

全民健身丛书

怎样踢好毽球



主编 郑超 张泉林 高章宁

中国地质大学出版社

全民健身丛书

第一辑：

- 怎样踢好毽球
- 怎样打好台球
- 怎样打好麻将



ISBN 7-5625-1366-X



9 787562 513667 >



封面设计：梁书亭 定价：

全民健身丛书

怎样踢好毽球

主 编 郑 超 张林泉 高章宁

副主编 宋玉玲 乔 勇

中国地质大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

毽球/郑超等主编. —武汉:中国地质大学出版社,1999.1

ISBN 7-5625-1366-X

I. 毽…

II. ①郑…②张…③高

III. 毽球-知识-技能

IV. G80

出版发行 中国地质大学出版社(武汉市喻家山·邮政编码 430074)

责任编辑 贾晓青 责任校对 杨 霖 版面设计

印 刷 中国地质大学出版社印刷厂

经 销 湖北省新华书店

开本 850×1168 1/32 印张 7.25 字数 200 千字

1999 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月第 1 次印刷 印数 1—8 000 册

定价:15.80 元

ISBN 7-5625-1366-X/G · 200

序 一

毽球是在踢毽子基础上发展起来的我国民族体育项目。踢毽子起源于汉代，盛行于六朝隋唐，据宋代高承《事物纪原》一书记载：“今时小儿以铅锡为钱，装以鸡羽，呼为鞦子，三五成群走踢，有里外廉、拖抢、耸膝、突肚、佛顶珠、剪刀、拐子、各色，亦蹴鞠之遗事也。”

1984年毽球被列为全国正式比赛项目，毽球运动从此朝着规范化的方向发展。作为一项民族体育，它的发展丰富了现代体育的内容，同时通过革新与充实，毽球运动不断得以完善，从而更适宜在群众尤其是广大青少年中广泛开展。

毽球运动设备简单，不受场地、季节限制，老少皆宜，它集游戏、锻炼、竞技于一体，古往今来，深受人民群众喜爱。在全民健身运动深入开展之际，《怎样踢好毽球》一书的出版，对毽球运动的普及和提高无疑会产生积极深远的影响。

国家毽球协会主席

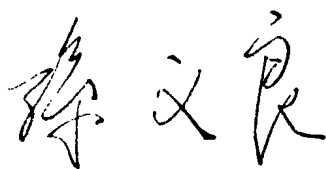


序 二

全民健身是国家在深化改革和发展新时期提出的提高全民素质的重大历史任务。踢毽子是全民健身的一种很好的健身方法，它历史悠久，源远流长，应得到广泛普及。《怎样踢好毽球》一书的编者都是我省高校的教师，他们是多年从事毽球事业的热心人儿。此书的理论体系、实践训练使人感到别具风格，颇有新意，在内容论述上也言简意赅，图文并茂。该书体现理论和实践紧密结合的原则，既注重科学性又讲究实用性，是一本全民健身话踢毽的好书。

我借该书出版之际，略表心意，作此序表示对作者致意和对该书问世的祝贺。

湖北省毽球协会主席

A handwritten signature in black ink, reading '孙义良' (Sun Wiliang), the Chairman of the Hubei Province Jianqiu Association.

目 录

全民健身话踢毽·····	(1)
● 源远流长话毽史·····	(2)
● 毽球运动在国外·····	(10)
● 毽球运动简介·····	(14)
● 毽球运动的特点·····	(15)
● 毽球运动的发展趋势·····	(16)
怎样踢毽子·····	(20)
● 踢毽子的基本动作·····	(20)
● 踢毽游戏·····	(27)
● 踢毽子的比赛方法·····	(35)
毽球的基本技能·····	(40)
● 起球技术·····	(40)
● 准备姿势与移动技术·····	(51)
● 发球技术·····	(54)
● 攻球与封网技术·····	(58)
毽球的基本战术·····	(79)
● 阵容配备、交换位置及信号联系·····	(79)
● 进攻战术的组织形式·····	(84)
● 进攻战术的基础配合·····	(88)
● 进攻战术的整体配合·····	(96)
● 接发球站位与配合·····	(98)
● 防守进攻球的站位与配合·····	(102)
● 防封回球的站位与配合·····	(105)

● 防推攻球的站位与配合	(106)
如何组织毽球的竞赛	(108)
● 竞赛工作的意义和种类	(108)
● 竞赛的组织工作	(110)
● 竞赛制度、编排方法及成绩计算方法	(116)
毽球竞赛的基本规则	(125)
● 场地与器材	(126)
● 比赛队	(127)
● 裁判员的职责	(129)
● 胜负的判定	(132)
● 比赛的准备与结束	(132)
● 犯规的判罚	(134)
● 裁判员的手势	(138)
如何选拔毽球运动员	(144)
● 毽球运动员选才的重要性	(144)
● 优秀毽球运动员竞技能力的模式特征	(145)
● 中、小学少年儿童运动员早期选才	(152)
培养毽球高手的招法	(157)
● 二传与二传手	(157)
● 封网手的训练	(169)
● 进攻战术及其他	(175)
● 发球与接发球	(181)
毽球运动员的身体训练	(191)
● 速度素质训练	(192)
● 力量素质训练	(195)
● 柔韧素质训练	(203)
● 耐力素质训练	(207)
● 灵敏素质训练	(209)

● 弹跳力素质训练	(211)
毽球需要科研.....	(213)
● 科学研究的内容	(213)
● 科学研究的形式	(214)
● 科学研究的方法	(216)
● 科学研究的工作步骤	(216)

全民健身话踢毽

江泽民同志在党的十四大报告中指出：科技进步、经济繁荣和社会发展，从根本上说取决于提高劳动者的素质，培养大批人才。国民素质包括思想道德素质、科学文化素质和身体素质。国民身体素质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础。人从出生长大、成熟、衰老至死之前都要实施健身活动，它贯穿于生命的全过程。国家颁布了《全民健身计划纲要》、《体育法》、《全民健身一二一工程》，这无疑是我国体育的最大进步，体现了党和国家对人民体质和健康的关怀。当今世界，人民的健康体质是一个国家繁荣昌盛的标志之一。本世纪末，我国将实现小康生活目标，国民体质建设是小康生活目标中不可缺少的内容。国民体质的改善取决于营养、卫生、优生优育、环境保护、健康教育、身体锻炼等多种因素，其中身体锻炼是积极有效、简便易行的重要手段。广泛深入地开展全民健身活动，对增强国民体质，提高健康水平，丰富文化生活，建立科学、文明、健康的生活方式，提高人民的生活质量，促进经济发展和社会稳定有着重要作用。因此，发动全社会不失时机地开展全民健身活动，满足人民日益增长的物质文化生活需要，是建设有中国特色社会主义的一项战略举措，对国家民族的兴旺发达，对子孙后代的强健幸福有着深远的意义。

全民要健身，必须掌握健身的基本知识和方法，有了健身的意识与能力，全民健身才容易贯彻。

全民健身的方法多种多样，踢毽子就是一项很好的健身方法。

踢毽俗称踢毽子〔毽子是用鸡毛、铜钱（有洞的）、布、皮制作的〕，花样很多，包括各种踢法、跳法、承接法、旋转法。把各种踢、

跳、接、旋的动作连起来又称为花毽，这是我国传统踢毽子的方法。而毽球（毽球是用鹅毛、橡胶、纸片制作的，外形与毽子相像，踢起来有响声）是从踢毽子的动作中衍生出来的新的运动，它有严格的规则、场地、器材和竞赛方法。踢毽球的方法基本上与踢毽子相同。全民健身中的踢毽主要是号召全民普及传统的踢毽子方法，同时也包括踢毽球的一些基本方法。

踢毽子是我国独具特色的民族传统体育项目，有着悠久的历史，由于它不受场地限制，简单易行，运动量可大可小，可急可缓，老少皆宜，既有健身性，又有技艺性、观赏性，趣味无穷，深受广大人民的喜爱，因此，作为全民健身的一个重要项目，正在我国得到广泛的普及。

● 源远流长话毽史

中国是世界上具有数千年悠久历史的文明古国。华夏祖先在漫长的历史长河中创造了许多灿烂的珍贵文化，为人类历史的不断发展与进步做出了杰出的贡献。我国是世界上最早产生体育运动的国家之一，我们的祖先在生活、生产劳动实践中为促进生产力的发展发挥了巨大的作用。

在我国民族体育丰富的宝库中，毽球就是我国传统民族体育中熠熠闪光的一颗灿烂明珠，它光彩夺目，普照大地，显示出强大的生命力。

毽球是从我国古老的民间广为流传的踢毽子游戏衍生而来的。它的历史悠久，可概括为古代的踢毽子与现代毽球运动两个历史阶段。每个历史阶段又可分为不同的历史时期，不同历史时期起着不同的发展、变革、促进作用。

踢毽子流传民间已有二千年之久。毽子起源于汉代，盛于六朝隋唐。在《帝京景物略·唐释道宣僧传二帙卷十九佛陀禅师传》一

书中记述：“入洛将度有缘门慧光年立十二，在天街井栏反踢蹀躞，一连五百，众人惊异而观之。”意思是说：五世纪末，北魏有个和尚佛陀禅师，路过洛阳天街时，见十二岁少年慧光在井栏上一连踢蹀躞子五百个，很多人看后表示吃惊。

唐宋时，踢蹀躞子在我国民间已很盛行，踢蹀躞子的方法也很多。据宋代高承著《事物纪原》一书记载：“今日小儿以铅锡为钱，装以鸡羽，呼为蹀子，三五成群走踢，有里外廉、拖抢、耸膝、突肚、佛顶珠、剪刀、拐子、各色……”在南宋的都城临安（今日的杭州）踢蹀子曾风靡一时。在《武林旧事》一书中有所记载：“以经营蹀子为食者，则有数十家之多……”可见当时踢蹀子是何等普及。由于我国地大，方言又多，当时对蹀子的称呼也不尽一样，杭州称蹀子，北方称箭子，广东称毬子，温州称毬儿（鏊和毬是最早的名称）。“杨柳儿青放空钟，杨柳儿死踢蹀子”，这是流传明代甚广的一首民谣，反映儿童多在冬季开展这项活动。到了清代，踢蹀子的水平已相当高，据清代阮葵生著《客余茶话》一书中记载：“它千态万状，高下远近旋转承接，不差铢黍，其中套数家门凡百十种。”潘荣阶著《帝今岁时记胜》一书中记载：“他手舞脚踏，不少停息，若首若面，团转相帮，随其高下，动合机宜，不致堕落……”据瞿景著《通俗篇》一书中记载：北京一带民间艺人表演蹀子，不论顶额、口、鼻、肩、腹、胸、头都可代足，一人可应数敌，自弄到蹀子终日绕身不堕。据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，广州有踢蹀子会，男女老少云集五仙观进行比赛，蹀子有大有小，大者市井人，踢小毬子者豪贵子。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；大踢叫大式，或称武式和交踢，踢的花样很多，成套数解，但不能前后调换或漏一种，规格很严格。

踢蹀子也为我国古代妇女所喜爱。清初著名诗人陈维松这位流落他乡四十多年的老秀才曾赞美女子踢蹀子，谈她们踢蹀子比踢足

球还巧妙，比下棋还有趣味。

近代京津两地踢毽子也很盛行，被誉为毽子谭的谭俊山，从小喜爱踢毽子，简直入了迷，终于练就一套绝技。他七十八岁时，还能一口气平踢六千多下，还能踢出二三套动作，譬如串蔓儿、三条腿钓鱼、飞葫芦、脚底踢、反踢、前踢、后踢，并能用头顶、侧脸，把各种踢法交织起来，编成一套套动作，真是毽花人舞、矫健多姿。北京曾有一名叫宋惠玲的女子踢毽能手，她可以把三个毽子全踢到头上顶着的一个小碟子里去。天津还有一个踢毽子高手周占元，他的拿手好戏是把四个毽子分别踢到头顶上的四个小盘子里，技巧难度之高，令人咋舌。

我国近代也有踢毽子的记载，陈忠著的《文华书院的体育活动》一文中，有一段报道反映武汉文华书院 1899 年至 1900 年间学生体育活动的描述：“晚饭后，学生们有一小时的自由活动时间，操场里呈现着生气蓬勃的景象。这儿一组学生在踢毽子，他们用脚板把毽子踢到高空，或者用手甚至用脸来接毽子……”

我国有正式毽子比赛的记载是在 1928 年 12 月，当时在上海中华国货展览会举行，主持评判者为褚民谊，冠军为陈鸿泰获得，交踢了一百二十个。1933 年初汉口举行全市踢毽子比赛。1933 年 3 月 26 日，在北京举行首都踢毽会，普通赛由杨介人、傅子衡、金幼申获前三名，第一名踢九百一十对。戴金尧、杨宏恩、朱又壮获特别赛前三名。1933 年 10 月 11 日，举行了全国踢毽子运动会，普通赛由上海的周柱国获冠军，共踢二千四百九十三对；特别赛由上海队陈鸿泰获冠军，交踢五十七个。

毽球运动是从我国古老的踢毽子游戏发展起来的。它首先起源于广州，早在 30 年代，广州火车站周边的三轮车工人就喜欢踢毽子，常在闲暇时以绳代网，进行网毽游戏。因为这项活动不受场地限制，用鹅毛制作的毽子耐用易带，每次比赛，每边二三人对踢，落地为败，这样使踢毽子活动逐渐发展成为对抗性比赛，提高了踢毽子的

竞技性和趣味性，深受广大三轮车工人的欢迎，当时广州三轮车工人把这项运动叫“网毽”。网毽运动的出现，给广州三轮车工人带来莫大的乐趣，他们于工余休息时，便在街头巷尾摆开了战场，竞争激烈精彩，有时吸引住很多过往的行人，并为之围观喝彩。以后这项运动逐步推广到了广州市的许多工厂、学校和其他行业中去，并随着华侨的往来，逐渐把这项运动传入东南亚几个国家的民间中去。

解放前，由于旧中国政府不重视体育，所以很长时间内网毽只流传于民间，根本不能登上体育的大雅之堂。解放后，广州市体委很快制定出《网毽竞赛规则》，并且每年都要举行全市性网毽比赛，因而使网毽运动得到很快的发展，运动技术水平也有较大的提高。

在各级领导的关怀和提倡下，全国各地都蓬勃地开展起踢毽活动，北京、天津、上海、武汉、广州、洛阳等城市有踢毽比赛，比赛形式多样，有单人踢、双人踢，也有集体踢，还有花样踢毽表演。踢毽子在我国有广泛的群众基础，特别为青少年所喜爱，中、小学开展最为普及。1957年，武汉市把踢毽子列入体育竞赛项目，每年在青少年宫举行一次比赛，各学校人人踢、班班比、校校赛，按区选拔。据不完全统计，每年冬季，武汉市有几十万青少年参加踢毽活动（三跳中的一跳）。1979年上海市教育局青年报所举行的“红花杯”踢毽比赛，中、小学一百多万学生参加了踢毽游戏选拔，规模之大，场面之壮观，是空前的。天津国棉一厂在1983年举行过毽球比赛，1983年底火车头体育协会在北京举行了全国职工毽球比赛，深受广大群众欢迎。当时火车头体育协会将自定的《网毽竞赛规则》寄给国家体委，并要求推广这个项目。国家体委为了发展民族传统体育，发扬民族文化，特派一个组先后到武汉市、广州市、天津市等地试验、考察其可行性。经过多次研究，起草了全国第一个《毽球规则试行草案》。于1984年3月3日，国家体委拟定了《关于把毽球列为正式比赛项目的决定》的文件，发向全国有关部门，并在《体育报》1984年3月7日正式公布《毽球规则试行草案》，之后，

国家体委决定于1984年3月25日至30日在北京举行全国毽球邀请赛，以推动毽球这项运动的开展。

在全国首届毽球邀请赛中，有北京、天津、广东、上海、河南和火车头等八支男女队参加，比赛结果广东男队以绝对优势夺得冠军；女队则由火车头队获得第一名。在比赛期间，国家体委还举办了毽球学习班，李梦华同志（原国家体委主任）做了热情洋溢的发言，他指出：在广泛开展群众性体育活动方面，在重视近代体育的同时，要重视民族体育项目的推广，也要重视民族传统体育的挖掘、整理和发展。开展具有民族传统的毽球运动，其意义不仅限于毽球本身，而且带动民族体育的开展，现在推广毽球运动，一开始就将目标定在可以冲出亚洲走向世界……”各省、市体委均派人参加了这次学习班，辽宁省派出庞大的观摩队伍，从此，全国各地掀起了开展毽球运动的热潮。

1984年5月28日至30日，由广州市体委举办了在广州的全国锦标赛，当时参加比赛的就有十五个省、市二十三支男女队，经过激烈的角逐，由广东队男女队双双获得冠军。同年年底在上海举行了全国“安字杯”毽球邀请赛。频繁的竞赛，更大地促进了群众性毽球运动的发展。正因为毽球运动简单易行，既有趣味性又有竞争性，特别受到广大的学生、职工的欢迎。1984年12月由湖北出版的《毽球运动》一书向全国发行（五万册），很快推动了毽球运动的普及与发展。如辽宁鞍山钢铁公司修建公司各班组、各车间、各科室都成立了毽球队，搞一次公司的比赛，要一个多月，气氛之热烈，参加人数之多可以说超过任何其他的体育项目。湖北省体委决定，1984年11月在武昌体育馆举行毽球邀请赛，并委托武汉化工学院举办两期毽球裁判员、教练员训练班，从此毽球运动迅速在湖北省得到推广。仙桃市教委与体委在1985年10月联合发文在中、小学开展毽球运动，体委一次性购进五万支毽球，使全市十多万中、小学学生参加踢毽球。该市男女毽球代表队在1986年全省毽球比赛中双双获

得男女冠军，并代表湖北省参加在辽宁锦州市举办的全国毽球锦标赛。吉林省长春市教委、体委于1985年4月26日在长春第十一中学校召开了“吉林省首届毽球现场会”，来自全省各地的代表近五千人兴致勃勃地观摩与学习毽球技艺。吉林省发出了《关于在全省开展毽球运动的通知》，相继举办了吉林省长春市毽球裁判员与教练员学习班。1985年又在长春市体育馆召开了有三千人参加的“吉林省毽球队汇报表演会”，成立了长春市毽球协会，电视台、广播电台、报纸都做了新闻报道，在社会上产生了强烈的反响。天津钢厂毽球队利用全厂召开干部大会的时机，进行毽球表演，广为宣传，受到工人的热烈欢迎。河南省洛阳市407厂举办一次全厂毽球运动会，竟有一百多个队参加，厂领导干部带头参加，极大地促进了该厂的生产，在大力普及毽球运动的同时，又成立了该厂男女毽球代表队，进行业余训练，并多次取得河南省毽球比赛冠军，在全国毽球比赛中也是名列前茅。毽球的发源地——广州，于1984年5月25日举办了“全国毽球邀请赛”，6月成立了广州市毽球协会，并同市总工会联合举办了全市职工毽球赛，广州市体委、教委于6月26日举行了全市中、小学体育教师毽球学习班。广州市体委决定将毽球列为第九届全市运动会的竞赛项目。江苏省体委还将毽球列入第十一届省运会项目。重庆、西安、北京、上海、徐州等城市都积极响应国家体委的号召，开展了多种形式的毽球活动，也充分显示了毽球运动的强大生命力。由此可见，毽球确实是一项深受群众喜爱的民族体育项目。

1985年4月国家体委根据全国毽球发展的需要，在苏州市举行了全国第一届毽球锦标赛，有来自全国二十三个省、市四十九支男女代表队报名参赛，经过激烈的角逐，由火车头男女队双双获得冠军。值得一提的是，为了宣传毽球，由民间自发创办了《毽球讯息》简报，由河北承德孙海明任主编，由广东的梁庆光、湖北的高章宁等人任编辑。

1986年在辽宁省锦州市举行了全国第二届全国毽球锦标赛，由辽宁男女队双双捧杯。1987年3月由上海市举办了“中华杯”全国职工毽球邀请赛，全国职工有六十多个队报名参赛，在比赛期间，召开了领队会议，并确定每年举行一次职工比赛，实行甲乙级队升降制。1987年8月在武汉市举行了“三印杯”全国部分省市中、小学学生毽球邀请赛，这次比赛极大地调动了全国中、小学开展毽球运动的积极性。1988年8月在长春市举办了第一届全国大、中、小学毽球邀请赛，毽球走进我国高等学府，受到大学学生的热烈欢迎。

为了进一步在全国有组织地开展毽球运动，国家体委1987年在重庆市举行全国锦标赛期间，根据全国毽球的发展形势和各省市的意见，成立了中国毽球协会筹备委员会。经过一年多的努力工作，制定了《中国毽球协会章程》，中国毽球协会于1988年2月正式成立。

中国毽球协会是全国体育总会的一个单项体育组织，它的成立标志着中国毽球结束了民间的无序状态，走上有组织、有领导的发展道路。中国毽球协会由主席、副主席、秘书长、副秘书长及委员组成，下设教练委员会、裁判委员会、科研委员会、企业委员会、花毽委员会。其主要职责和任务是按照国家体育工作的方针、政策和有关规定，团结广大踢毽爱好者，促进毽球和花毽的普及和技术水平的提高，在挖掘整理的基础上，逐步提高并推向国外，为世界体育的繁荣和发展做出贡献。

中国毽球协会定期召开会议，对全国毽球活动的重大问题进行研究。

随后，全国各省、市纷纷成立了毽球协会，到目前为止，已有二十多个省、市成立了毽球协会，并且，江苏省、湖北省、广州市、武汉市把毽球列入正式的省、市的比赛项目。

随着体制改革和社会形势的巨大变化，在1996年4月召开的中国毽球协会第三届全体委员会上，对协会章程进行了修改，并进一步明确了今后毽球发展的方向。在这次会议上，增设了新闻委员会、器