



吉林出版集团有限责任公司

阳光体育运动丛书

毽球 JIANQIU

主编 张楠康宁
审订 何艳华

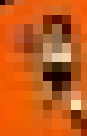


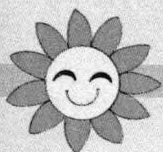


THE 2008 BEIJING OLYMPIC GAMES
SPORTS ILLUSTRATION

北京奥运会 RANGLU

北京奥运会
视觉传达设计





阳光体育运动丛书

毽球

JIAN QIU

主编 张楠康宁
审订 何艳华



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

毽球 / 吉林体育学院阳光体育运动丛书编写组编.

- 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2008.6

(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80762-757-9

I. 毽… II. 吉… III. 毽球运动—青少年读物 IV. G849.9-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 092119 号

毽球

主编 张楠 康宁

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 长春市东文印刷厂

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张 2.5 字数 36 千

ISBN 978-7-80762-757-9 定价 6.00 元

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431-85618717 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 宋继新

主任 薛继升

编委 (按姓氏笔画排列)

于洋	于立强	马东晓	王健	王连生
王桂荣	王淑清	勾晓秋	方方	田英莲
冯玉荣	刘伟	刘忆冰	刘殿宝	许春利
孙维民	毕建明	何艳华	宋丽媛	张楠
张培刚	张董可	范美艳	周彬	河涌泉
孟庆宏	赵晓光	祝嘉一	姜涛	姜革强
姜德春	高航	崔越莉	游淑杰	臧德喜
谭世文	谭炳春	魏英莉		

毽球

主编 张楠 康宁

副主编 崔大勇 张瑜

编者 张楠 康宁 崔大勇 张瑜

审订 何艳华



序 言

2007年4月末，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的重要战略举措，得到了全国各地各级各类学校的积极响应和广大青少年学生的热情参与。目前，这一惠及亿万学生的群众性强身健体运动已经在全国形成了浩大声势。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则中国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，在学校教育中明确提出了“健康第一”的指导思想。当今世界，体育水平已成为衡量社会文明进步的一项重要指标。

重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是号召和组织广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，养成体育锻炼的良好习惯，提高体质健康水平。

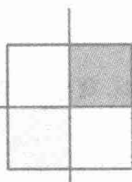
盛世奥运，举国同辉。在北京奥运会来临之际，吉林体育学院组织专家编写的这套《阳光体育运动丛书》，从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，图文并茂，洋洋100册，基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。相信本书的出版，一定能够为阳光体育运动的广泛深入开展，起到积极的辅助作用，为帮助广大青少年进行体育锻炼，提供有益的帮助。

徐 云 仁





阳光体育运动丛书



毽球

目录

第一章 概述

第一节 起源与发展·····2

第二节 特点与价值·····3

第二章 运动保护

第一节 生理卫生·····7

第二节 运动前准备·····8

第三节 运动后放松·····14

第四节 恢复养护·····16

第三章 场地、器材和装备

第一节 场地·····18

第二节 器材·····20

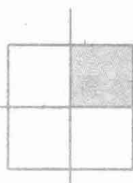
第三节 装备·····22

第四章 基本技术

第一节 准备姿势·····25



阳光体育运动丛书



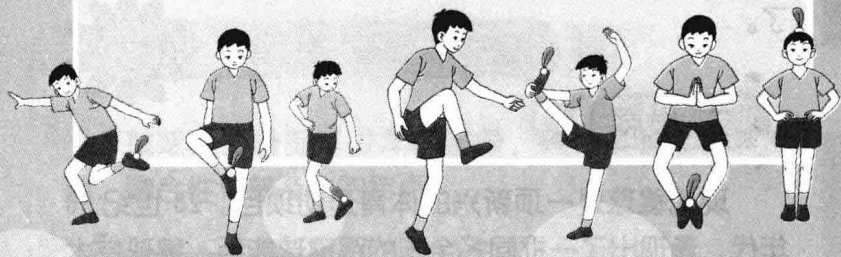
毽球

目录

第二节 发球技术·····	26
第三节 起球技术·····	28
第四节 攻球技术·····	33
第五节 踢球技术·····	36
第六节 花样踢球技术·····	38
第五章 基础战术	
第一节 进攻战术·····	66
第二节 防守战术·····	67
第六章 比赛规则	
第一节 程序·····	71
第二节 裁判·····	72

第一章 概述

踢毽球是我国一项流传很广、有着悠久历史的民族体育运动，经常从事这项运动，可以活动筋骨、促进健康。在古都北京，毽球还有个富有诗意的名字——翔翎。





第一节 起源与发展

踢毽球是我国一项历史悠久的传统体育运动项目，在长期的发展过程中，广泛传播，逐渐普及。



一、起源

毽球起源于我国汉代，盛行于六朝、隋、唐时期。唐《高僧传》中记载：北魏时有一个叫跋陀的人到洛阳去，在路上遇到了 12 岁的惠光，惠光在天街井栏上反踢毽球，连续踢了 500 次，观众赞叹不已。这说明毽球在当时已是一项广泛传播的休闲娱乐活动了。



二、发展

现代毽球是一项新兴的体育运动项目。20 世纪 30 年代，涌现出了一批闻名全国的踢毽球能手。毽球技术在普及的基础上得到了提高，各种踢法丰富多彩，高难翻新的动作层出不穷，不同风格争奇斗胜，使观者眼花缭乱，惊叹不已。我国传统的踢毽运动在此时期已日趋



完善。

1928年12月，在上海市举办的“中华国货展览会”上，举行了我国第一次踢毽球公开比赛，推动了这项民族体育运动的发展。

1933年10月，在全国体育运动会上，毽球同拳术、摔跤、弹弓、剑术等民间运动项目一起，进行了比赛。

1963年，踢毽球被列入国家提倡开展的体育运动，同时还被编入了小学体育教材。

1984年3月，国家体委批准将毽球列为全国正式比赛项目。毽球运动以其具有的坚实的群众基础，在全国各地蓬勃发展起来。



第二节 特点与价值



毽球运动备受青少年的喜爱，具有灵敏性、观赏性、融合性和普及性的特点。



一、特点



(一) 灵敏性

一个上下飞舞不定的毽球，踢毽者要在最有利的一

刹那间来控制它，在空中完成各种接、落、跳、绕、踢等动作，这能大大提高踢毽者的反应性、灵敏性和动作协调能力。

(二)观赏性

踢毽球是我国特有的民族体育运动，它不仅是锻炼身体手段，也是一种优美的艺术表演。各种踢法丰富多彩，高难动作层出不穷，使观者惊叹不已。

(三)融合性

毽球运动融入了足球的脚法、羽毛球的场地和排球的战术。发展踢毽球运动，对其他体育项目运动技术的提高具有促进作用，它可以作为足球、武术、体操、跑步等运动训练的辅助性练习。

(四)普及性

踢毽球的运动量可随意控制，可视自己的体能情况来确定运动量。由于踢毽球不必与人争抢冲撞，不受场地限制，占地小，器具简单，男女老少皆可参加，普及性很强。



二、价值

踢毽球是老少皆宜的健身运动，可以增强体质，延缓体能减退和关节韧带老化、衰退，对防治腰腿痛、关

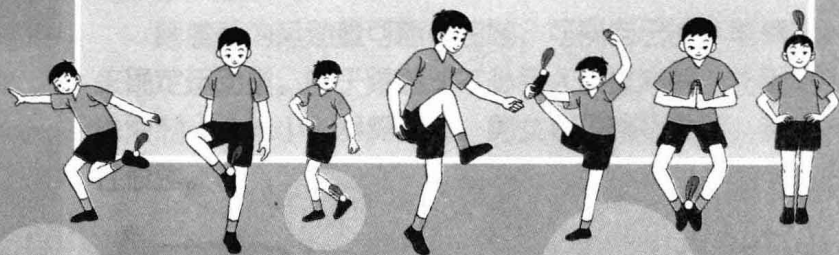


节炎效果显著。

另外，踢毽球时人数可多可少，人多时可以围圈共享其乐，单独一人亦可自得其乐。这样，既得到了兴趣上的满足，又强健了身体，一举两得。

第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。





第一节 生理卫生

青少年在进行毽球运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握适当的运动强度。



一、培养运动兴趣

在进行毽球运动前，首先必须培养自己对毽球运动的兴趣。培养对毽球运动兴趣的方法有很多，如观看毽球比赛，与同学、朋友一起进行毽球运动等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到毽球运动之中，从而达到理想的体育锻炼效果。



二、把握运动强度

青少年进行毽球运动，主要是在运动的过程中增强体质，提高健康水平，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。对一般青少年来说，运动时的脉搏控制在每分钟 140 次左右较为合适。

活动时运动强度小，运动时间就应相对延长，每天活动时间以半小时以上为宜。对于刚参加毽球运动的人来说，一开始活动的时间宜短不宜长，以后随着身体功能的适应，运动时间可以逐渐延长。



第二节 运动前准备

运动前进行充分的准备活动，对于青少年来说是非常重要的。一些青少年毽球运动爱好者，常常不重视运动前的准备活动，导致各种运动损伤，影响运动效果，也容易失去对毽球运动的兴趣，甚至造成对毽球运动的畏惧。因此，青少年在进行毽球运动前，必须进行充分的准备活动。



一、准备活动作用

运动前充分的准备活动能够对肌肉、内脏器官有很大的保护作用，同时还可以提前调节运动时的心理状态。

(一) 提高肌肉温度，预防运动损伤

运动前进行一定强度的准备活动，不仅可以使肌肉

内的代谢功能加强，温度增高，黏滞性下降，提高肌肉的收缩和舒张速度，增强肌力，同时还可以增加肌肉、韧带的弹性和伸展性，减少由于肌肉剧烈收缩而造成的运动损伤。

(二)提高内脏器官功能水平

内脏器官功能特点之一就是生理惰性较大，即当活动开始、肌肉发挥最大功能水平时，内脏器官并不能立刻进入最佳活动状态。在正式开始体育锻炼前进行适当的准备活动，可以在一定程度上预先动员内脏器官的功能，使内脏器官从活动一开始就达到较高水平。另外，进行适当的准备活动，还可以减轻开始运动时由于内脏器官的不适应而造成的不舒服感觉。

(三)调节心理状态

青少年进行体育锻炼不仅是身体活动，同时也是心理活动。研究证明，心理活动在体育锻炼中起着非常重要的作用。体育锻炼前的准备活动，可以起到心理调节的作用，即建立各运动中枢间的神经联系，使大脑皮层处于最佳兴奋状态。



二、如何进行准备活动

一般来说，准备活动主要应考虑内容、时间和运动