

高等学校教材

Jiāngqiú

毽球运动

张军
龙明
主编



高等教育出版社

高等学校教材

毽球运动

张 军 龙 明 主 编
伍 曦 张铁林 焦建余 副主编



高等教育出版社

内容提要

毽球运动是一项竞技性强、又十分引人的新颖比赛项目。本书反映了毽球运动的新发展、新理论、新观点、新的训练方法,全书分为网毽和花毽两个部分,包含概论、技战术训练、竞赛规则等章节。内容上突出实用性和指导性。本书对于那些对毽球运动有兴趣的读者了解毽球运动的理论、方法和技巧,了解毽球运动的最新科学研究成果与发展方向,具有较好的参考价值。

本教材可作为大、中、小学体育课教材,也可作为广大毽球爱好者的练习参考书。

图书在版编目(CIP)数据

毽球运动/张军,龙明主编. —北京:高等教育出版社, 2008.5

ISBN 978 - 7 - 04 - 023994 - 2

I. 毽… II. ①张…②龙… III. 毽球运动 - 高等学校 - 教材 IV. G849.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 053183 号

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010 - 58581118
社 址	北京市西城区德外大街4号	免费咨询	800 - 810 - 0598
邮政编码	100120	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010 - 58581000		http://www.hep.com.cn
		网上订购	http://www.landaco.com
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司		http://www.landaco.com.cn
印 刷	化学工业出版社印刷厂	畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	880 × 1230 1/32	版 次	2008年5月第1版
印 张	5	印 次	2008年5月第1次印刷
字 数	130 000	定 价	13.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 23994 - 00

踢传两千年 毽球史

让健康与快乐同行

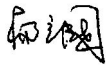
国际毽球联合会主席
中国毽球协会主席

晓敏

二〇〇八年四月八日

序

毽球运动是一项竞技性强、十分吸引人的新颖比赛项目。其动作丰富多彩，有前踢、后踢、内踢、外踢、凌空踢，还可以用头顶，胸、腹、腿触毽调整。毽球比赛时，两队隔网竞争，定位轮转，要求运动员有较强的空间和时间概念，掌握全面的攻防技术，随时做出各种移动、跑动、跳跃、摔跤等动作。这对于锻炼者发展身体机能、增强体质以及提高灵敏、速度、弹跳力、耐力、力量和柔韧等素质有着良好的作用。毽球运动又是一项的集体项目，可以培养参与者团结协作的集体主义精神以及快速反应、机智灵敏、勇敢顽强、积极果断等优良品质。毽球具有足球、排球、羽毛球三者的特点（足球的基本技术、排球的战术意识、羽毛球的步伐移动），是一项良好的全身运动。为了适应日益发展的毽球运动，本书作者根据十几年的训练、教学和比赛实践编写了这本书，反映了当前毽球运动的新发展、新理论、新观点、新的训练方法。本书分为网毽和花毽两个部分，包含概论、技战术训练、竞赛、竞赛规则等章节。内容上力图新颖、实用，有较强的实用性和指导性。本书的出版，对于对毽球运动有兴趣的读者了解毽球运动的理论、方法和技巧以及毽球运动最新的科学研究成果与发展方向，具有较好的参考价值。

教育部学生体协联合秘书处秘书长 

2008年2月于北京

前 言

20 世纪 70 年代,甚至更早的时间,毽球运动已在我国民间广泛开展。1984 年,我第一次在北京体育馆看到了我国毽球表演赛,那时我就想为这项传统体育项目的发展贡献自己的一份力量。这么多年来,有关毽球运动的教材非常少,于是我萌生了编写一本毽球(网毽和花毽)教材的念头。并多次与毽球工作者酝酿编写毽球教材一事。此后,在中国毽球协会委员、广东省体育局社会体育中心伍曦主任和中国毽球协会教练委员会副主任、国家级毽球教练、中国毽球训练中心主任张铁林以及广州大学体育学院副院长、国家毽球队教练焦建余教授的建议下,就编写毽球教材一事进行了多次讨论,并初步草拟了提纲和编写计划。

近几年来,我多次参加各类毽球的竞赛、裁判工作,不少体育工作者、社会体育指导员和毽球爱好者包括大、中、小学校的体育教师都建议我们组织编写毽球运动的指导用书。2003 年初,我开始收集资料、修改提纲,并向同行名师征求宝贵的意见。2005 年初,我组织有关的人员开始编写。经过编写组共同努力,这本毽球运动的拙著终于要面世了。如果说本书的一些理论、观点有一定的参考价值,反映了我国当前毽球运动发展一些成果的话,就足以聊以自慰了。

本书由暨南大学体育部张军教授、国家级毽球裁判龙明副教授任主编,广东省体育局社会体育中心伍曦主任、中国毽球训练中心张铁林主任、广州大学体育学院副院长焦建余教授任副主编。在审稿和定稿时,广东省体育局社会体育中心、中国毽球训练中心、广州大学体育学院等单位又为此书的编审创造了良好的工作环境,使编写工作得以圆满完成。

在此,特别感谢国际毽球联合会主席、中国毽球协会主席晓敏为本书题词,由衷感谢教育部学生体协联合秘书处杨立国秘书长为本书

作序。并对于书中参考和引用文献的原作者们一并致以衷心的感谢，他们的观点和论述是本书的生存基础。感谢书中所引用的阅读材料的作者，尽管按规定注明了引文的出处，但由于种种原因，我们未能与他们取得联系，特此致歉。

最后向高等教育出版社体育分社致以诚挚的谢意，正是他们的努力才使得本书更加完善，尽快与广大读者见面。

由于编者水平有限，本书必然存在着诸多不足，恳请广大读者批评指正！

张 军

2008 年 2 月



目 录

第一章 毽球运动概况与发展	1
第一节 毽球运动概述	1
第二节 毽球运动的发展概况	3
第二章 毽球运动的基本技术	21
第一节 准备姿势与移动	21
第二节 踢传球技术	27
第三节 进攻技术	33
第四节 防守技术	37
第三章 毽球的攻防战术	40
第一节 阵容配备、交换位置和信号联系	40
第二节 单人赛打法	45
第三节 双人赛打法	49
第四节 三人赛打法	59
第四章 比赛工作	79
第一节 赛前准备	79
第二节 临场指挥	79
第三节 赛后总结	82
第五章 毽球运动员的模式特征与选材	83
第一节 毽球运动员的模式特征	83
第二节 毽球运动员的选材	86
第六章 毽球运动员的体能训练	94
第一节 速度体能训练	95
第二节 力量体能训练	96
第三节 柔韧体能训练	97
第四节 耐力体能训练	98

第五节 灵敏体能训练	99
第七章 花样踢毽	101
第八章 花毽的技术练习及训练方法	105
第一节 基本踢法的练习及训练方法	105
第二节 静止部分的动作练习及方法	109
第三节 绕转部分的动作练习方法及训练方法	112
第四节 跳跃部分的动作练习及训练方法	114
第五节 基本功的练习	119
第九章 花毽技术套路的编排	122
第一节 解析花毽技术套路的编排	122
第二节 花毽套路介绍	124
附录一 毽球比赛简要规则	128
附录二 花毽竞赛规则	140
参考文献	146



第一章

毽球运动概况与发展

第一节 毽球运动概述

一、毽球运动简介

毽球运动，俗称“踢毽子”，是我国民间传统体育活动，为古代蹴鞠运动演变而成，踢毽子起源汉代。盛行于六朝隋唐，在五纪的古籍中就有 12 岁儿童一次踢毽 500 次的记载，可见当时踢毽运动已相当流行。现在仍有千千万万的人喜欢这项运动。毽球比赛规则是对这项传统的体育活动的发展与提高，它将个人的技艺变为集体性的对抗，在娱乐性中加进竞技性。增强了其锻炼身体的价值和观赏的价值。加之这项运动所用场地小，设施简单，不论农村、城市、企业、机关、学校都适于开展。

毽球是广大群众特别是青少年所喜爱的民族体育运动，毽球运动比赛团体、双人和混合双人赛的场地长为 11.88 米，宽为 6.10 米，单人赛场地长 11.88 米，宽 5.18 米，中间用球网相隔，网高女子 1.5 米、男子 1.6 米。男、女混合双打 1.60 米，比赛项目有男、女团体，男、女单人，男、女双打，混合双人，花毽等。比赛双方各一队，每队上场人数为 3 人，候补队员 3 人。比赛由发球一方队员在发球区内，抛球用脚踢至对方场区，即比赛开始。在比赛进行中，每方队员踢球不能超过 4 次，也不能超过 3 人次，每人最多只能连踢两次，如超出，即判为犯规，由对方发球或得分。毽球不能明显停在身体的某个部位，否则判为持球。比赛时双方队员可以用除手臂以外的任何部

位击球。掌握发球权的一方将球击入对方场区内，而对方失误，则由发球一方得分，球队可连续发球得分，至本方失误则换对方发球。凡赢得发球权的队的队员应该先按顺时针方向依次换一个位置再进行比赛。毽球比赛不受时间限制。

二、毽球运动的历史

在我国传统民族体育的宝库中，毽球是一颗璀璨的明珠，它具有强大的生命力，从远久的古代一直流传至今。国家体委对我国传统民间体育项目——踢毽活动进行了挖掘、整理与研究，并且在总结各地开展踢毽活动经验的基础上编写出《毽球竞赛规则》，于1984年3月3日正式将毽球列为比赛项目。这不仅体现了现代体育的内容，而且又是对民族体育本身的改革与创新，它得到了全国各省市的积极响应，受到广大人民，尤其是青少年的热烈欢迎。

毽球实际上是由我国民间广为流传的踢毽子游戏衍生而来。它的悠久历史概括为古代的踢毽子与现代毽球运动的两个历史阶段，每个历史阶段又可划分为不同的历史时期，我国不少考古学家、学者在挖掘我国历代传统文化实践活动中整理出许多有关古代踢毽子的文字。出土文物中也有有关的历史记载。

1973年在山东省济宁市喻北屯城南张村，一座东汉时期的墓葬中，出土了23块化石，其中第二块主石，高36厘米，宽42厘米，上面画的是幅“蹴毛丸图”。图上共有8名表演者和8枚毛丸，他们面面相背，神态各异。图面中下部铺设一块镶有卷云纹等多种图案的椭圆形地毯，表演者身着统一的紧身服装，有的一人持一丸，有的一人持二丸，有的几个共持一丸，手舞足蹈，其动作和谐舒展，灵活优美，其中踢毽者的许多形态与现今的踢毽基本动作有不少惊人的相似之处。

三、毽球运动的特点

1. 科学性

毽球运动的产生、发展与变化，符合人的生理、心理和动作技能形成的客观规律。它的自然动作的形成，反映了人体基本活动在日常生活、工作、学习及生产实践中为适应自然环境所需要的一种能力，



特别是有益于青少年的心理、身体的发育,其技术由易到难,这也符合“循序渐进”的原则。踢毽活动具有简单易行的特点,既不受场地的限制,也不受器材、天气的影响,可谓老少皆宜、四季可行的运动项目。

2. 健身性

踢毽球不仅能促进人的背、腿、躯干及骨骼、肌肉的正常发育,还能扩大肺活量,提高心脏等有机体的功能,改善代谢能力,培养人们对时间、空间的立体感,也有利于锻炼踝、膝、髌等关节的灵活性,使身体的协调性、柔韧性进一步得到发展,从而增强体质,促进健康。

3. 技艺性与娱乐性

技艺性与娱乐性是毽球运动的又一基本特点,毽球运动中,姿态多样的花毽毽飞人舞,它既有强烈的对抗性、很高的技巧性,又能达到娱乐的目的,显示出我国民间体育的特色。

4. 经济性与实效性

毽球运动的开展符合我国国情,其设备简单,不受场地器材的限制,投资少,受益明显,四季皆宜。毽球可以自制,也可以花钱不多即购得,既经济又实惠,很有使用价值。

5. 协同性与集体性

在毽球比赛中,除发球和一次击球过网外,如果没有两人以上的密切配合,是无法发挥个人技术和进行比赛的,这就使毽球运动具有高度的协同配合的集体性。

第二节 毽球运动的发展概况

一、毽球运动发展概况

(一) 古代踢毽子历史的发展概况

根据历史文献和出土文物的记载,踢毽子起源于我国汉代,盛行于六朝、隋唐。唐《高僧传》二集卷十九《佛陀禅师传》记述:“入洛将度有缘慧光年立十二,在天街井栏反踢踈隋,一连五百,众人惊异而观之。”说的是北魏有个和尚佛陀禅师,在路过洛阳天街时,见

12岁的少年慧光在井栏上一连踢毽500次，观众赞叹不已。踢毽在我国汉砖画像艺术中就有优美的造型，说明有其悠久的历史。唐宋时，踢毽子在我国民间已很盛行，技巧也日趋完善。据宋代高承著《事物纪原》记载：“今时小儿以铅锡为钱，装以鸡羽，呼为毽子，三五成群走踢，有里外廉、拖枪、耸膝、突肚、佛项珠、剪刀、拐子等各色。”由此可见，当时的踢毽有边跑边踢之法，不光是用脚踢，还有膝、腹、头耍弄毽子。这就不难想到，毽球的一些基本技术，早在古代就有基础了。



中国古代踢毽子究竟起源于何时？

我国不少考古学家、历史学家在挖掘、整理我国珍贵文化遗产中对此进行大量的调查与研究，对出土文物进行了考证，做出了很大的贡献。高章宁教授、吕天赦教授、郭七正专家在他们的编著与撰文中都作了较为系统的客观的论述。

时至宋代，由于踢毽的风行，以卖毽为生的小商业也应运而生，经营的各种玩具，就有风筝、毽子和象棋等。而在南宋的都城临安（今杭州）踢毽子更曾风靡一时，在《武林旧事》一书中有记载：“以经营毽子为食者，则有数十家之多。”可见当时踢毽子是何等普及。由于我国地大，方言又多，当时对毽子的称呼也不一样，杭州称鞦子，北方称箭子、广东称毬子、温州称毬子（毬和毬这是毽子最古的名称）。

明清时代，踢毽子更为普及，技艺大为长进，踢毽子得到了进一步发展，关于踢毽子的记载也就更多了。明代进士，我国历史上有名的散文家刘侗在《帝京景物略》中写道：“杨柳儿青放空钟，杨柳儿死踢毽子。”这是明代流传甚广的一首童谣，反映了儿童们多在冬季里开展这项健身运动的史实和踢毽运动的季节性。当时，还有这样一首童谣：一个毽儿，踢两半儿，打花鼓儿，绕花钱儿，里踢外拐，八仙过海，九十九，一百。也说明踢毽子已经到了相当普及的程度。到了清代，踢毽子的技艺已相当高，清代阮葵生著《茶余客话》一书中这样记载：“它千态万状，高下远近旋转承接，不差铢黍，其套



数家门几百十种。”翟景《通俗篇》一节这样记载：“北京一带民间艺人表演毽子，不论项、额、口、鼻、肩、腹、胸、头都可代足，一人可应数敌，自弄到毽子终日绕身不堕。”在《帝京岁时纪胜》一书中记述了北京民间有专门踢毽子活动：“它手舞脚踏、不少停息，差首差面，团转相帮，随其高下。动合机宜，不致堕落，亦搏戏中之绝技矣。”清代岭南三大家之一屈大均著《广东新语》中记载：“每年正月十五日，广州有踢毽子会，男女老少云集五仙观进行比赛，毽子有大小，大者市井人，踢小毽者豪贵子。”小踢又叫小式，或称文式和盘踢技巧，难度要求低一些，适宜少女和老年人；大踢又叫大式，或称武式和交踢，踢的花样很多，而且不能前后调换或漏一种，规定都很严格。

由于踢毽子趣味盎然，赏心悦目，这种运动也就成了民间艺术家的创作题材，如今我们仍可见到匠工们在花瓶上绘制的踢毽图。这些说明踢毽子这项活动在我国古代上自都门，下至民间，平民百姓中皆有开展，而且技艺绝妙，功夫尤深。据记载，踢毽子活动也为我国古代妇女所喜爱，清代著名词人陈维松曾赞美女子踢毽子比踢足球还巧妙，比下棋还有趣味。

（二）近代踢毽子历史的发展概况

到了20世纪30年代，涌现出一批全国闻名的踢毽能手，如北京的谭俊川、金幼申、溥子衡、林少庵，上海的周柱国、陈鸿泰，河北的杨介人，浙江的谢叔安、河南的路锦城，等等。被誉为“毽子谭”的谭俊川，从小喜爱踢毽子，简直入了迷，终于练就了一套绝技，他在78岁时，还能一口气平踢6 000多次，他能踢出23套动作，例如：串蔓儿、三条腿钓鱼、飞葫芦、跳铁门坎等，五花八门，并能用头项，用脚底踢、正踢、反踢、后踢，把各种踢法交织起来，编成一套套动作。真是毽飞人舞，矫健多姿。北京曾有一个踢毽能手名叫宋惠玲，她可以把3个毽子全踢到头上顶着的1个小碟子里去。天津还有一位踢毽子高手周占元，他的拿手一招是把4个毽子分别踢到头顶上的4个小盘子里，技巧难度之高，令人咋舌，这样，踢毽技术在普及的基础上得到了发展与提高，各种踢法精彩纷呈，高难动作层出不

穷，不同风格争奇斗艳，使我国传统的踢毽运动不断发展日趋完美。

我国近代踢毽子的记载是在陈忠著的《文华书院的体育活动》一文中，有一段报道是反映武汉文华书院 1899—1900 年间学生体育活动：“晚饭后，学生们有一个小时的自由活动时间，操场里呈现着生气蓬勃的景象。这儿一组学生在玩中国毽子，他们用脚把毽子踢到空中，或者用手甚至用脸来接毽子……”又据《建国前武汉体育天事年表》中记载：“1913 年恽代英（我党早期革命领袖）进入武昌中华大学文学系，创体育专栏，提出体育与德育并列，并积极参加体操、美术、乒乓球、毽子、爬山、棋类等项目的活动实践。”

我国有毽子比赛记载的最早时间是 1928 年 12 月，上海市举办的“中华国货展览会”上，举行我国第一次踢毽子公开比赛，有力地推动了这项民族体育项目的发展。1933 年 3 月 26 日又举行了一次全国性的踢毽比赛，同年初，上海、武汉还举行了全市性的踢毽子比赛。1933 年 10 月 11 日举行了全国运动会，踢毽同拳术、摔跤、弹弓、剑术等民间体育运动项目一起列入比赛项目。1934 年中央苏区的生活艰苦，条件简陋，但人民教育委员会在《俱乐部纲要》中仍然号召：“在最荒僻的地方，可以组织踢毽子、放风筝、赛跑和跳远等简单易行的运动比赛……”红军到达陕北后，这一活动仍未中断，在不少单位还十分活跃，如鲁迅师范学校的学生，就组织了跳绳队和毽子队，经常地进行表演和比赛。但是，此后踢毽子活动逐渐衰落了下來，直到新中国成立后，这项民族体育才逐渐得到了恢复与发展。

（三）我国毽球运动的诞生

1. 广州“网毽”游戏是毽球运动的雏形

我国的京、津、沪、穗、承德和古都洛阳等地是踢毽子运动有着广泛群众基础的城市。尽管人民生活较为艰难，但在这些城市和地区，为人民群众所喜爱的踢毽子活动依然长盛不衰地流传在群众之中，而且随着踢毽技艺水平的不断提高，个人技艺的踢毽向双人、三人与多人的集体方向过渡，既有个人技艺的特点又渗透了集体的配合，引起了人们对踢毽子的浓厚兴趣。据记载：1945 年，我国部分城市开始定期举行踢“过河”毽比赛，简单的规则是将长方形场地



用一米宽的“河”分开，甲、乙两队各占一方进行对踢，若毽末踢过“河”则失1分，每局10分，一般采用五局三胜制。1947年前后，我国南方城市广州出现了“网毽”运动。起初流行于三轮车和个体摊贩之间，他们经常利用出车之余与休闲时间，相互集聚在一起并在两车之间拉起一根绳子，以绳代网，用空中的“绳”取代地上的“河”，扩大了踢毽子的空间范围，增加了踢毽子的难度。与此同时，人们约定俗成地规定了简单的“网毽”规则，比赛是在长、宽各6米的两块场地进行，上场队员2~3人，隔网对踢，落地为败，双方竞争也十分激烈。由于“网毽”运动简便易行，所以很受群众喜爱，特别是在闲暇时的比赛，经常吸引不少街头巷尾与过路群众的围观，使得不少男女老少饶有兴趣地加入“网毽”活动的行列中来，并逐步向工厂、学校及其他行业中渗透。另外，由于广州地理环境的特殊性，随着华侨的往来，“网毽”运动也先后传到了东南亚一些国家的民众之中。

新中国成立后，广州市体委在“总结研究和发展推广我国民间体育”的方针指导下，使网毽运动以崭新的姿态出现在近代体坛上，每年都要举行全市性的比赛，1956年广州市网毽比赛便产生了由12支较高水平的网毽队组成的甲级队伍，并制定了《网毽竞赛规则》。之后全国各地也掀起了开展网毽运动的热潮。推动了网毽运动的发展。网毽运动起源于广州，后来发展成为现代毽球运动，网毽运动也就是毽球运动的雏形。

2. 方兴未艾的群众性踢毽活动为毽球运动的诞生奠定了基础

由于新中国历来重视继承和发扬我国传统的民间体育，除了制定许多法规以外，还相应地采取积极的保护性措施。在各级政府与体育部门的提倡和关怀下，这项民族体育运动才逐渐得到恢复与发展。以北京市为例：1950年，首先将流落在社会上以踢毽子糊口为生的民间艺人组织起来参加了杂技团，根据“双百”方针，在推陈出新思想指导下，对民间传统的踢毽子加以整理提高，专设踢毽子表演项目，并出访一些国家，受到了热烈的欢迎与赞扬。北京、天津、上海、保定、广州、武汉、洛阳等地参加踢毽子的人越来越多，并且组

织城市踢毽比赛。比赛方式有单人踢、双人踢，也有集体踢，还有花式踢毽表演。1957年，武汉市把踢毽子列入竞赛项目，形成了各学校人人踢、班班比、校校赛，校区选拔的局面。武汉市每年冬季至少有几十万青少年参加踢毽子活动，使毽子活动蓬勃地开展起来。1961年中央新闻电影制片厂专门拍摄了“飞毽”电影，介绍了踢毽运动的历史及怎样踢毽子，对进一步推动群众性踢毽活动起到了很大的促进作用。1963年踢毽子、跳绳被列为国家提倡开展的体育活动项目，深受广大青年喜爱，极大地调动了他们参加这项活动的积极性。1964年7月，广州市体委继1956年举行的第一次全市网毽比赛之后举行了水平较高的“广州市网毽邀请赛”，有15个单位参加了比赛。“文化大革命”期间，尽管毽球运动一时受到严重冲击，但广州市体委在庆祝“五一”节时，仍把网毽运动列为表演赛。1978年，中央新闻电影制片厂和中央电视台也曾把“网毽”运动拍成纪录片在全国播映，映后反响很大，受到各界的好评。

1979年，上海市教育局、上海《青年报》所举行的“红花杯”踢毽比赛，一百多万中小学生参加了踢毽选拔赛，规模之大，场面之壮观是空前的，整个赛程历时两个多月。上海电视台形象地向广大群众推荐了踢毽运动，上海人民广播电台专门发了新闻消息，上海各大报纸连续报道了比赛的场面，其影响之大，范围之广，意义之深是不难想象的，它不仅对上海，也对全国震动很大。把我国传统民间踢毽子活动推向新的高潮。我国北方城市哈尔滨、长春、沈阳、大连及西北地区、西南地区（重庆、成都、贵阳）等地，每年的冬季踢毽子蔚然成风，并且将踢毽子、跳绳、跳橡皮筋列为传统活动的比赛项目坚持数十年，长盛不衰。以冰城哈尔滨为例，参加踢毽子活动人数不仅逐年增加，而且全市半数以上中小学有35万余名毕业生参加了比赛，1982年，哈尔滨市136中学初三学生王丽萍以1小时25分钟踢毽5684个优异成绩获得了双脚盘踢的第一名，这个成绩远远超过了1933年全国体育运动会踢毽第一名4986个的成绩；据不完全统计，全国有几亿中小学生参加了踢毽活动。由于中小学生的参与，引起了社会和家长的重视与关注，也调动了成年人的参与意识。目前，我国

