

大学体育系列丛书

民族 传统 体育运动

主编：赵 伟 李跃生

學苑出版社

中国体育史话

民族 传统 体育运动



中国体育史话

民族传统体育运动

主 编：赵 伟 李跃生

副主编：张芳来 耿栋良

编 委：王学满 赵志鹏 蔡伯君 吕晶晶

学苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

民族传统体育运动/李跃生, 赵伟编著. —北京: 学苑出版社, 2007. 10

ISBN 978 - 7 - 5077 - 2966 - 5

I. 民… II. ①李…②赵… III. 民族形式体育 - 简介 - 中国 IV. G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 155070 号

责任编辑: 郑泽英

设计制作: 北京鑫华印前科技有限公司

出版发行: 学苑出版社

社 址: 北京市丰台区南方庄 2 号院 1 号楼

邮政编码: 100079

网 址: www. book001. com

电子信箱: xueyuan@public. bta. net. cn

销售电话: 010 - 67675512、67602949、67678944

经 销: 全国新华书店

印 刷 厂: 大厂益利印刷有限公司

开本尺寸: 787 × 960 1/16

印 张: 13

字 数: 233 千字

版 次: 2007 年 10 月北京第 1 版

印 次: 2007 年 10 月北京第 1 次印刷

印 数: 0001 - 2000 册

定 价: 20.50 元

前 言

民族传统体育运动,是我国璀璨的历史文化瑰宝,继承和发扬民族文化,是我们民族体育工作者的毕生追求。

我国是一个多民族国家,各民族体育特点不同,全国少数民族传统体育运动会将文化迥异的各民族传统体育运动相融合,搭建了我国民族传统体育运动的展现舞台。目前,全国少数民族传统体育运动会设有的竞技项目包括毽球、珍珠球、木球、高脚竞速、蹴球、陀螺、板鞋竞速、押加、武术、摔跤、射弩、秋千、龙舟、赛马、抢花炮等15项。

河北体育学院从2002年开始招收少数民族传统体育专业方向的本科生,我们通过收集、整理各方面的资料,自编了教材,并在2004年出版了《少数民族传统体育项目》一书。随着社会和民族体育的发展,我们通过对第六、七届全国少数民族传统体育运动会实践的总结,以《少数民族传统体育项目》为蓝本,挑选出在全国开展较普及的毽球、珍珠球、木球、高脚竞速、蹴球、陀螺、板鞋竞速、押加八个项目,对各项目起源与发展、特点、技战术、教学与训练、比赛规则等方面进行了系统的阐述,编成本书。

本书编写人员多年从事民族传统体育的教学与训练工作,具有丰富的执教、裁判经验,在编写过程中力求把最好的精神食粮奉献给社会,光大民族体育之精神,满足和丰富人民群众的文化生活。该书可为我国民族传统体育竞技运动项目的比赛与训练工作提供参考,也可作为一本相关专业院校的教学用书,同时为广大民族体育运动爱好者打开了一扇了解我们民族体育运动的窗口。

本书编写组
2007年9月

目 录

前言	(1)
----------	-----

第一篇 毽球运动

第一章 毽球运动概述	(1)
第一节 毽球运动简介	(1)
第二节 毽球运动的起源与发展	(2)
第二章 毽球技术的教学与训练	(7)
第一节 准备姿势与移动	(7)
第二节 踢球技术	(9)
第三节 起球技术	(10)
第四节 触球技术	(16)
第五节 传球技术	(17)
第六节 发球技术	(18)
第七节 攻球技术	(21)
第八节 封网技术	(29)
第三章 毽球战术的教学与训练	(31)
第四章 毽球比赛规则	(38)
第一节 比赛项目、场地、设备与器材	(38)
第二节 比赛规则	(39)

第二篇 珍珠球运动

第一章 珍珠球运动概述	(43)
第一节 珍珠球运动简介	(43)
第二节 珍珠球运动的起源与发展	(43)
第二章 珍珠球技术的教学与训练	(45)
第一节 水区进攻技术	(45)
第二节 水区进攻技术教学与训练	(54)

第三节 得分区进攻技术	(55)
第四节 水区防守技术	(57)
第五节 封锁区防守技术	(61)
第三章 珍珠球战术的教学与训练	(63)
第一节 水区战术	(63)
第二节 得分区、封锁区战术	(66)
第四章 珍珠球竞赛规则	(68)
第一节 比赛时间、场地、设备	(68)
第二节 珍珠球竞赛基本规则	(71)

第三篇 木球运动

第一章 木球运动概述	(81)
第一节 木球运动简介	(81)
第二节 木球运动的起源与发展	(82)
第二章 木球技术的教学与训练	(85)
第一节 击球	(85)
第二节 运球	(87)
第三节 传接球	(88)
第四节 推拨球	(90)
第五节 抢断球	(91)
第六节 运球突破	(92)
第七节 基本技术练习	(93)
第三章 木球战术的教学与训练	(96)
第一节 常见的木球战术	(96)
第二节 进攻、防守战术	(97)
第四章 木球竞赛规则	(104)
第一节 比赛时间、场地、器材	(104)
第二节 发球	(106)
第三节 时间通则	(107)
第四节 违例、犯规和罚则	(108)
第五节 成绩与名次	(110)

第四篇 高脚竞速

第一章 高脚竞速概述	(111)
第一节 高脚竞速运动简介	(111)
第二节 高脚竞速运动的起源与发展	(112)
第二章 高脚竞速技、战术的教学与训练	(114)
第一节 基本踩法及运动形式	(114)
第二节 高脚竞速技术教学与训练	(117)
第三节 高脚角斗对抗技、战术教学与训练	(119)
第三章 高脚竞速运动竞赛规则	(123)
第一节 高脚竞速场地与设备	(123)
第二节 比赛方法	(123)
第三节 犯规与判罚	(124)
第四节 裁判人员及职责	(125)

第五篇 蹴球运动

第一章 蹴球运动概述	(127)
第一节 蹴球运动简介	(127)
第二节 蹴球运动的起源与发展	(128)
第二章 蹴球运动技、战术的教学与训练	(131)
第一节 蹴球技术概论	(131)
第二节 蹴球基本技术的训练	(132)
第三节 蹴球运动员的战术教学与训练	(134)
第四节 蹴球运动员的身体素质训练	(136)
第三章 蹴球竞赛规则	(140)
第一节 比赛	(140)
第二节 运动员和教练员	(141)
第三节 计胜方法及名次判定	(141)
第四节 比赛通则	(142)

第六篇 陀螺运动

第一章 陀螺运动概述	(149)
------------------	-------

第一节 陀螺运动简介	(149)
第二节 陀螺运动的起源与发展	(149)
第二章 陀螺运动技、战术的教学与训练	(152)
第一节 陀螺运动的技术教学与训练	(152)
第二节 陀螺运动的技、战术分析	(157)
第三章 陀螺竞赛规则	(160)
第一节 比赛	(160)
第二节 比赛通则	(162)
第三节 比赛间断与延误比赛	(164)
第四节 得分、比赛胜负及名次计算	(165)
第五节 犯规、不良行为及判罚	(166)

第七篇 板鞋竞速

第一章 板鞋运动概述	(169)
第一节 板鞋运动简介	(169)
第二节 板鞋竞速的起源和发展	(170)
第二章 板鞋竞速技、战术教学与训练	(172)
第一节 板鞋竞速技术动作要领	(172)
第二节 板鞋竞速技、战术运用	(173)
第三节 板鞋竞速技、战术教学与训练方法	(173)
第三章 板鞋竞速竞赛规则	(176)

第八篇 押加运动

第一章 押加运动概述	(179)
第一节 押加运动介绍	(179)
第二节 押加运动起源与发展	(180)
第二章 押加技、战术教学	(183)
第一节 押加技、战术运用	(183)
第二节 押加技、战术教学与训练方法	(184)
第三章 押加竞赛规则	(187)
第一节 场地与器材	(187)
第二节 比赛通则	(188)
第三节 胜负及名次	(190)

第四节 犯规与罚则	(191)
第五节 弃权与申诉	(191)
附录	(193)
后记	(195)
参考文献	(196)

第一篇 毽球运动

第一章 毽球运动概述

第一节 毽球运动简介

一、毽球比赛方法

毽球比赛分为团体（三人）、双人、混合双人、单人共三类七项。比赛时双方队员在长 11.88 米、宽 6.10 米（团体、双人）、5.18 米（单人）的场地上，从中间隔开的球网（男子网高 1.60 米，女子网高 1.50 米）上方，根据规则的规定，运用身体除手臂以外各部位的各种击球技术，进行攻防对抗，使球不在本方场内落地的一种球类运动。

比赛是从队员在发球区内，用脚将球直接发过球网开始的，每方最多击球次数为团体赛三人次击球四次，双人（含混合双人）赛三人次击球三次，单人赛击球两次使球过网，一名队员连续击球不得超过两次，比赛不间断地进行直至球落地、出界或某一队员犯规。

团体赛时，场上三名队员呈三角形站立，靠近端线的队员为一号位，获得发球权的队，三名队员必须按顺时针方向轮转一个位置，由轮转到一号位的队员发球。

各项比赛采用三局两胜每球得分制，团体赛每局 21 分，其他各项每局 15 分。

二、毽球运动的特点

1. 科学的健身性：毽球运动的产生、发展与变化，符合人们生理、心理和社会发展的客观规律；它的技术动作是人们日常生活动作的延伸，符合人体解剖学特点。所以踢毽球不仅可以提高力量、弹跳、速度、灵敏、耐力、协调、柔韧等身体素质，还能改善人体中枢神经系统和内脏器官的机能状况。

2. 广泛的群众性：因为毽球运动是源自于我国，已有两千多年历史，民间开展甚为普及的踢毽子活动，所以有着极为广泛的群众基础。同时由于它的

场地、器材比较简单,规则易懂,运动量可大可小,是一项老少皆宜的运动,深受群众的喜爱。

3. 高度的技巧性:规则规定,比赛中球不能落地,限定每方击球的次数,身体除手臂以外各部位均可击球。这就使击球时间短暂,击球空间多变,从而决定了毽球技术的高度技巧性。

4. 丰富的娱乐性:踢毽子原本就是人们的娱乐活动,经过改良发展成为毽球,除保留原有的高度技巧性外,其比赛激烈的对抗性更符合现代社会的发展和人们竞争心理的需要。它不仅使踢者乐在其中,也使观者赏心悦目。

5. 激烈的对抗性:这是毽球与传统踢毽子最大的区别。比赛双方在有限的场地内,通过有限的击球次数,发挥己方的优势抑制对方的发挥,以取得比赛的胜利。

6. 严密的集体性:毽球比赛中(单人赛除外),除发球和一次击球过网外,都是在集体配合中进行的。没有严密的集体配合,再好的个人技术也难以发挥,更无法发挥战术的作用。

7. 技术的两重性:毽球的多种技术都可能得分,也可能失分,每项技术都有攻防的两重性。攻中有防,防中有攻,互相转换,互相制约。

第二节 毽球运动的起源与发展

一、我国踢毽子活动的历史

踢毽子流传民间已有二千年之久。毽子起源于汉代,盛于隋唐。第一次对踢毽子的文字记载出现在《帝京景物略·唐释道宣僧传二帙卷十九佛陀禅师传》,书中记述:“入洛将度有缘门慧光年立十二,在天街井栏反踢碟,一连五百,众人惊异而观之。”意思是说:5世纪末,北魏有个佛陀禅师,路过洛阳天街时,见12岁少年慧光在井栏上一连踢毽子500个,很多人看后表示吃惊。

唐宋时,踢毽子在我国民间已很盛行,踢毽子的方法也很多。据宋代高承著《事物纪原》一书记载:“今日小儿以铅踢为钱,装以鸡羽,呼为鞞子,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)踢毽子曾风靡一时。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。“杨柳儿青放空钟,杨柳儿死踢毽子”,这是流传明代甚广的一首民谣,反映了儿童多在冬季开展这项活动。

到了清代,踢毽子的水平已相当高。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，广州有踢毽子会，男女老少云集五仙观进行比赛。毽子有大有小，踢大者市井人，踢小者豪贵子。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。

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78岁时，还能一口气平踢六千多下，并可踢出二三套动作，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，真是毽飞人舞、矫健多姿。

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，冠军由陈鸿泰获得，交踢了120个。1933年初汉口举行全市踢毽子比赛。1933年3月26日，在北京举行了首都踢毽会。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2493对；特别赛由上海队陈鸿泰获冠军，交踢57个。

二、毽球运动的诞生与发展

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20世纪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，他们把这项运动叫“网毽”。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，并随着华侨的往来，逐渐把这项运动传入东南亚几个国家。

解放后，广州市体委很快制订出《网毽竞赛规则》，并且每年都要举行全市性网毽比赛，从而使网毽运动得到很快的发展，运动技术水平也有很大的提高。

在各级领导的关怀和倡导下，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、沈阳等城市举行过踢毽比赛，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。随着踢毽子活动的普及，网毽运动也得到了发展。1983年火车头体育协会将自定的《网毽竞赛规则》寄给国家体委，并要求推广这项项目。国家体委为了发展民族传统体育，发扬民族文化，特派员先后到武汉市、广州市、天津市等地试验、考察其可行性。经过多次讨论、研究，国家体委决定将网毽定名为毽球，并于1984年3月3日

向全国有关部门下发了《关于把毽球列为正式比赛项目的决定》的文件,制订了全国第一个《毽球规则试行草案》,1984年3月7日在《体育报》上正式公布。之后,国家体委决定于1984年3月25日至30日在北京举行首届全国毽球邀请赛,以推动毽球这项运动的开展。

1984年5月28日至30日,毽球发源地——广州再次举办了全国毽球邀请赛,此时参加比赛的单位就达15个省、市23支男女队。此后各种比赛频频举行,极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,尤其受到广大学生、职工的喜爱,他们成为毽球运动开展的主力军。

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。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。

随着毽球运动的逐步推广,各年龄段及各行各业的毽球爱好者都加入到这项运动中,形成了全国几项大的竞赛制度。

1995年10月,在云南省昆明市举行的中华人民共和国第五届少数民族传统体育运动会上,毽球被列入正式比赛项目,毽球第一次进入大型综合运动会。在民运会众多的项目中,有一百多项表演项目和十一项比赛项目。把毽球列为十一个比赛项目之一,无疑对毽球在少数民族中的普及和推广起到了积极的作用。

1996年11月,在上海市举行的第五届全国农民运动会上,毽球被列为表演项目,这是毽球首次进入农运会。2000年第六届全国农民运动会上,毽球被列为正式比赛项目。

1996年,首先在毽球比赛中增加了单人比赛,原来的三人比赛则称为团体赛。

1999年毽球被列入全国中学生运动会比赛项目,2007年也被列入全国大学生运动会。

现在,每年的全国毽球锦标赛,职工、学生的各级毽球赛已经形成了制度。

三、国际毽球运动的发展

毽球这项运动在国内发展很快,通过各项宣传渠道,如比赛、广播、电视,逐渐引起了国外的注意,我国也积极向国外推广毽球运动。上世纪70年代后期,德国游人在中国的武汉第一次看到这种简便易行、老少咸宜的新游戏,随即带回欧洲,并在德国、匈牙利、芬兰等国推广开来。发展到90年代,

东南亚一些国家和地区也相继开展了这项运动。

1999年11月,国际毽球联合会在越南成立,发起国家和地区为:中国、越南、匈牙利、德国、老挝、中国台北、中国香港、荷兰。目前,欧洲的德国、爱尔兰、匈牙利、荷兰,美洲的美国、加拿大,亚洲的日本、韩国、越南、马来西亚、新加坡等国都在开展毽球运动,中国生产的毽球已出口到欧洲、美洲、亚洲等十几个国家和地区。

1987年4月,受亚太地区体育总会和日本业余体育协会的邀请,由鞍山钢铁公司和天津棉纺一厂组成的中国毽球队访问日本,参加在日本举行的国际传统体育节。随后,日本也成立了毽球协会。1990年6月底中国毽球队再次出访日本,到日本的学校进行表演,辅导、帮助他们提高技术。日本《读卖新闻》进行了专题报道,静冈市市长为中国毽球队颁发了“友好使者证书”。

(一) 国际性赛事和对外交流

1. 1993年首届国际毽球邀请赛在重庆举行,1995、1997年又相继在武汉、合肥举行第二届、第三届国际毽球邀请赛。

2. 1996年7月中国男女毽球队(来自哈尔滨铁路局)一行10人访问了匈牙利、德国和芬兰。

3. 1988年、1992年和1996年中国毽球队相继赴日本、德国和泰国参加了第一、第二和第三届世界民族传统体育节。

4. 1998年中国毽球队分别赴越南和德国进行交流。

5. 2000年我国广东的中山和惠州都举行了国际毽球邀请赛。

6. 2000年中国花毽队赴香港表演取得巨大成功。

7. 第一届世界毽球锦标赛2000年7月15日~21日在匈牙利乌伊扎斯市举行,中国、越南、老挝、德国、荷兰、匈牙利、中国台北、芬兰八个国家和地区组队参赛。

8. 第二届世界毽球锦标赛2001年9月18日~22日在中国无锡举行,柬埔寨、德国、中国香港、芬兰、匈牙利、韩国、老挝、中国台北、越南、中国11个队参加了比赛。

9. 第三届世界毽球锦标赛2002年10月19日~27日在德国哈根市举行,中国、中国香港、中国台北、德国、越南、匈牙利、芬兰、老挝、柬埔寨、法国10个队参赛。

10. 2003年11月,东南亚运动会在越南举行,中国毽球协会派员观摩了其中的毽球比赛。

11. “广州四建杯”第四届世界毽球锦标赛2005年12月9日~13日在广州市花都区举行,13个国家和地区的14支代表队136名运动员参加比赛。

（二）国际毽联

1. 1999年11月，国际毽球联合会在越南成立，发起国家和地区为：中国、越南、匈牙利、德国、老挝、中国台北、中国香港、荷兰。

2. 国际毽联第一次执委会于2000年7月在匈牙利召开。会议接纳芬兰为会员国。会议决定，2003年前毽球世锦赛设男女团体、男女单人、男女双人和混双7个项目。

3. 国际毽联第二次执委会和代表大会于2001年9月在中国无锡召开。会议接纳韩国、柬埔寨为会员。会议同意使用现行的毽球竞赛规则为国际毽球赛规则。

4. 国际毽联第三次代表大会和执委会于2002年10月在德国召开。香港申办了2003年的世界毽球锦标赛。会议决定由王钧接替戴文忠担任国际毽球联合会主席。国际毽联副主席张维力（越南）由张光忠（越南）接替。会议还决定第四次代表大会和执委会于2003年在香港举行。

5. 国际毽联成立以来，分别于2000、2001和2002年在匈牙利、中国和德国举办三届世界锦标赛。由于SARS影响，第四届世界锦标赛未能如期在香港举行。

6. 国际毽联现有会员13个，泰国和缅甸表示有兴趣加入国际毽联。

我国毽球运动的诞生和发展，中国毽球协会和国际毽球联合会的成立，使毽球运动通过广播、电视及新闻媒介的信息传递，引起了世界不少国家的关注，尤其是我国改革开放的大好形势，为我国同世界各国毽球运动的交流提供了许多方便条件。毽球运动已经走向了世界。

第二章 毽球技术的教学与训练

毽球技术是在比赛规则允许的条件下,所采取的各种合理击球动作和配合动作的总称。

毽球基本技术包括准备姿势与移动、踢球、起球、触球、传球、发球、攻球与封网等技术。本书在毽球基本技能部分将对每项基本技术从三个方面进行描述,即技术动作方法、技术动作的运用、练习方法举例。通过这些基本理论知识的学习,运动员可形成正确的动作概念,了解技术动作运用的方法和时机,选择合理的练习方法,从而有效地指导练习和训练,更快地掌握和提高毽球运动的基本技能。

第一节 准备姿势与移动

准备姿势和移动是毽球的基本技术之一,是完成各项技术的前提和基础。移动是由起动、移动步法和制动三个环节所组成。起动是移动的开始,它是在准备姿势基础上变换身体重心的位置,使身体便于向某一方向做移动步法。移动步法则是在起动基础上,利用脚步动作来改变队员在场上的位置,去完成击球技术动作和战术配合的行动。制动是移动的结束,其作用是克服身体的惯性冲力,保持好击球前的准备姿势。由此可见,移动的目的是为了合理取位和迅速去接近球,保持好人与球的合理位置关系。

1. 准备姿势

在做起动、移动和击球前的动作时,队员应做一些合理的准备动作。

合理的准备姿势比一般的准备姿势更能使肌肉保持适度的紧张,这样就比肌肉放松或过度紧张更有利于起动、快速移动和应付各种复杂情况。毽球比赛中各种技术动作,都采用不同的准备姿势,但最常用的准备姿势按两脚开立的方向可分为前后开立准备姿势和左右开立准备姿势两种。

前后开立准备姿势:两脚前后开立与肩同宽,两脚尖正对前方,后脚跟稍提起,膝关节保持一定的弯曲。上体稍前倾,重心靠前,两臂放松,自然弯曲置于体侧。全身肌肉不宜过分紧张,应适当放松,两脚保持微动状态,两眼注视来球。该准备姿势常用在接发球和后排防守预判移动中。

左右开立准备姿势:两脚左右平行开立与肩同宽,两膝稍弯曲内扣,重心