

民族传统体育系列教材

蹴球运动

张丽丽 ● 主编

北京体育大学出版社

民族传统体育系列教材

蹴球运动

主 编 张丽丽

副主编 郭 锐

编 委 (按姓氏笔画)

丁卯卯 丁燕妮 东主加 韩 峰

何 毓 何海川 吕韶钧 马 静

马学文 邱天阳 喜 悦

动作示范 喜 悦

北京体育大学出版社

策划编辑 苏丽敏 文冰成
责任编辑 文冰成
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 吴海燕
版式设计 天宇万达
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

蹴球运动 / 张丽丽主编. -- 北京: 北京体育大学出版社, 2014.12

民族传统体育系列教材

ISBN 978-7-5644-1820-5

I. ①蹴… II. ①张… III. ①蹴鞠 - 传统体育项目 - 中国 - 教材 IV. ①G843

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第290564号

民族传统体育系列教材——蹴球运动 张丽丽 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路48号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷 北京天宇万达印刷有限公司
开 本 880×1230毫米 1/32
印 张 3.75

2015年1月第1版第1次印刷

定 价: 30.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

民族传统体育系列教材

G843.2

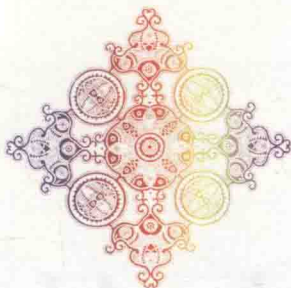
民族传统体育系列教材编委会

主任 池建牛 颂

副主任 王 蕾 王 薇

主 编 王 蕾 薛 宇

北京体育大学出版社



前言

民族传统体育是中华民族在长期的社会实践中所创造、积累和发展起来的，以健身、防身、娱乐为主要目的，具有竞赛性、传承性、集会性、节庆性、游艺性、风俗性、表演性等特点。民族传统体育具有深厚的历史文化底蕴，充分体现了中华民族自身的特征、内涵和价值取向，是东方文化的典型代表。

当今我国社会、经济和科技迅速发展，民族传统体育通过各种赛事和活动得到进一步推广和发展，许多项目纳入了高校、中小学的体育教育课程。民族传统体育的发展更应顺应当代竞技体育现代化、科学化的教学与训练要求，形成一套比较完善的教学、训练、竞赛和普及推广的机制。

为此，北京市民族传统体育协会、北京体育大学组织专家学者对部分民族传统体育项目进行挖掘整理。经过多年的潜心研究，编写出民族传统体育系列教材，旨在传承我们的民族传统体育与文化。

由于编者水平有限，书中不妥之处恳请读者批评、指正。

北京市民族传统体育协会
北京体育大学

目 录

 第一章 蹴球运动概述	1
第一节 蹴球运动的起源与发展	3
一、历史渊源	3
二、历史传承	9
三、规则技巧	10
四、运动特点	13
第二节 蹴球运动在我国的开展	14
第三节 开展蹴球运动的意义	15
一、体现中华和合文化	15
二、促进人体身体健康	16
三、促进人体智力开发	17
四、促进民族大团结	17

第二章 蹴球运动的技术动作 19

第一节 蹴球的基本动作 20

一、蹴球时的基本站位 31

二、蹴球时的身体姿势 33

第二节 蹴球的基本技术 38

一、蹴球基本技术 38

二、回旋球技术 42

第三章 蹴球运动的战术分析 49

第一节 相关概念 50

一、战术的定义 50

二、战术意识 50

三、战术指导思想 51

四、战术能力 51

五、蹴球技术与蹴球战术的关系 51

第二节 蹴球基本战术 52

一、蹴球战术的分类 52

二、蹴球战术的运用 53



第四章 蹴球运动的教学与训练 57

第一节 蹴球运动的教学 58

一、发球技术的教学 58

二、蹴球基本技术的教学 60

三、回旋球技术的教学 70

第二节 蹴球运动的训练 73

一、蹴球训练计划的制订 73

二、蹴球技战术训练 74

三、身体训练 75

四、心理训练 77



第五章 蹴球运动的竞赛组织工作 79

第一节 蹴球竞赛的组织工作 80

一、赛前准备工作 80

二、赛期工作 81

三、赛后工作 82

第二节 竞赛制度、编排和成绩计算 83

一、竞赛制度 83

二、编排方法	84
--------------	----

三、成绩计算	86
--------------	----

第六章 蹴球运动的竞赛规则与裁判法·· 87

一、蹴球比赛	87
--------------	----

二、比赛场地与器材	88
-----------------	----

三、运动员和教练员	89
-----------------	----

四、计胜方法与名次判定	90
-------------------	----

五、比赛通则	92
--------------	----

六、弃权与申诉	104
---------------	-----

七、裁判人员及职责	105
-----------------	-----

第一章

蹴球运动概述



蹴球运动是全国少数民族传统体育运动会的正式比赛项目之一，是从我国古老的民间体育活动踢石球发展而来的，多流行于满族、蒙古族、回族等民族中。

蹴球比赛是在一块10米×10米的正方形平整场地上进行的。运动员双方按照竞赛规则，用脚底“蹴”球，使球通过脚底向前移动并离开脚，依据所“蹴”之球碰击对方或本方球的情况计算得分，是以任一方先达到或超过规定分数而决定胜负的体育竞赛项目。

蹴球运动经过北京市民族传统体育协会的挖掘、整理及十几年的不断完善，现已形成了比较完整的规则，进入了推广普及阶段。蹴球运动因其举止文雅、富于变化、极具情趣而深受群众喜爱。它所需的场地面积小、器材简单，易于开展，且比赛形式多样，老少皆宜，极具健身价值，是全民健身运动中的一个理想项目。（图1-1）



图1-1

第一节 蹴球运动的起源与发展

据考证,现代蹴球运动起源于我国一项古老的民间体育活动——踢石球,它有着悠久的历史。石球在古代是一种生产工具,随着社会的进步和生产力的发展,石球这种原始的生产工具也逐步地向娱乐工具转变。近年来,通过对踢石球的不断整理、规范,传统踢石球得到了传承与保留,并于1999年被国家体育总局和国家民族事务委员会列为第六届全国少数民族传统体育运动会正式比赛项目,更名为蹴球,成为最受欢迎的民族传统体育项目之一。

一、历史渊源

1. 石球阶段

在人类的发展进程中,石球是十分重要的生产生活工具。从原始社会出土石球的重量与作用可以看出,当时石球是成年人的一种狩猎用具。自从人类发明了弓箭以后,石球的武器功能便逐渐消失,于是石

球逐步开始变成一种人们手中或脚下的玩物,用以互相抛玩、踢弄、嬉戏。这一结论,在陕西省西安半坡遗址一个女孩的墓葬挖掘中得到了印证。墓葬中的小女孩只有三四岁,距今大约有七千年的历史,在女童的脚下放置有3个小石球,这引起了相关学者的普遍关注。这3个石球打制精细,形体浑圆。据专家推测,这些石球已经不仅是狩猎的工具和保卫自身安全的武器,而且很有可能石球在当时已经成为一种游戏的工具,因为三四岁的女孩是不太可能会用石球去击打野兽的。

世岛恒辅(日)在《中国体育史》中谈道:“从河北新城县石家镇遗址等地,出土了几种磨制的石球,这些石球的直径2厘米至15厘米,放在孩子脚前。从足部出土,便意味着孩子生前用脚使用,从球的形状和脚的关系来看,我认为球是用脚来踢的,踢球这时已成为孩子的一种游戏。”石球由武器变为游戏工具的现象,是与当时生产力的发展与提高密切相关的。(图1-2)



图1-2

盛琦等在《中国体育风俗》一书中,曾就石球的功能演变作过精辟的论述,他也“从一个小女孩的随葬品”的角度谈道:“显然,石球已不仅是狩猎工具和保卫自身安全的武器,也是人们(尤其是孩子)游戏的玩具。”并从四个方面就石球之所以能够最先成为游戏玩具的主要原因进行全面论述。

王其慧等编著的《中外体育史》中,也对石球作为一种娱乐工具提出了自己的观点:“石球在弓箭发明并得到普遍应用之后,石球在母系民族公社的全盛时期开始成为一种游戏工具。”

在国家体委体育文史工作委员会和中国体育史编委会编著的《中国古代体育史》中,更是明确指出:“在原始社会后期,石球向游戏演化,有人认为当时可能已出现了用脚踢的,以两球相碰为胜的石球游戏,有一定参考价值。石球由生产工具演化为游戏用具是体育萌芽的一个有力的例证。”

2. 踢石球阶段

踢石球作为一项古老的民间游戏,在金元后不仅流行于黄河流域,而且在北京民间也是颇为盛行。从史料记载来看,它具有较强的地域性和季节性,成了北方地区冬季很好的户外运动。

在《日下旧闻考》中记载:“踢球一事,自金元以来就有之,不自今日始矣。”(图1-3)



图1-3

明刘侗、于奕正《帝京景物略》中也记载：“是月（即农历十二月），小儿及贱闲人，以二石球置前，先一人踢一令远；一个随踢其一，再踢而及之，而中之为胜。一踢即著焉即过焉与再踢不及者，同为负也。再踢而过焉，则让先一人随踢之。”（图1-4）

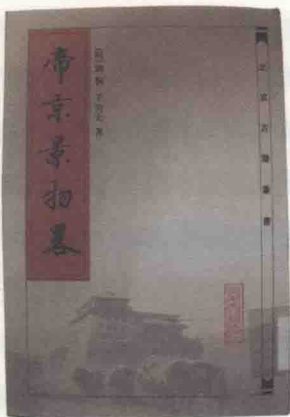


图1-4

清富察敦崇《燕京岁时记》更对踢石球

的季节、制作、玩法，以及作用等进行了详细的描述：“踢球，十月之后，寒贱之子，琢石为球，以足蹴之，前后交击为胜。盖京师多寒，足指痠冻，儿童踢弄之，足以活血御寒，亦蹴鞠之类也。”

清代小说《红楼梦》第二十八回也对蹴球游戏有过描述：“可巧门上小厮在甬路底下踢球。”（图1-5）



图1-5

清末《北京民间风俗百图》还专门绘有一幅《踢石球》的图画，并详细记载了踢球之法：二人以石球二个为赌，用些碎砖瓦块铺地，用一球先摆一处，二球离七八尺远，每人踢两次。踢中为赢，不中便输。

(图1-6~图1-8)



图1-6



图1-7

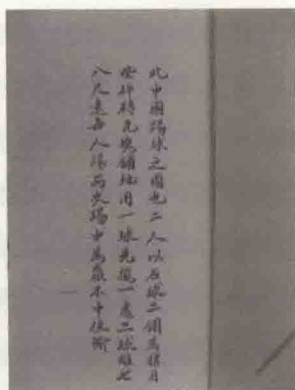


图1-8

随着踢石球运动在社会上的普及,石球的材料也发生了一些变化,由石球变为了土球、铁球、瓦球,甚至胡桃都可以作为游戏的工具进行游戏,大大满足了游戏者游戏的需求。清代崔灏的《通俗编》卷三十一记载:“今小儿抔土为丸,置其一以为标,足蹴他丸击之,或用瓦球,或用胡桃,率以击中为胜。”清康熙年间的李声振在《百戏竹枝词》中诗云:“蹋鞠场中浪荡争,一时捷足趁坚冰。铁球多似皮球踢,何不金丸逐九陵。”作者在注释中说:“蹋鞠,俗名踢球,置二铁丸,更相踏墩,以能互击为胜,无赖戏也。恒于冬月,冰上逐之。”这说明清代的踢石球有了进一步发展,一是场地的变化,既可在陆地上,又可在冰上;二是球的变化,由石球变为了泥球、铁球等。

3. 蹴球阶段

1999年,踢石球被国家体育总局和国家民族事务委员会正式定名为蹴球,其名取甲骨文中蹴球字形的“用脚踏球而行”之意。另外,据北京教育学院朝阳分院著名的特级体育教师关槐秀老师回忆:蹴球名称的来源,也借鉴了古代“蹴鞠”的名字,但是由于脚上功夫不一样,蹴鞠是用脚内、脚背、脚外侧等部位踢球,而踢石球是专门用脚搓的,力量不一样,技术也不一样。另外,“鞠”从革,与“石球”这一体育器材背道而驰,而“球”从玉,与“石”质地相似,蹴球一词也因此而产生。

踢石球更名为蹴球后,北京市民族传统体育协会对其进行了不断地挖掘、整理和完善,现已形成了比较完整的规则,进入了推广普及阶段。蹴球运动因其举止文雅、富于变化、极具情趣而深受群众喜爱。