

天津体育学院“十二五”规划教材

Jian Qiu Yun Dong

毽球运动

J

IAN QIU YUN DONG

毛俊生 主编



天津体育学院“十二五”规划教材

毽球运动

主 编 毛俊生

副主编：赵志鹏 蔡金玉 宋 琦

编 委：魏 勇 郑治伟 于泗汰

李应斌 周海洋 霍晋楠

北京体育大学出版社

策划编辑 木 凡
责任编辑 吴光远
审稿编辑 梁 林
责任校对 李志诚
版式设计 小 小

图书在版编目 (CIP) 数据

毽球运动/毛俊生主编. —北京: 北京体育大学出版社, 2016. 11
ISBN 978 - 7 - 5644 - 2468 - 8

I. ①毽… II. ①毛… III. ①毽球运动 - 基本知识
IV. ①G849. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 289070 号

毽球运动

毛俊生 主编

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区信息路 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: 北京京华虎彩印刷有限公司
开 本: 710 × 1000 毫米 1/16
成品尺寸: 170 × 228 毫米
印 张: 18
字 数: 300 千字

2016 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 63.00 元

(本书因印制装订质量不合格本社发行部负责调换)

编者的话

毽球运动是一项技巧性较强、安全系数较高的竞技运动。它融合历史文化、趣味娱乐、竞技对抗等特点于一身，是一项极易推广的全民健身运动。毽球比赛既是技能和素质的较量，又是心理和意志的对抗。在参与毽球运动的过程中，不仅可以锻炼身体，而且可以陶冶情操。

毽球运动起源于中国，是从古老的踢毽子活动发展演变而来，1984年，国家体委将毽球列为正式比赛项目。经过30多年的发展，迄今已有20多个省、自治区、直辖市和各行业体协开展了这项运动，北京体育大学、武汉体育学院、天津体育学院、河北体育学院等高校开设了毽球课程。由国家民委、国家体育总局社体中心、中国毽球协会及中国大学生体育协会毽球分会主办的全国比赛有：全国少数民族传统体育运动会毽球项目比赛、全国毽球锦标赛、全国青少年（中学生）毽球锦标赛、全国少儿毽球比赛和全国大学生毽球锦标赛等。随着毽球运动在群众中广泛普及和开展，全国比赛的队伍不断增多，技、战术水平快速提高，在国际比赛中，国家队始终保持着骄人的战绩。

1987年9月，中国毽球协会成立。1999年，中国、越南、德国、匈牙利、老挝发起并成立了世界毽球联合会。从此，毽球在世界许多地方受到了更多人的喜爱。2001年修订《毽球运动竞赛规则》之后，相继出台《花毽竞赛规则》和《毽球平推赛规则》，毽球运动竞赛的规范性已经成为非奥项目的典型代表。近年来，毽球运动逐渐在学校体育中的广泛开展，成为毽球运动在国内发展的原动力。

本书共计30万字，是由国内毽球界管理者、学者、教练、裁判等多名专家编写，汇集了毽球运动基础理论知识、技战术教学训练、专项体能训练、竞赛与训练管理、规则与裁判法、科学研究和花毽运动等主要内容。本书集科学性、技术性、综合性和普及性于一体，是适用于专业体育院校教学的规范教程。

在本教材编写过程中，毛俊生作为主编主持编写，负责制定纲要并最后通稿。副主编：赵志鹏、蔡金玉、宋琦。编委：魏勇、郑治伟、于泗汰、李应斌、周海洋、霍晋楠。本教材技术模特由天津体育学院现役国家毽球队队员担任，由郑国祥老师拍摄。本教材还得到孙敬、王健、李春恒等专家给予的大力支持和帮助，特在此向他们表示感谢！同时，在编写中，作者参考了国内外大量的相关文献及其论著，不能在此一一列举，谨向给予帮助的所有单位、领导、专家、学者等表示衷心的感谢！

由于教材编写组的理论、技术水平所限，书中不妥之处，欢迎读者批评指正。

《毽球运动》教材编写组

2015年7月

目 录

CONTENTS

第一篇 总 论

第一章 毽球史话	(1)
第一节 毽球运动简介	(1)
第二节 毽球运动的起源与发展概况	(4)
第三节 毽球运动的特点和作用	(13)
第四节 毽球运动宣传与推广	(17)

第二篇 教学训练篇

第二章 毽球技术教学与训练	(21)
第一节 毽球技术概念与分类	(21)
第二节 准备姿势与移动	(22)
第三节 踢毽技术分析 & 教学训练方法	(30)
第四节 基本技术分析 & 教学训练方法	(35)
第三章 毽球基本战术	(61)
第一节 毽球战术的基本理论	(61)
第二节 个人战术	(64)
第三节 集体战术	(69)

第四章 毽球运动员专项身体素质训练	(83)
第一节 身体训练概述	(83)
第二节 毽球运动员身体训练的特点	(88)
第三节 力量素质训练	(90)
第四节 速度素质训练	(98)
第五节 耐力素质训练	(104)
第六节 灵敏性素质训练	(109)
第七节 柔韧性素质训练	(112)
第八节 心理素质训练	(115)
第九节 毽球运动员体能测试	(122)
第五章 毽球教学训练工作的基本理论	(126)
第一节 毽球教学训练工作的任务、特点	(126)
第二节 毽球教学训练原则与方法	(128)
第三节 毽球训练计划的制订	(132)
第四节 毽球常用训练方法及青少年训练	(141)

第三篇 运动竞赛篇

第六章 毽球竞赛概述	(152)
第一节 毽球竞赛简介	(152)
第二节 毽球运动竞赛制度、编排与成绩计算	(156)
第三节 毽球运动竞赛筹备工作	(159)
第七章 毽球运动竞赛规则与裁判法	(163)
第一节 毽球运动竞赛规则	(163)
第二节 毽球运动裁判法	(178)
第三节 毽球运动裁判长、裁判员职责、哨令、手势及旗示	(181)
第四节 毽球运动裁判员记录方法	(192)

第八章 毽球运动竞赛管理	(195)
第一节 毽球运动竞赛组织、编排与管理	(195)
第二节 毽球运动竞赛方法	(199)

第四篇 训练管理篇

第九章 毽球教练员的管理	(209)
第一节 毽球教练员的职责	(209)
第二节 毽球教练员的专业素质	(211)
第三节 毽球教练员的培养	(218)
第四节 毽球教练员的临场指挥	(225)
第十章 毽球运动员的管理	(229)
第一节 毽球运动员的选材管理	(229)
第二节 毽球运动员的训练参赛管理	(230)
第三节 毽球运动员的思想教育管理	(232)
第四节 毽球运动员的文化学习管理	(235)
第五节 毽球运动员的生活管理	(236)
第十一章 毽球运动队的管理	(240)
第一节 毽球运动队训练管理	(241)
第二节 毽球运动队财务管理	(244)
第三节 毽球运动队场地器械管理	(245)
第四节 毽球运动队科研管理	(248)
第十二章 毽球运动的科学研究	(250)
第一节 毽球科研工作的意义和形式	(250)
第二节 毽球运动科学研究的内容和研究类型	(252)

第五篇 花 毽

第十三章 花 毽	(255)
第一节 花毽的起源与发展	(255)
第二节 花毽的基本技术	(257)
第三节 花毽比赛的主要规则	(260)
第四节 其他形式的踢毽比赛	(276)

第一篇 总论

第一章 毽球史话

第一节 毽球运动简介

毽球是一项对古老游戏进行挖掘、整理的新兴体育运动,隶属技能主导类隔网对抗性项目,有机地结合了排球、足球、羽毛球等运动特点,20世纪80年代中后期亮相于国内赛场。近年来毽球运动在国内发展如火如荼,每年都会举办全国毽球锦标赛、全国大学生毽球锦标赛、全国青少年毽球锦标赛和全国少儿毽球锦标赛,并被列为全国少数民族运动会竞赛项目。1987年9月,中国毽球协会成立。1999年,由中国、越南、德国、匈牙利、老挝发起并成立了世界毽球联合会。2000年7月,第一届世界毽球锦标赛在匈牙利乌义东海斯市举行时。目前越南、老挝、印尼、新加坡、美国、德国、匈牙利、荷兰、芬兰等国家均已开展毽球运动,民族传统体育项目——毽球,已经走出国门,得到世界各国人民的喜爱与接受。

一、定 义

毽球运动的广义是指人踢毽球的整个过程。包括古老的踢毽子游戏和现代毽球运动等。现代毽球运动又包含网毽和花毽。

本书所讲的毽球运动,就是指现代毽球运动中网毽的运动形式。它是以场地中

央使用中网为标志，在长 11.88 米、宽 6.10 米的长方形场地上，遵照近似于排球运动的规则，运用类似足球、藤球运动的技术或踢法，将球踢入对方场地落地得分的隔网攻防运动项目。其是一项令人叹为观止的技术精湛的运动，是一项提高人综合素质的团队协作的运动，是一项体现民族文化、休闲健身的运动。

二、比赛方法

毽球比赛分为男女三人赛、男女双人赛、混合双人赛、男女单人赛共 7 项。运动员运用身体（除手臂以外）有效部位进行各种击球技术，形成隔网攻防对抗，现在已经形成自己独特的规则与技法。毽球运动要求运动员具备较高的柔韧性、身体协调性、爆发力等身体素质和较高的发球、传球、扣球、拦网等基本技术。

比赛从某队一名队员站在发球区内，用脚将球直接踢过球网为开始。三人赛每方最多击球 4 次、双人（含混合双人）赛每方最多击球 3 次、单人赛每方最多击球 2 次使球过网，一名队员连续击球不得超过 2 次，比赛不间断地进行直至球落地、出界或某一队员犯规。比赛目的是为了使球不落在本方场区内，而想尽办法将球攻入对方场区内并落地得分。各项比赛均采用三局两胜每球得分制，三人赛每局 21 分，其他各项比赛每局 15 分。

以三人赛为例，运动员在场上的位置分为 1、2、3 号位，比赛开始，1 号位队员发球，发球得分继续发球，发球人员位置不交换，发球失误或对方接起组织进攻得分，交换发球权，顺时针轮转到 1 号位进行发球，发球得分继续发球，发球人员位置不交换，发球失误或本方接起组织进攻得分，交换发球权，由本方 2 号位队员发球，依此类推，即获得发球权的队，3 名队员必须按顺时针方向轮转一个位置后由下一名队员再发球，发球位置轮转类似于排球运动。发球后，每队最多击球 4 次（拦网算 1 次击球），第 4 次触球必须过网，否则算作失误。比赛过程中持球、连击、触网、过网击球、手球、发球位置错误、接发球位置错误、发球踩线、发球掩护、球下网、球出界等均算作失误，对方得 1 分。发球方队员发球时，本方其他队员在除发球区延长线之间区域外随意站立，不准掩护发球，球一旦发出后，发球方队员才可以任意移动。接发球方队员以倒三角形站位准备接球。

三、场地、器材介绍

(一) 场 地

毽球运动的场地是一块长方形的平整塑胶场地或木质地板,长 11.88 米,宽 6.10 米,近似羽毛球场地大小,场地上方至少 6 米,一般要求 9 米以上,线外 2 米为场地区域,不得有任何障碍物。场地中线是两边线的中点连接线,场地中线将场地平分两个场区,中线垂直上方架设球网,男子项目比赛和混合双人赛比赛网高 1.60 米,女子项目比赛网高 1.50 米。网的两端距地面的垂直高度须相等,两端的高度与中间网高度相差不得超过 2 厘米。

场地中间有两条限制线,平行于中线的左右两侧,距离中线为 1.98 米,该区域限制了头球技术和规定为单人赛发球失误差区。场地两端线外,设发球区,发球区宽 2 米,发球区线长 0.2 米,距离端线 0.04 米,所有场地线宽 0.04 米,宽度包括在场地内。

(二) 器 材

1. 球网,长 700 厘米、宽 76 厘米,网孔 2 平方厘米。颜色深棕色。

2. 网柱,安在中线延长线上、距边线至少 45 厘米处。网柱不得有不安全的隐患。

3. 标志带,在球网的两端,垂直于边线和中线交接处,各系有一条宽 4 厘米、长 76 厘米的白色带子,为标志带。

4. 标志杆,在球网上连接标志带外侧应系有两根有韧性的杆。杆长 120 厘米,直径 1 厘米,用玻璃纤维或类似的材料制成。

5. 毽球,高度为 13 ~ 15 厘米,重量为 13 ~ 15 克。毽球由毽毛、毽垫等构成。

四、分 类

毽球运动分为两大类,即竞技毽球运动和大众毽球运动。

竞技毽球运动在国内外各类赛事中常见到,主要分为常规毽球运动、平推毽球

运动和花毽运动。常规毽球运动是本文主讲内容，是目前在各大赛事中常见的高水平竞技比赛项目。平推毽球运动不像常规毽球运动那样技战术要求高，对参与者各方面要求也不那么严格和苛刻，对踢法过程中的进攻性击球有所限制，其健身娱乐的意义更加凸显，在全国锦标赛、中国学生锦标赛、阳光体育节中列项；其目的是为了广泛普及毽球运动而设的竞赛项目；花毽运动，即花样踢毽，分为计数类与套路动作两大类，计数类在基础毽球比赛中开展极为广泛；套路类为艺术展示与难度并存的项目，是毽球当前亟待保护与推广的国粹。

大众毽球运动：即大众为了健身而进行的踢毽子运动，我们在公园、校园、街道社区、露天广场等处常见到，包括花式表演、隔网平推、围踢等多种形式。

第二节 毽球运动的起源与发展概况

毽球是从我国古老的民间踢毽子游戏演变而来，是中国民族传统体育宝库中的一颗灿烂的明珠。它在踢毽子趣味性、健身性的基础上，大大增添了观赏性、竞技对抗性。

几千年来，毽球运动在我国民间广为流传，经久不衰，光彩夺目，显示出强大的生命力。新中国成立以来国家体委对我国民间流传较广的踢毽子活动进行了挖掘、整理与研究，并在总结各地开展踢毽子活动的基础上编写出《毽球竞赛规则》，于1984年3月3日将毽球列为全国正式比赛项目。这不仅是用民族体育丰富现代体育的内容，又是以现代体育弘扬我中华民族体育的改革与创新。现代毽球对传统体育的发展与提高，得到了广大人民群众、特别是亿万青少年的青睐。近十多年来，中国毽球更以其崭新的姿态走向世界，成为世界民族体育大家庭的成员之一。这是我们中华民族的光荣和骄傲。

一、毽球的起源

踢毽子，是我国一项流传很广，有着悠久历史的民族体育活动。经常进行这项活动，可以活动筋骨、促进健康。在古都北京，踢毽子还有个富有诗意的名字——

翔翎。关于踢毽子的起源有一种传说认为：毽“创自轩辕黄帝”。当时叫“毬”，不叫毽，是武士练习的一种器具。“毬”在中华大字典中解释为“皮毛丸”，显然，“皮毛丸”与毽是两种不同的东西。又一传说认为：“创自岳武穆，用箭之翎，配以金石之质，抛足而戏，以释军闷。”此种传说没有可靠的佐证，而且，“箭”与“毽”又不相同。也是不足为信的。

据历史文献记载和出土文物考证，踢毽子起源于我国汉代，盛行于六朝、隋、唐，唐《高僧传》二集卷十九《佛陀禅师传》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，连续踢了五百次，观众赞叹不已。跋陀是南北朝北魏（公元467—499年）时期人，为河南嵩山少林寺的祖师，他非常喜欢惠光，将其收为弟子，惠光便成了少林寺的小和尚。

宋朝高承在《事物记原》一书中，对踢毽子有较详细的记载：“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。”

明、清时期，踢毽子进一步发展，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：“杨柳儿青放空锤，杨柳儿死踢毽子。”踢毽子已成为民谚的内容，而且发展到数人同踢的技巧运动。至清末踢毽子已达到鼎盛时期，参加的人越来越多，不仅用来锻炼身体，做养生之道，而且把踢毽子和书画、下棋、放风筝、养花鸟、唱二黄等并提，一些人以会踢毽子而自荣。因此，踢毽子的活动更加广泛，特别是青少年参加者极为普遍，当时就有这样的童谣：“一个毽儿，踢两半儿，打花鼓，绕花线儿，里踢外拐，八仙过海，九十九，一百。”说明踢毽子已经到了相当普及的程度。民间踢毽爱好者更是用功苦练，以口传身授的方法代代相传。以北京为例，每遇城乡庙会，各路能手，步行相聚，观摩、比赛，培养新手，甚是热闹。（郭七正《踢毽子》）。

二、毽球的发展

（一）方兴未艾的群众性踢毽运动

我国党和政府历来重视继承和发扬传统的民间体育，在各级政府与体育部门的关怀和倡导下，毽球这项民族体育活动逐渐得到了恢复与发展。以北京市为例，

1950 年将流落在社会上以踢毽子糊口为生的民间艺人，组织起来参加了杂技团。并遵循“双百”方针，在推陈出新思想指导下，对传统的民间踢毽子加以整理与提高，专设了踢毽子表演项目，并出访了一些国家，受到了热烈的欢迎。北京、天津、上海、保定、广州、武汉、洛阳等地参加踢毽子的人越来越多，并且还组织城市踢毽比赛。比赛方式有单人踢、双人踢、集体踢，还有花式踢毽表演。1957 年武汉市把踢毽子列入竞赛项目，形成了各学校人人踢、班班比、校校赛，按区选拔的局面，武汉市每年冬季至少有几十万青少年参加踢毽子活动，有力地推动了这项活动的开展。1961 年中央新闻电影制片厂专门拍摄了《飞毽》电影，介绍了踢毽子运动的历史和基本踢法，对进一步推动群众性踢毽活动起到了很大的促进作用。1963 年踢毽子、跳绳被列为国家提倡开展的体育活动项目，深受广大青少年欢迎与喜爱，极大地调动了他们参加这项活动的积极性。1964 年 7 月广州市体委继 1956 年举行的全市第一次网毽比赛之后，又举行了全市较高水平的共有十五个单位参加的“广州市网毽邀请赛”。“文革”期间，尽管网毽运动一时受到严重冲击，但 1975 年广州市体委在庆祝“五一”节时，仍把网毽运动列为表演项目。1978 年中央新闻电影制片厂和中央电视台，曾把网毽运动拍成纪录片在全国播映后反响很大，深受各界的好评。1979 年上海市教育局、上海《青年报》举办的“红花杯”踢毽比赛，吸引了近百万中、小学生参加，历时两个多月，场面空前壮观。上海电视台向广大观众推荐了踢毽活动，上海的各报为此也相继发了新闻消息报道活动场面，把我国民间传统的踢毽子活动推向新的高潮。我国北方的哈尔滨、长春、沈阳、大连与西南、西北、中原地区的西安、重庆、成都、贵阳、洛阳等城市乡村，每年的冬季踢毽活动已蔚然成风，并将踢毽子、跳绳、跳橡皮筋列为传统的比赛项目，坚持数十年而长盛不衰。以冰城哈尔滨为例，参加踢毽子活动的人数不仅逐年增加，而且全市半数以上的中、小学约 35 万余名学生参加了比赛。1982 年哈尔滨市 136 中学初三学生王丽平用 1 小时 28 分钟，以 5684 个的优异成绩获得双脚盘踢第一名。这个成绩远远超过了 1933 年全国体育运动会踢毽第一名 4986 个的成绩。据不完全统计，全国至少有几亿中、小学生参加了踢毽活动。由于中、小学生的参与，必然引起了社会与家长的重视与关注，也调动了成年人的参与意识。目前我国已有成千上万的中老年踢毽爱好者活动活跃在城市公园、街心花园、庭院、街坊等场所，形成波澜壮阔的群众性踢毽活动。在推动踢毽活动进一步发展的同时，也促进了“网毽”运动的

进一步发展和提高,这就为我国竞技毽球运动的诞生奠定了良好的基础。

(二) 我国现代毽球运动的诞生

1982年广州市、天津市和辽宁省等体委,根据已经开展“网毽”活动的经验与总结,及1983年底中国火车头体协总结全国铁路职工开展毽球比赛的情况,并将初步形成的“网毽”规则向国家体委汇报了活动开展的情况,引起了国家体委的高度重视,对我国民间流传较广的踢毽子活动进行了研究,在总结各地开展踢毽活动的基础上,于1984年3月3日做出了《关于把毽球列为全国正式比赛项目的决定》,决定指出:“毽球是一个新兴的体育竞赛项目,是我国民族传统体育项目的发展和提高。希望全国各级体委会同有关部门,广为宣传,举办竞赛,推动城乡广泛开展这项活动,并组织训练,不断提高运动技术水平。”为此,《体育报》头版头条,还专门发表了题为《积极发展民族传统体育项目》的评论员文章。

1984年3月28—30日在北京举行了《全国毽球邀请赛》,全国各省、市体委应国家体委的邀请,都派出了代表来北京观摩与学习,在邀请赛期间,原国家体委主任李梦华同志在接见各省、市代表时做了重要讲话,他指出:“毽球很有意思,全国踢毽子的人很多,这个项目搞起来,群众性不会亚于乒乓球。我们的体育事业,不仅要着眼于开展现代的奥运会项目,还要注意挖掘我们的民族体育项目,既要用现代体育的内容来充实民族体育,又要用民族体育的精华来丰富现代体育。同时,我们还有责任把我们优秀的民族体育项目推广到世界体坛。中国应该对世界体坛有所贡献。”

国家体委的决定和李梦华主任的讲话,立即得到了全国各省、市体委、教委的积极响应。一个在全国范围内开展毽球运动的高潮正在掀起。例如,吉林省体委、教委,长春市体委、教委于同年4月26日在长春十一中召开了“吉林省首届毽球现场会”,来自全省各地的代表近五百多人兴致勃勃地观摩学习,并向全省发出了“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、教练员学习班。1985年5月16日又在长春市体育馆召开了有3000人参加的《吉林省毽球队汇报表演会》,并成立了长春市毽球协会。电视台、广播电台、报纸都做出了新闻报道,在社会上产生了强烈的反响。湖北省体委、教委决定10月举办全省中、小学生毽球赛;武汉市于1985年元月、6月举行了中、小学生毽球邀请赛;武

汉化工学院举办了为期两期毽球裁判员、教练员学习班；湖北省沔县力争创办成“毽球之乡”；武汉市还建议将毽球列入老年协会的项目。广东省体委、教委于同年5月8日发出了：“关于在全省中、小学广泛开展毽球运动的通知”；广东电视台于5月5日派出记者专程赴天津国棉一厂拍摄毽球活动的电视片；广州市体委于5月25日—30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—29日举办了全市中、小学体育教师毽球学习班；广州市体委决定将毽球列为9—11月举行的广州市第九届运动会的竞赛项目。天津市体委于5月5日在天津棉纺厂举行了全市毽球邀请赛及天津市中、小学生毽球赛，并命名天津国棉一厂为“毽球运动项目重点厂”。中国火车头体协于9月23日在大连又举行了全国铁路职工毽球赛。1986年8月，江苏省体委还将毽球列入第十一届省运动会项目，有力地促进和推动了全省毽球运动的进一步开展。重庆、西安、贵阳、北京、上海、徐州、洛阳等城市都积极响应国家体委号召，开展了多种形式的毽球活动，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。

（三）毽球走向世界

随着我国改革开放的进一步发展，毽球在中外体育文化交流活动中开始走向世界。中国毽球队相继出访日本、德国等地。1993年，首届国际毽球邀请赛在中国重庆举行，来自德国、韩国、日本、越南、中国香港、中国台北等地的运动员进行了友好的交流和切磋技艺。至今，在我国已举行了多届国际毽球邀请赛，大大推动了毽球运动走向世界的步伐。

1999年，由中国、越南、德国、匈牙利、老挝等国家发起成立了世界毽球联合会。从此，毽球在世界许多地方开展起来。

由中国起源的毽球运动，在我国近邻越南有了新的发展。越南运动员将中国运动员主要用脚内侧传球的技术动作改为用正足背传球，这是一种动作简单，而且传球面积大，传球点低的技术，并在运动员的球鞋上进行了改进。为了促进毽球运动水平的进一步提高，越南成立了男、女国家毽球队，经过专业的训练，队员的技、战术水平和身体素质都有了较大的提高。在1999年越南首都河内举行的国际毽球邀请赛和2000年匈牙利举行的第一届世界毽球锦标赛上，越南运动员以娴熟的技术和