一球开始到第10轮,连续投出12个全中,按规则每个全中球奖励下两个球的得分,即每轮以30分计,最高局分将达到300分。

(二) 记分方法

(1) 全中时在记分表上部左边小格用“ ”符号表示。

(2) 第一球击倒部分球瓶时,应在记分表左边小格记下被击倒的瓶数,作为第一球得分。

(3) 补中时,应在记分表的右边小格用符号“ ”表示。

(4) 第一次球投出后,仍有两个以上的球未倒,而且是构成彼此不相邻的分瓶,也就是构成了技术分瓶,这时除了在左边的小格内记上被击倒的瓶数外,还要用符号“ ”把数字圈起来。如果第二次投球将所有的球瓶击倒,则应视为补中,用符号“ ”表示。

(5) 当第一次投球犯规时,应在记分表左边的小格内用字母“F”表示。第二球仍然犯规,应在记分表的右边的小格内用字母“F”表示。犯规球为0分。

表3-1 列举了一局保龄球记分方法的实例。



表 3-1 保龄球记分表

轮次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	总分
姓	8	7 2		9	F 8		7 2	9 —	7	8	141
名	17	26	46	56	64	83	92	101	121	141	
说 明	第一球击倒8瓶 第二球击倒2瓶	第一球击倒7瓶 第二球击倒2瓶	第一球击倒10瓶	第一球击倒9瓶 第二球击倒1瓶	第一球犯规 第二球击倒8瓶	第一球击倒10瓶	第一球击倒7瓶 第二球击倒2瓶	第一球击倒9瓶 第二球未击倒	第一球击倒7瓶 第二球补中	第一球全中 第二球加分，补中	
加分方法	$8 + 2 + 7 = 17$	$17 + 7 + 2 = 26$	$26 + 10 + 9 + 1 = 46$	$46 + 10 + 0 = 56$	$56 + 8 = 64$	$64 + 10 + 7 + 2 = 83$	$83 + 9 = 92$	$92 + 9 + 0 = 101$	$101 + 10 + 10 = 121$	$121 + 10 + 8 + 2 = 141$	

复习思考题

1. 保龄球的记分方法是怎样的？
2. 保龄球的基本技术有哪些要点？
3. 如何打直线球？



第四章

门球运动

【内容提要】 本章介绍了门球运动的概况、门球的基本技术与实战技术,简述了门球运动的竞赛组织工作和主要规则。根据门球基本技术动作的特点,阐述了门球基本技术的教学重点、练习方法、教学与练习中的具体要求。

第一节 门球运动概述

门球是由日本教育家铃木和伸在 1947 年根据槌球运动改造而成的集体性运动项目,因运动场地的指定位置设有三个门而得名。运动中共有 10 个红、白两色的球,5 个红色球为一队,球上标明球号 1、3、5、7、9,5 个白色球为另一队,球上标明球号 2、4、6、8、10。比赛中每队队员佩戴与球相应的同色号码,每场比赛时间为 30 min,每队 5 名队员轮流上场,每个队员用自己的球和球棒,进行过门、撞柱、撞击或设法破坏他球,用不同的战术进行对抗,最后以每队累计过门、撞柱得分多少判定胜负。

20 世纪 50 年代,门球作为高雅的体育运动项目,逐步引起了人们的注意。1951 年在日本后木县召开的第七届全国娱乐大会上,组织者专门向社会介绍和推荐了门球。次年,日本第八次全国娱乐大会进行了门球对抗赛。到了 70 年代后期,随着日本经济的持续增长,日本老龄化社会的到来,门球作为老年人特别喜爱的运动迅速得到了推广和普及。除老年人外,大学生、中学生、小学生也渐渐被吸引。同时,门球



作为日本独特的体育文化开始走向世界。巴西、美国、加拿大、法国、新加坡、韩国等国家和我国台湾省都出现了众多的门球爱好者。1985年,日本人牵头成立了“世界门球联合会”,并于1986年8月在日本的北海道札幌市举行了第一届世界门球锦标赛,推动了门球运动在世界的发展与普及。

1985年,中日友好团体派遣的日本门球队来我国访问,在北京体育大学和上海体育学院进行了示范教学和讲演,上海市体委举办了全国门球运动培训班。1986年我国派队参加了第一届世界门球锦标赛,1987年颁布了我国第一部《门球竞赛规则》。进入20世纪90年代,门球运动在我国蓬勃发展,厂矿企业、街道里弄、农村田野到处可以看到老年人打门球的身影。据不完全统计,门球爱好者在我国已逾百万。

门球由于它自身的特点与健身价值,深得老年人的喜爱,又因其特有的竞赛趣味性,也深受青少年的欢迎。它所具有的特点是许多体育项目所不能比拟的,如比赛时以击球为对抗方式,队员没有身体接触,主要是技巧的竞争,同时,门球与其他大型球类比赛一样,除了要求有很强个人技术之外,还必须有完整的整体战术配合。另外,门球的个人技术简单易学,老少皆宜,适合广大群众的口味,更是老年人偏爱的项目。

门球运动能健身益智,培养正确的判断能力。运动中站立、屈腿、弯腰、拾球、放球、击球等身体动作,使身体的手臂、膝、腰、髋等部位以及各部位关节、肌肉都得到适度锻炼。另外,这项运动一般是在室外进行,在运动中可获得充足的阳光,呼吸到新鲜空气,对开发智力有着良好的作用,是老年人延年益寿的主要运动方式之一。门球运动的普及,对青少年生长发育有着重要意义。对于体育院系的学生来说,除了自身积极参加门球运动外,还担负着全民健身指导员的重任,因此,掌握门球技术和知识,为进一步发挥门球在全民健身中的作用尽职尽责。



第二节 门球的比赛场地、器材与用具

一、比赛场地及用具

1. 比赛场地 门球比赛场地为长 25 m、宽 20 m(或长 20 m、宽 15 m)平整的土地或草坪,场地四周界线称为比赛线。比赛线外四周各 1 m 处再画一条线,称为限制线。界线的宽度为 2 cm,用白色带标出,界线的宽度应包括在该区域的面积内。比赛线与限制线之间的区域,称为限制区,见图 4-1。

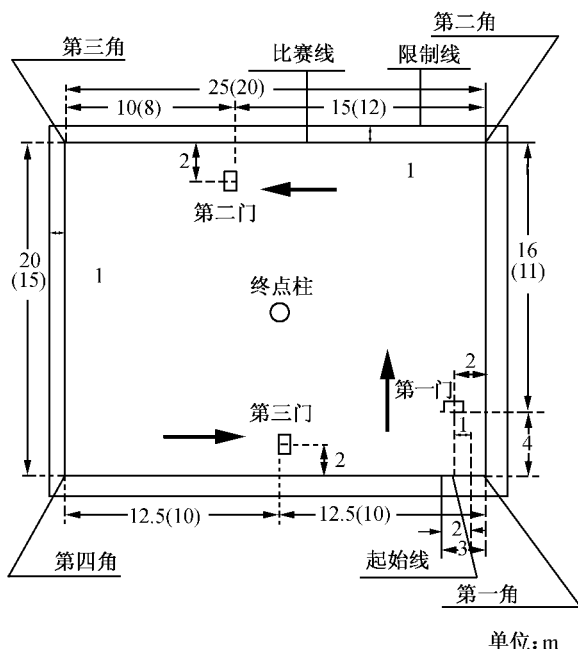


图 4-1 门球比赛场地



2. 角与起始线 比赛场地的4个角中,任一较长比赛线右侧的场角均可定为第一角,按逆时针方向依次称为第二角、第三角、第四角。起始线长2 m,在第一角至第四角的比赛线上,距第一角角端1 m处,向第四角延伸2 m的线段为起始线,起始线的颜色应与比赛线有明显区别。

3. 球门与终点柱 比赛场地内有3个球门,分别称为第一门、第二门、第三门,3个球门的位置按图4-1所示的规格设置。球门用直径为1 cm的圆形金属物制成,高20 cm,两门柱间宽22 cm,如图4-2所示。球门可设有号码标志,每个球门两立柱间的连线叫球门线,线宽1 cm,球门应钉牢在地面上。

终点柱设置在四个场角对角线的交叉点上。终点柱用直径为2 cm的圆形金属物制成,柱高20 cm,如图4-2所示。终点柱可设有标志物,且应钉牢在地面上。

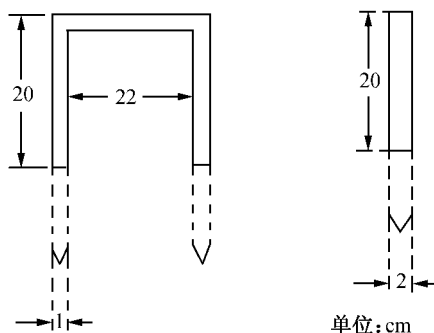


图4-2 门球的球门及终点柱

4. 球与球棒 球用合成树脂制成,直径为7.5 cm,重230 g。球棒由柄和槌头组成,重量不限,柄长不得少于60 cm,槌头为圆柱形,长24 cm,直径为4.5 cm,如图4-3所示。槌头应为木质,整个球槌用同一质料制成,槌头两端不得有任何附加物,槌头端面应为平面。

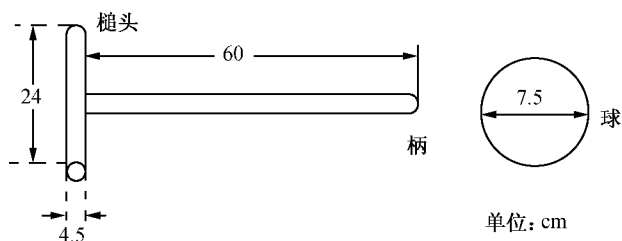


图 4-3 门球的球及球棒

二、门球比赛的记录

正式的门球比赛应设记分牌。记分牌的规格不小于 $1.5 \text{ m} \times 1 \text{ m}$ 。比赛中由教练员填写击球顺序表,签字后交付裁判员。

1. 门球比赛的击球顺序表(见表 4-1)

表 4-1 门球比赛的击球顺序表

击球顺序	姓 名

教练员_____



2. 门球比赛的记分表(见表 4-2)

表 4-2 门球比赛记分表

胜队：

比赛 时间	年 月 日						主裁判员			比赛地点					
	时 分—— 时 分						副裁判员			比赛场地					
队员		教 练 员						队 员		教 练 员					
		警 告								警 告					
号 码	姓 名	得 分	一 门	二 门	三 门	终 点 柱	小 计	号 码	姓 名	得 分	一 门	二 门	三 门	终 点 柱	小 计
			1	1	1	2					1	1	1	2	
1								2							
3								4							
5								6							
7								8							
9								10							
替								替							
补								补							
合 计								合 计							
总 分								总 分							

第三节 门球的基本技术与练习方法

一、门球的基本技术

门球的基本技术主要包括击球、撞击、闪击等。

(一) 击球

击球是用槌头的端面击打球。击球分侧面击球与正面击球。

自球通过一门后,击球员方可进场击球。每次击球后退出场外,在距自球最近的限制线外等候。当下一轮主裁判呼叫时,举手答“到”,



进场击球。击球时,不允许推球、连击或用槌头以外的部分击球。违者取消击球权,已移动的自球或他球放回原位。比赛时不允许击打他球。如果击打他球,在未续击前被发现,取消击球权,被移动的球放回原位;在续击时发现,取消该队员的比赛资格,场上形成的局面有效,轮到下一轮把该球拿出界外。

1. 侧面击球 侧面击球是击球员站在击球方向的侧面,槌头与两脚尖连线平行,两脚间距约为肩宽,上体前倾,手臂自然下垂,两手握住槌柄,食指顶住槌柄,瞄准后可击球。侧击时上体前倾幅度的大小、身体离球的远近,可根据各人的情况而定。如图4-4。

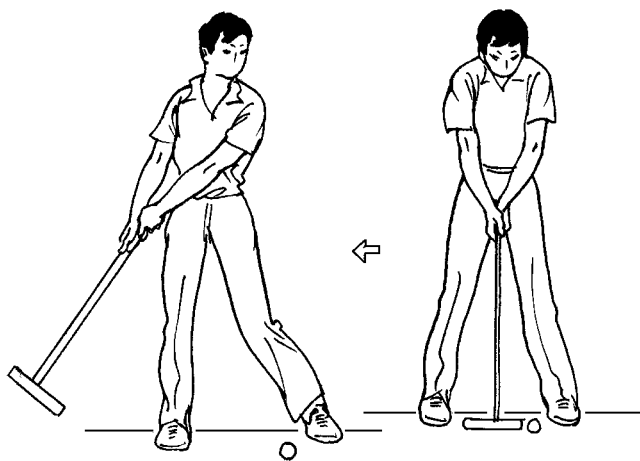


图4-4 侧面击球

2. 正面击球 正面击球是击球员面对击球方向,正面向前挥槌击球。两脚平行,约与肩宽,球在正前方或在两脚之间略前方的位置,上体自然前倾,两腿自然弯曲,双手握住槌柄,食指顶住槌柄,保持击球的稳定性,如图4-5。



图 4-5 正面击球

(二) 撞击

撞击是门球运动最基本的技术,是指用自球直接(或先碰球门、终点柱)碰撞他球,包括本队的球与对方的球。比赛中通过撞击可以达到如下目的:

- (1) 破坏对方的战术配合。
- (2) 获得闪击权和续击权。
- (3) 将对方的球撞出界外。
- (4) 使本队的球到达理想的位置。
- (5) 过门或撞柱得分。
- (6) 获得双棒球。

撞击有如下几种击法:

1. 正面撞击 击打自球撞击他球的正中点,瞄准时要求 5 点(即槌头与槌尾的中心点、球体前面与后面的中心点、要碰撞的他球球体前面与后面的中心点)在一条直线上,如图 4-6 所示。击球时要保证槌的稳定性,而且正好击打在自球的击球点上,这样才能保证自球在直线位



置上撞击他球。

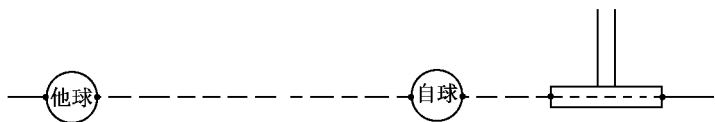


图 4-6 正面击球线路

2. 侧面撞击 队员为了战术的需要使自球撞击他球的侧面,以改变自球、他球的滚动路线,形成折线,到达理想的位置和角度,这就是侧面撞击。

侧面撞击要注意自球、他球和自球落点间形成的角度,然后选择自球撞击他球的部位。根据自球与他球撞击的部位可分为半球、厚球和薄球。

(1) 半球 打半球是最常用的打法,其打法是自球的中心点对准他球的边缘,这样自球的折射角度比较小,前进的幅度大,技术相对较易掌握,如图 4-7 所示。

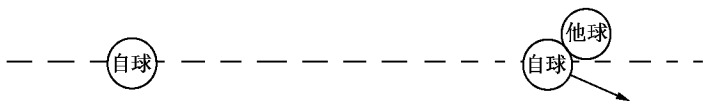


图 4-7 侧面击半球线路

(2) 厚球 侧面击打厚球时受到的阻力较大,前进幅度比半球要小,但折射角度较大,容易打成双棒球。其打法是自球中心对准他球中心与边缘的 $1/2$ 部位,如图 4-8 所示。

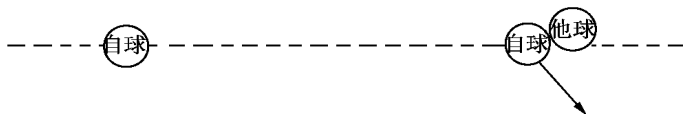


图 4-8 侧面击厚球线路



(3) 薄球 侧面击打薄球时,自球折射角度很小,前进的幅度大,对较远的目标攻击较好,有时也可打成双棒球。这种打法因自球和他球撞击时接触部分很小,技术较难掌握,一般在近距离时采用,技术熟练的也可以在远距离时运用。薄球的打法一般是自球的中心撞击到他球的边缘 1~2 cm,如图 4-9 所示。

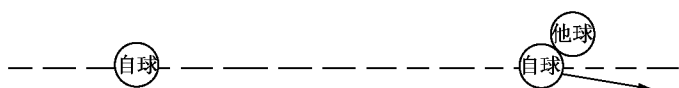


图 4-9 侧面击薄球线路

3. 越顶撞击 击打自球,使自球越过附近他球的顶部而撞击远处的他球。动作方法是面向前方,两脚自然分开,球在两脚中间,与脚后跟平齐,上体前倾。双手握柄的中下部,槌头端面向下对准自球的后上部,击球的速度要快些,让球跳起越过附近的他球直接滚向目标,如图 4-10 所示。

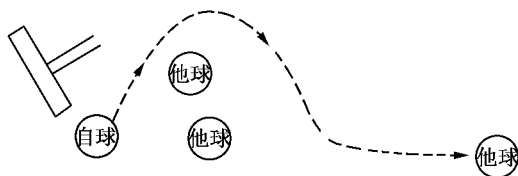


图 4-10 越顶球线路

(三) 闪击

闪击是自球撞击到他球后,自球、他球都停止滚动时,拿球、放球、击球,直至脚离开球为止的整个过程。闪击击球是指放球后击打自球。闪击时,待自球、他球停止滚动时,拾起他球,跑到自球的位置,用手指指示闪击方向,用一只脚踩住自球的 2/3,留出 1/3,将他球放在脚下自球的外侧,两球之间不留空隙,击打自球将他球击出去,如图 4-11 所示。

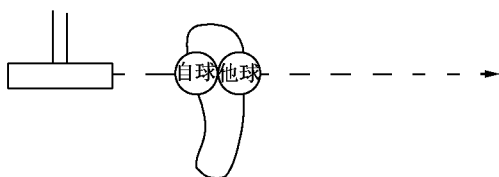


图 4-11 闪击球线路

闪击的姿势一种是弯腰单臂击球(图 4-12),另一种是站立双臂击球(图 4-13)。

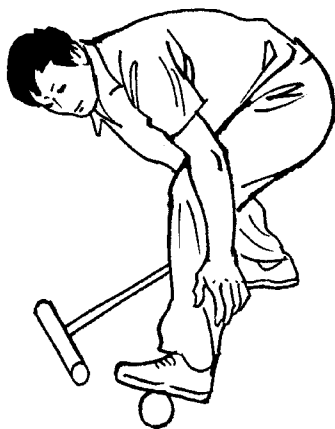


图 4-12 低姿闪击球



图 4-13 高姿闪击球

闪击时注意踩住自球不要打出,他球要击出超过 10 cm,否则都为犯规。

闪击的主要任务:一是闪击对方的球,将其送出界外或是闪击到本方球附近为我球接力或造成双棒球,或用对方球闪带另一个对方球使之同时出界。二是闪送本方球,可直接闪送过门,撞柱得分,也可送到本方球有利的位置接应过门,撞柱得分,还可以为本方球创造双棒球,



或是把本方球送到对方球聚集的地方,吃掉对方球。闪击对方球出界,要注意方向准确与力度适中,不能把对方球留在界内。一般把球闪击到对方待过门的球的反向,同时注意场外对方的球,不能集中,尽量使之分散,避免对方球进场后互相搭桥接应。

二、门球的实战技术与方法

门球的基本技术应用主要包括抢先守门、后手布局、打接应球、闪送球、双棒球、干扰球等。

1. 抢先守门 各队第一个队员应是技术好的,能确保安全通过一门,而且通过一门后能占据安全区的好位置。安全区见图 4-14 所示。

抢先守门战术一,如图 4-15 (a)。^①号球通过了一门,要占据图 4-14 中的 A、B 两点,C 点则是为本队球留下的空位,第二轮时可以撞击它。如果^①号球出界没过一门,则^②号球就抢先到达安全区。谁抢先占据了二门后的安全区就守住了二门,为本队后续球顺利过门打下了基础,也为攻击对方球创造了条件。当抢先队的球守住一门时,对方队的球有可能放弃

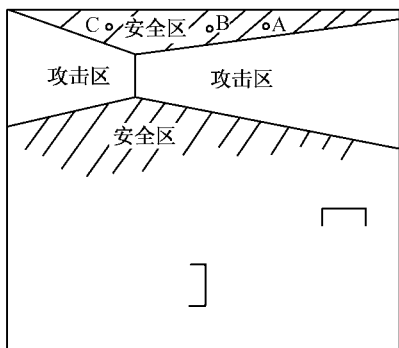
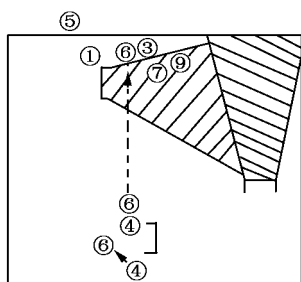


图 4-14 门球的安全区

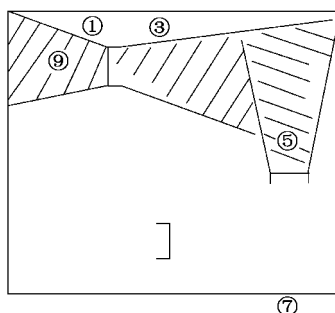
过二门而直接到三门前安全区,守住三门。当然守门的球不能过于集中,否则就形成一个大靶子,给对方攻击创造了有利条件。三门前的^④号球撞击^⑥号球,然后闪送^⑥号球到对方红球集中的地方,因^⑤号球在场外,这样^⑥号球可把场上的红球都吃掉,所以在布局上不能集中三球以上。要分散布局,如^①、^③号球过一门后,^⑤、^⑦号球则不过一门,留作二轮的后继攻击力量。^⑨号球过一门后可直接过二门后停留在二门附近或者过门后撞击^①号球,闪送^①号球到白队中去歼灭白队球。



抢先守门战术二,如图 4-15(b)。10 号击完球后,局势没什么变化时进入第二轮,①号球可先打③号球,再过门打⑨号球形成双棒球。即使①号球形不成双棒球,也可为③号球制造双棒球。这时也可利用未过一门的⑤、⑦号球制造双棒球。



(a)



(b)

图 4-15 抢先守门战术

2. 后手布局 一般较正常的情况是白队后手布局。要想在球场上站住脚不被红队吃掉,就必须找安全的位置落位,这样不怕红球直接进攻,危险较小,同时几个球结成一体就不怕对方的送球进攻,可在第二轮进行反击。如图 4-16 所示,②、④、⑥、⑧号球过二门后,二门前已被红队控制,没有安全区,可直接打向三门,在三门前形成连结形式,控制三门,然后在第二轮送④号球或⑥号球接近二门,消灭二门前的红球,但这种打法仍带有一定的风险,不如②、④、⑥号球过三门撞击⑩号球形成双棒球,只要有二个球形成双棒球,就可把二门前的红球全部吃掉,掌握场上的主动权。

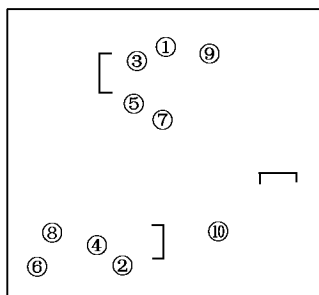
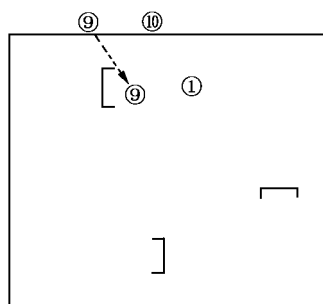


图 4-16 后手布局战术

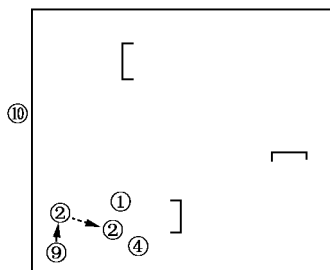


3. 打接应球 打接应球战术一 ,如图 4-17(a)。⑨号球接应①号球 ,使①号球在距二门更近处击球进门。

打接应球战术二 ,如图 4-17(b)。⑩号球在界外 ,用⑨号球撞击②号球 ,将②号球闪送至①、④号球之间 ,使①号球撞击②号球 ,接近④号球 ,再以②号球闪带④号球出界 ,①号球仍可进三门 ,并有续击权。



(a)

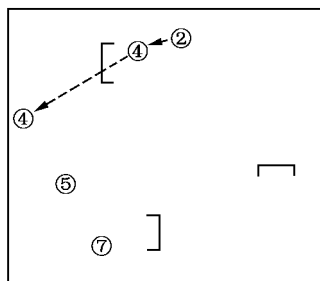


(b)

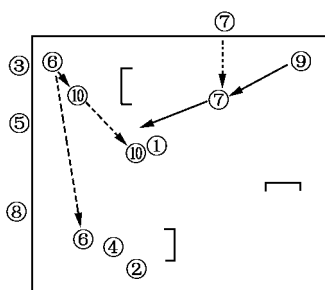
图 4-17 打接应球战术

4. 闪送球 闪送球战术一 ,如图 4-18(a)。②号球撞击④号球 ,②号球将④号球闪送到二门边 ,④号球过门后能接近⑤、⑦号球 ,并撞击⑤、⑦号球。②号球可自己过门撞击③号球。

闪送球战术二 ,如图 4-18(b)。⑥号球撞击⑩号球 ,将⑩号球送到①号球附近进行阻击。此时⑦号球进场接应⑨号球 ,⑨号球撞击⑦号球接近⑩、①号球 ,并将⑩号球闪送出界外 ,然后送①号球至三门前撞击②、④、⑥号球。这样白队的好队形就完全没有了。闪送时应注意下一击球员的位置 ,避免盲目闪送造成失误。



(a)

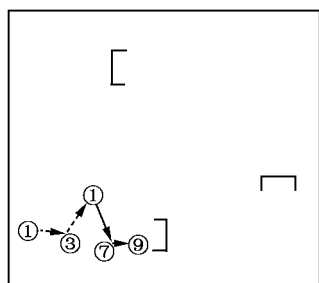


(b)

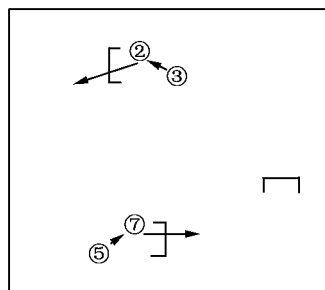
图 4-18 闪送球战术

5. 双棒球 双棒球战术一,如图 4-19(a)。①号球撞击③号球,调整好位置后,再撞击⑦、⑨号球造成双棒球。

双棒球战术二,如图 4-19(b)。②、⑦号球分别靠近门柱,③、⑤号球分别撞击②号球和⑦号球通过球门,打成双棒球。



(a)



(b)

图 4-19 双棒球战术



号顺序站成一行横队,准备比赛。

二、比赛的主要规则

1. 门球比赛的规定

(1) 主裁判员宣布比赛开始后,立即呼号,击球员将球放在起始线上击球通过第一门。

(2) 击球员从主裁判员第一次呼号起,10 s内必须将自己的球击出。

(3) 连续击球时,必须等自球和其他球均停止后,或他球出界,或他球击中终点柱后的10 s内击出自球。

(4) 击球员向主裁判员声明后,可以放弃击球权。

(5) 比赛中,只有击球员可以进入比赛场内。参赛队员应在离自球最近的限制线外等候,且不得踏及限制线。踏及限制线为进场犯规。

(6) 击球员击球时,其身体、衣服、携带物及球棒的槌头端面以外部分均不得触及场内其他球。

(7) 当主裁判员确定滚动的球不会出现其他变化时,在球停稳以前,可通知另一名参赛队员进场击球。

(8) 比赛过程中,参赛队不得要求暂停。

违犯以上规定,根据《门球竞赛规则》均有相应的罚则。

2. 通过球门的规定

(1) 通过球门,是指球的整体按规定的方向全部越过球门线,并按第一、二、三门的顺序依次通过。

(2) 通过第一门,是指球必须放在起始线上一次击打通过第一门后并停留在比赛线内。自球先通过球门再撞击他球后出界,通过球门有效,此时,将自球放在出界点的比赛线外10 cm处,他球保持撞击后的位置。若自球碰撞他球后通过第一门,如球停留在比赛线内,通过球门有效,可续击一次,如球出界,通过球门无效。不管自球通过球门是否有效,通过第一门前碰撞他球均无效,他球均放回原位,通过第一门



后撞击他球,自球、他球均停留在比赛线内,自球可闪击他球,并可续击两次。

(3) 球通过球门并停留在比赛线内,可续击一次。

(4) 自球通过第二门或第三门后出界,通过球门有效,此时,将自球放在出界点的比赛线外 10 cm 处。

(5) 凡被撞击或闪击通过球门的球(指按规定方向和顺序通过球门),通过球门有效。

(6) 闪击他球通过球门时,若被放置的他球的整体压在球门线上,通过球门无效。

3. 闪击的有关规定

(1) 撞击后,自球和他球均停留在比赛线内,方可在自球停留的位置对他球进行闪击。

(2) 被撞击的他球出界或击中终点柱或自球出界,无闪击权和续击权。

(3) 撞击两个以上的他球,自球、他球均停留在比赛线内,自球有与被撞击的他球数量相等的闪击权和续击权;如有的他球出界,只有与留在比赛线内的他球数量相等的闪击权和续击权。

(4) 撞击两个以上的他球,可逐一对被撞击的他球进行闪击;如被撞击的他球有碍闪击时,击球员可请求移开,经主裁判同意后将球移开。

(5) 通过第二、三门后撞击他球或撞击他球后又通过第二、三门,只要自球、他球均停留在比赛线内,自球有与被撞击的他球数量相等的闪击权和续击权,并加上通过球门的一次续击权。

(6) 击球员向主裁判员声明后可以放弃闪击权,一经声明放弃,不得更改。如撞击后,自球、他球相距不足 10 cm 时,不得声明放弃闪击。

(7) 闪击本方球时,可不必指示方向;闪击对方球时,必须在踩自球前指示方向。

(8) 撞击两个以上他球,闪击第一个球后,若第二个球距离较近,



踩自球的脚可不必离开,捡拾第二个球后指示方向,即可放球进行闪击。

闪击犯规后,按有关规则条款判罚。

4. 记分方法 自球通过第一、二、三门各得1分,击中终点柱得2分,每个参赛队员满分为5分,全队满分为25分。比赛时间未到,某队5名队员均得满分,该队即为胜队,比赛结束。比赛时间终了,按两队各自的积分计算,多者为胜。如两队积分相等,按下列顺序判定胜负:

- ① 击中终点柱多者为胜。
- ② 通过第三门多者为胜。
- ③ 通过第二门多者为胜。

如仍相等,则由1至10号参赛队员(被取消比赛资格者除外)依次通过第一门,得分多者为胜;如仍相等,两队依次一对一(即1号对2号,3号对4号,依此类推。若1号缺员,不予替补,2号通过即为多进一球)地通过第一门,直至一队较另一队多进一球时为止。如果两队总分相同,而且击中终点柱,通过第三门、第二门的球数都相同,则无须决出胜负,可判为平局。

5. 参赛队员与裁判员

(1) 上场比赛队员为参赛队员,每场比赛允许替换两人,只能替换比赛开始时的参赛队员,不得替换替补队员。被替换下场的队员,在该场比赛中不得再次上场。替换队员佩戴被替换队员的号码标志。

(2) 每场比赛设有主裁判员、副裁判员各一名,必要时可增设司线员一名。主裁判员、副裁判员、司线员有各自明确的工作职责。

(3) 裁判员应穿着统一式样的白色裁判服、运动鞋,佩戴袖章,并应具备有白色的遮阳帽、手套,比赛中裁判员应按规定的术语和手势进行工作。

组织正式门球比赛应以最新的《门球竞赛规则》为准。



三、门球的基本技术练习

(一) 击球技术练习

击球过门是队员的基本功。通过球门,是比赛关键。击球技术的教学重点是瞄准过门及击球力度。瞄准时要5点成一直线,即槌头与槌尾的中心点、球体前面与后面的中心点、要碰撞的球或门柱间的中心点在一条直线上,这样才能打得准,如图4-22。



图4-22 击直线球线路

击球技术练习方法有:

1. 瞄准与过门练习 如图4-23所示。

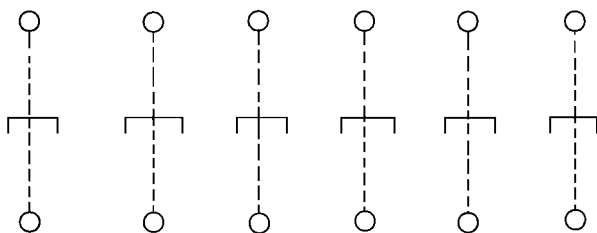


图4-23 瞄准与过门练习

2. 击球力度练习 在击球准确的基础上进行力度练习。可画若干条距离不等的线,使击球者能准确地击球到位,如图4-24。

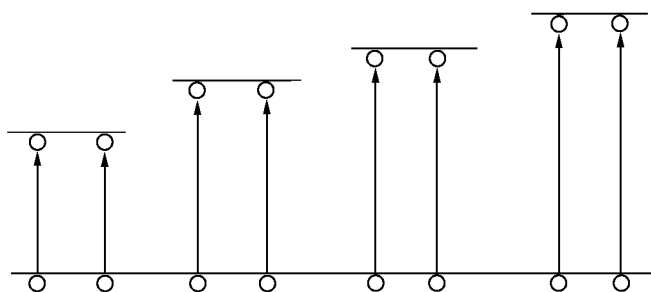


图 4-24 击球力度练习

3. 击球撞柱练习 可采用不同距离、不同角度,由近及远进行撞柱练习,如图 4-25。

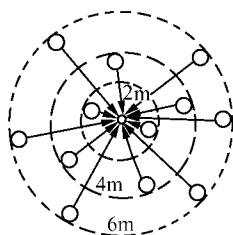


图 4-25 击球撞柱练习

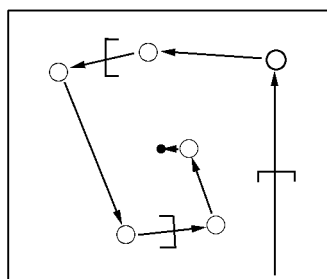


图 4-26 综合练习

4. 综合练习 连续过 3 个门、撞柱练习。由起始线开始,一般要 7 次击球才能撞柱,如果能 6 次完成就更好了,如图 4-26。

练习时应注意:

(1) 对击练习时,球一定要通过球门的中心(练习前在球门处画上中心虚线),并且球正好停在对方击球点上。练习熟练后可去掉中心虚线,并加长击球距离。

(2) 练习过一门时,可将球放在起始线上,能偏右最好,这样击出



的球距离二门较近,便于过二门。队员可排在起始线上依次练习,如场地有限,可在球场的第三角也画一起始线装上球门进行练习。

(3) 练习连续过3个门时,要求5次击球能过3个门,如果4次击球就能完成更好。

(4) 练习斜线过门时,如果球不在门的正前方,可采用不同角度的斜线过门或利用门柱过门,距离可由近渐远。

(5) 利用门柱过门时一定要注意到,只有球的1/3撞在门柱上才能反弹过门,否则容易弹回,适得其反。

(二) 撞击技术练习

撞击技术练习的重点是击球点的选择和偏转角的掌握以及正确掌握打薄球、半球、厚球的原理与方法。

1. 正面撞击练习 采用不同距离进行正面撞击练习,如图4-27。这种方法较易掌握,可反复练习打好基础。

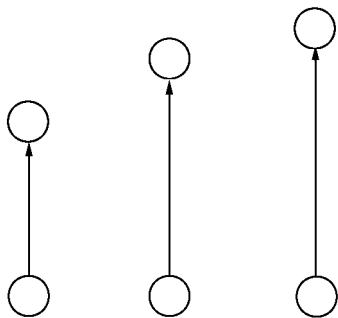


图4-27 正面撞击练习

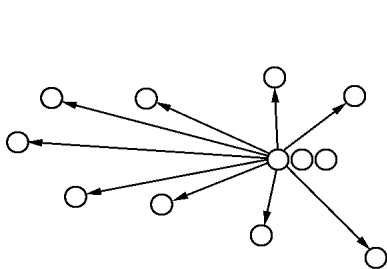


图4-28 不同距离和角度的撞击练习

2. 不同距离和角度的撞击练习 这种撞击能适应场上不同位置的球,如图4-28。

3. 过门撞击练习 可同时在3个门中进行,要求既能过门,又能在过门后撞击到他球,如图4-29。

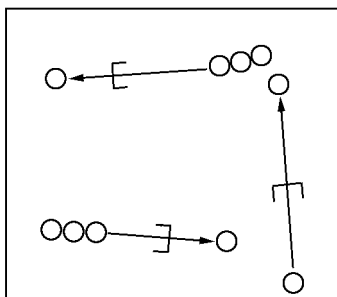


图 4-29 过门撞击练习

4. 侧面撞击 可进行半球、厚球、薄球的撞击练习。先在场地上提前画好球要运动的路线和落点,使自球能准确到位,练习到一定程度后可取消画线,凭正确的瞄准击球撞击到位,如图 4-30。

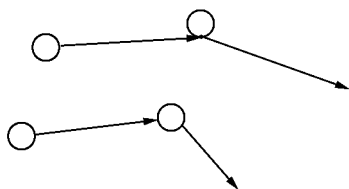


图 4-30 侧面撞击练习

5. 打双棒球练习 开始可近距离打双棒球,熟练后可逐渐加大击球距离,如图 4-31。

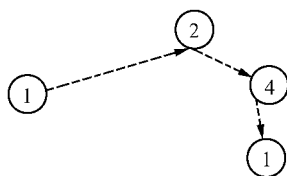


图 4-31 打双棒球练习



练习时应注意：

(1) 侧面撞击攻击性较强,有时可直接命中两个或两个以上的目标,打成双棒球,或者通过折线接近目标,使对方防不胜防,达到意想不到的效果,提高了门球战术的多变性,也提高了门球的观赏价值,因此,教学中练好侧面撞击是掌握门球技术的关键。

(2) 撞击技术教学要正确理解打薄球、半球、厚球的力学原理。

(3) 撞击技术的练习要与闪击技术结合起来。

(三) 闪击技术练习

闪击技术练习的重点是根据闪击的目的,掌握闪击的方向和力度。

闪击技术练习方法：

1. 不同目的的闪击练习

2. 闪击过门练习(图 4-32)

练习时应注意：

(1) 闪击时一定要把方向瞄准,把球摆正,同时要注意力度。把己方球闪送到一个合适的位置,避免不过门或过门把球打出界外。

(2) 闪带时注意力度要大一点,一定要把对方球都打出界外,不要让碰撞后闪击的他球仍留在场内,这样会给己方造成不可估量的损失。闪带一般闪带对方靠近边线的球,离边线较远的球则难以闪带出界。可反复练习,解决瞄准与击球的问题。

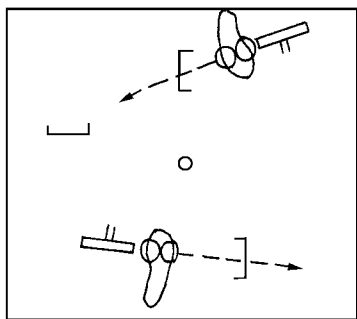
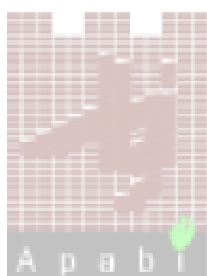


图 4-32 闪击过门练习



www.chinesebook.com.cn

创造科技与文明

如果您想~~

✧ 看到更多的本社电子书，请[点击这里>>>](#)

[广西师范大学出版社电子书专卖店](#)

✧ 了解更多本社信息，请[点击这里>>>](#)

[广西师范大学出版社网站](#)

✧ 试读更多 2004 年新书，请[点击这里>>>](#)

[更多新书试读](#)