

董刚 冯聪 主编

健球教程



化学工业出版社

董刚 冯聪 主编

健球教程



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

毽球教程 / 董刚, 冯聪主编. —北京: 化学工业出版社, 2016. 10

ISBN 978-7-122-28253-8

I. ① 键… II. ① 董…② 冯… III. ① 键球运动—教材 IV. ① G849.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 241417 号

责任编辑: 宋 薇
责任校对: 陈 静

装帧设计: 张 辉

出版发行: 化学工业出版社
(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装: 三河市延风印装有限公司
850mm × 1168mm 1/32 印张 8 $\frac{1}{2}$ 字数 206 千字
2017 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)
售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 30.00 元

版权所有 违者必究

前 言

Foreword

《毽球教程》收尾工作结束于2016年里约奥运会闭幕之时，四年一战的奥运盛世每每观之都让人热血沸腾，体育的魅力在于其源源不断传递给观众的无限生命力，而名次的角逐与选手间的较量则更好地体现了各国选手对于自己祖国与民族的忠诚与信仰。体育运动及体育竞赛促进了世界文化的交流，更推动了国家的强大及世界和平，祖国的蓬勃发展离不开国人充沛体力与饱满战斗力的支持，体育作为我国国民健康的基础保障势在必行。优势奥运项目催生了体育产业的进步与发展，而无论优势、潜优势及冷门项目与否，任何一项体育运动的存在都具有着无可比拟的特定教育意义，毽球这颗“拥有羽翼的精灵”也在尽力给更多人带来快乐。

毽子以其朝气蓬勃的生命力，逐步完善着自己的功能性，完成了毽向毽球的转变。现代毽球已成为集健身、娱乐、竞技和观赏等功能力于一身的民族传统体育项目，深受大众喜爱。项目的推广与发展离不开国家体制与政策的全力支持。在国务院印发的《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》中指出，将全民健身上升为国家战略，对于在我国有着深厚民间群众基础的毽球项目来说，是一次不容错过的推广与发展的良机。1984年，中华人民共和国体育运动委员会将毽球列为正式比赛项目，至20世纪90年代，毽球已跻身全国少数民族运动会、全国农民运动会及全国体育大会的参赛项目中，同时还成为了全国大学生运动会、全国中学生运动会的正式比赛项目，因此激发了中学生、大学生踢、赏、研习毽球运动的热潮，这对毽球运动的普及和推广起到了极为有利的促进作用。可喜的是毽球运动不仅在

国内得到了迅速的推广和发展，还获得了亚洲、欧洲、美洲在内的十几个国家和地区的认可与推广，毽球也是亚洲室内运动会、亚洲沙滩运动会的正式比赛项目，国际范围内的竞赛还包括毽球世界锦标赛、毽球亚洲锦标赛及各国的毽球公开赛等，时至今日，毽球的翎羽仍在竭尽全力飞往和降落在世界的更多角落。

笔者本人有着毽球运动员、毽球教练员、毽球裁判员及专项任课教师等多重身份，清华大学对于民族传统体育项目的支持与积极开展，令毽球体育课程在学生中奠定了稳固的群众基础，也令这项体积轻盈，但是内涵丰盈的民族民间体育项目在清华大学这个优秀群体里得到了极好的传承与发展。笔者在任教毽球课程的十几年时间里，积累和整理出了有关毽球运动教学和训练的方式与方法，在《毽球教程》一书中与广大的毽球爱好者们一起分享。《毽球教程》写作的初衷在于能令毽球这项极具民族民间历史特色的优秀运动项目，被更多的国人认可和尊重，更希望能通过自己的教师身份在高校这个优秀人才培养基地里将我国的民族文化、民间技艺传承给走出国门、驰骋世界的莘莘学子，期待毽球这项民族传统体育运动能够在世界的每个角落里生根、发芽，期盼毽球运动能够被更多来自不同种族、拥有不同文化的世人所接纳。

本书由董刚、冯聪任主编，董金蕾、赵婷婷、高笛任副主编，参与编写的还有张玉国、邱亚娟、刘彦、陈淑兰。本书的成型源于所有参与人员对毽球运动的热爱与对毽球技艺、文化传承的共识，文中若有不足之处还望读者们、朋友们予以严厉指正，您的宝贵建议定将帮助我更好地认知与成长，感谢您的关注。与此同时，还要非常感谢中国毽球协会的领导及各位老师对教材写作的支持与帮助，编辑过程中部分毽球、花毽文献资料是从中国毽球协会网、毽球在线网、花毽天地等借鉴而来，再次对其原著者表示诚挚的感谢。

编者

作者简介

董刚，男，汉族，辽宁沈阳人。1999级天津体育学院运动系，主修毽球、藤球；2003级中国政法大学法学院攻读法学专业；2009级北京体育大学硕士研究生，主修运动训练专业。运动员期间多次获得沈阳市、辽宁省毽球比赛冠军；第四届全国农民运动会毽球比赛第七名；2001年至2006年蝉联全国藤球锦标赛冠军；2000—2003年世界藤球锦标赛季军；2001年亚洲藤球锦标赛亚军。教练员期间带领队员获得2008年越南藤球公开赛女子单组亚军；2009年亚洲藤球锦标赛女子单组季军；2009年世界藤球锦标赛女子单组亚军；2012年韩国藤球邀请赛男子单组亚军；2012年亚洲沙滩运动会男子单组亚军；执教期间带领清华大学毽球队多次获得北京市高校毽球比赛冠军，并于2016年带领学生获得北京国际毽球公开赛的第二名。2005年起至今在清华大学体育部任教，就职期间获得清华大学青年教师优秀教学奖；清华大学第四届青年教师教学大赛二等奖；参与完成清华大学教学成果奖一等、二等奖各一次；多次参与国家级、省部级科研课题，发表核心期刊、一般期刊10余篇。担任，中国国家藤球队教练员；中国大学生自行车协会，教学群体委员会主任；北京市大学生体育协会绳毽分会常务理事、毽球部副主任；首都高校体育场馆建设研究会副秘书长。

冯聪，女，汉族，黑龙江哈尔滨人。2011年至今于北京舞蹈学院附中任教，兼任团委书记；2005级北京体育大学体育艺术系，学士学位，主修舞蹈表演；2008年北京奥运会开幕式担任《梦幻五环》威亚表演；荣获2013年顺义区中等职业学校评优课比赛三等奖；多次获得优秀教师及优秀班主任称号。

目 录

Contents

第一章 毽球概述	1
----------------	---

第一节 毽球运动的起源	2
-------------------	---

第二节 毽球运动的发展	4
-------------------	---

第二章 毽球的基本技术	7
-------------------	---

第一节 无球技术	8
----------------	---

第二节 有球技术	20
----------------	----

第三节 发球技术	51
----------------	----

第四节 拦网技术	59
----------------	----

第五节 进攻技术	67
----------------	----

第三章 毽球的基本战术	79
-------------------	----

第一节 人员阵容配备	80
------------------	----

第二节 防守战术	84
----------------	----

第三节 进攻战术	89
----------------	----

第四章 毽球教学与训练方法..... 99

第一节 传球练习方法	100
第二节 一传练习方法	110
第三节 进攻技术练习方法	122
第四节 模拟训练练习	138

第五章 毽球运动竞赛规则与裁判法..... 141

第一节 毽球裁判员职责	142
第二节 单人赛竞赛规则	145
第三节 双人赛竞赛规则	152
第四节 三人赛竞赛规则	160

第六章 毽球竞赛组织与筹划..... 169

第一节 赛前准备	170
第二节 临场指挥	172
第三节 赛后总结	174

第七章 花毽与竞赛规则	175
-------------	-----

第一节 花毽	176
--------	-----

第二节 花毽竞赛规则	177
------------	-----

第八章 毽球运动身体(体能)训练方法	185
--------------------	-----

第一节 体能训练概述	186
------------	-----

第二节 毽球项目体能构成	188
--------------	-----

第三节 毽球项目体能训练方法	194
----------------	-----

参考文献	263
------	-----

致谢	264
----	-----

第一章

毽球概述

毽球是一项起源于中国古代，成长于全球，发展于世界的同场隔网对抗性运动，它既有隔网对抗项目回合竞技的精彩性，又不失技术表现的观赏性，它是潜藏在非奥项目中的明珠，随着国际赛事及国内赛事的不断举办，毽球正以它独特的项目魅力被越来越多的人所接受及喜爱。

第一节 毽球运动的起源

毽球的原始形态为毽，古时又称“子”“蹀”“鞬”。中国汉字博大精深，随着时代变迁，对于毽的不同叫法从字面上我们可以看到其在进化过程中对于制毽材质的不断变革。对材质的变革又可以联想到古时人们在踢、耍、赏玩毽子时对于娱乐需要、审美需要以及踢击需要充分发挥的想象力。

踢毽子是我国古老且兼具独特民族特色的体育运动，距今已有2000多年的历史，是中华民族文化宝库中的珍贵财富，更是传承至今仍令人喜闻乐道、热情参与且拥有大批量群众基础的体育项目。踢毽子起源于我国的汉代，盛行于六朝、隋、唐。有迹可循的是，一些历史文献和少量的出土文物显示，皇宫内外、大街小巷都有毽子的身影出现过。唐朝有文《高僧传》二集卷十九《佛陀禅师传》，其中记载：有一个叫跋陀的人到洛阳去，在路上遇到了十二岁的惠光在天街井栏上反踢毽子，且连续踢了五百余次，令在场观众赞叹不已。跋陀是南北朝北魏时（公元467～499年）人，是河南嵩山少林寺的祖师，他非常喜欢惠光，于是将他收为弟子，惠光便成了少林寺的小和尚。

宋朝的高承曾在《事物记原》一书中对毽子的初始形态、踢法、玩法有过较为详细的记载，文曰：“今时小儿以铅锡为

钱，装以鸡羽，呼为毽子，三四成群走踢，有里外廉、拖抢、耸膝、突肚、佛顶珠等各色，亦蹴鞠之遗意也。”这时的踢毽子已有边走边踢、结伴玩耍的形态了，它的娱乐性和趣味性已初见形态。待到明、清时期，踢毽子有了进一步的发展，毽子的踢法更多了，技艺表现也有所更进，此时已开始有踢毽子比赛，单人踢和多人踢的竞赛形式已经在这个朝代开展起来，踢法也融合了正踢、反踢、交叉踢等繁多花样。随着百姓踢毽子的热度升高，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。”踢毽子已成为民谚的内容，且已发展到成为当时数人同踢的技巧运动。至清末踢毽子已到达鼎盛时期，参与的人变得越来越多，那时人们把踢毽子和书画、下棋、放风筝、养花鸟等并提，更有一些人以会踢毽子为荣。踢毽子更是当时小孩子甚为喜爱的游戏，当时便有这样的童谣唱到：“一个健儿，踢两半儿，打花鼓，绕花线儿，里踢外拐，八仙过海，九十九，一百。”民间踢毽爱好者们更是用功苦练，以口传身授的方法代代相传。以古都北京为例，每逢城乡庙会，各路能手步行相聚，观摩、比赛，吸引人群，培养新手，甚为热闹。《通俗编》“踢毽”条说：“今京市为此戏最工，顶额口鼻，肩背腹膺，皆可代足，一人能兼应数敌，自弄，则毽子终日绕身不坠。”可见当时玩毽的技艺已非同一般。更为令人欣喜的是，此时的瓷器上开始陆续出现了工匠们绘制的踢毽图，画家亦把踢毽的情景描绘下来，清代风俗画集《北京民间风俗百图》中的踢毽图就是现存的一幅惟妙惟肖的记载。

清末民初兴办教学之时，校园里有了体育课，由于当时师资力量不足，许多民族传统体育项目便成为了当时体育课的课程内容，踢毽子就是当时学生们最为喜爱的体育运动。民国1928年12月，于上海举办的“中华国货展览会”举行了我国首

次踢毽子公开赛，1933年3月报纸有载：此时南京又举办了第一次全国踢毽比赛，报名参加者甚为踊跃。同年10月举行的全国体育运动会上，踢毽子与武术、摔跤、弹弓等民俗运动项目一并开展了比赛，热闹非凡。

新中国成立后，时至改革开放，对外交流走访等外交活动开始频繁，踢毽子更在当时作为我们的国粹对外进行国际性表演，受到了世界友人的欢迎与赞美。1961年中央新闻电影制片场还拍摄了以踢毽子为题材的电影《飞毽》。两年后踢毽子同跳绳等项目同列为国家提倡开展的体育项目，踢毽运动还在此时编入了小学体育教材当中。1967年校园环境遭到破坏，踢毽子也在当时遭遇到了冷落。后街市冷清，很多人无事可做，广州街头出现了以踢毽子为乐的景象，当时在东校场，由十余名三轮车搬运工人玩起了踢毽子，为了增加趣味性他们开始在地上画出类似排球场的界线，并在场地两侧中点位置用竹竿撑起约1.5米高的网将场地分为对称两半进行隔网踢毽，网的限制催生了更多踢毽子的技术与玩法，这时的踢毽子已有竞技毽球竞赛形式的雏形了，隔网对抗将踢毽子的趣味性进行了升华，更是我国伟大劳动人民智慧的产物，时至今日，毽球仍是广州一带非常受青睐的体育运动，其独特的趣味性更是惠及全国人民的业余生活，成为当下国人非常喜爱的运动之一。

第二节 毽球运动的发展

《新华字典》中“毽”的解释为：一种用脚踢的玩具。可见毽的娱乐性居于其众多功能性的首位，随着踢毽子运动的普及与民间群众比赛技艺较量的增多，踢毽开始步入到了系统的

模式推广之中。1980年底火车头体协在北京举行了全国职工毽球比赛，奠定了职工群体运动的基础。1984年，中华人民共和国体育运动委员会将毽球列为正式比赛项目，并组织了全国毽球邀请赛。在政府和体育部门的倡导下，毽球运动在北京、湖北、山东、广东、上海、陕西、河南、山西及东北各省广泛开展，各地相继组织了各种类型的毽球比赛，越来越多的人民群众参加到了这项活动之中，充分显示了毽球运动的强大生命力。1987年9月，中国毽球协会的成立，标志着毽球运动在中国进入了新的成长与发展阶段。每年一次的全国毽球锦标赛和职工、中小学比赛已形成竞赛制度。至20世纪90年代，毽球运动已跻身全国少数民族运动会、全国农民运动会、全国体育大会之中。曾经是全国大学生运动会、全国中学生运动会的正式比赛项目。

毽球运动一词是集合了踢毽多种形式的代名词，毽球的前身即是我国民间盛行的踢毽子运动，到20世纪中期发展成为毽球运动。毽球运动包含了毽球和花毽两种竞赛形式。根据踢毽子的参与人数、踢击形式、场地限制等不同，毽球运动又划分为网毽、花毽、大众毽三种不同的运动形式。大众毽奠定巩固项目顺利开展的群众基础，大众毽球催生了花式踢毽技术的产生，花毽技艺的多样性推动了隔网竞技的可能性，隔网竞技丰富了踢毽的形式，它的趣味性与精彩性回馈于大众毽球，三者相依相生。

第二章

毽球的基本技术

第一节 无球技术

一、准备姿势

准备姿势技术要领：准备姿势是运动员进入比赛状态的开始，目视来球方向，双脚开立与肩同宽，屈膝前脚掌着地，身体前倾，手放身体两侧，见图2-1。

