

Jianqiu yundong yu caipan



舒玉河 编著

毽球运动与裁判

陕西科学技术出版社

前 言

毽球运动是工矿企事业单位职工喜爱的一项体育活动，也颇受青少年学生的青睐，已遍及全国城市和乡村。毽球运动既能促进身体正常发展，增强体质，又能加强团结、培养顽强作风，还具有较高观赏价值，给人以美的享受。在推动我国民族传统体育活动中起着积极作用。

《毽球运动与裁判》一书，正是为适应毽球运动蓬勃发展的需要而编写的。全书分毽球运动与毽球裁判两大部分，前部分四章共十五节，分别阐述了毽球运动基本技术、战术及其教学训练原则、方法，动作要领、做法和实用特点等，并对技术战术名称作了统一命名归类。后部分五章共十四节，分别介绍了裁判员在一场比赛中的工作程序、裁判方法、配合办法、执行规则及其注意事项等，并附有技术、战术图解和裁判员手势图。该书通俗易懂，图文并茂，适应性广泛，是毽球爱好者、教练员、裁判员、体育教师进行教学训练和裁判工作的指导性读物。

在编写过程中，得到《中国毽球》报主编孙海明同志和其他教练员、裁判员的大力支持和帮助，西北纺织学院服装系陈丹岩同志为本书绘画技术动作图，在此谨向他们表示感谢。

由于水平有限，缺点错误难免，欢迎批评指正。

编 者

1989年12月

174F8958

例 图

5

练习队员号



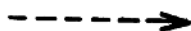
毽球下落



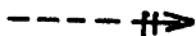
毽球上飞



队员移动路线



球飞行路线



攻击球路线



单人拦网



双人拦网



教练员



练习队员

目 录

第一编 毽球运动

第一章 毽球运动发展概述.....	(1)
第一节 毽球运动概述.....	(1)
第二节 毽球运动发展概况.....	(3)
第二章 基本技术.....	(16)
第一节 站立姿势和移动.....	(16)
第二节 踢球.....	(24)
第三节 倒勾踢.....	(34)
第四节 垫球.....	(37)
第五节 膝拱球.....	(39)
第六节 头顶球.....	(40)
第七节 胸拦网.....	(45)
第八节 击球的教学训练原则与练习 方法.....	(48)
第三章 基本战术.....	(52)
第一节 进攻战术.....	(52)
第二节 防守战术.....	(61)
第三节 战术训练方法.....	(66)
第四章 毽球运动员的身体素质训练.....	(69)
第一节 身体素质训练的任务.....	(69)

第二节 身体素质训练的内容与方法·····	(70)
-----------------------	------

第二编 毽球裁判

第五章 毽球裁判员应具备的条件·····	(79)
----------------------	------

第六章 赛场裁判员的工作程序、方法与 裁判员之间的配合·····	(82)
-------------------------------------	------

第一节 赛前准备工作·····	(82)
-----------------	------

第二节 赛场执行裁判工作的程序和 方法·····	(83)
-----------------------------	------

第三节 裁判员赛场配合要求与赛后 总结·····	(94)
-----------------------------	------

第七章 执行规则和对犯规的判断·····	(102)
----------------------	-------

第一节 发球·····	(102)
-------------	-------

第二节 队员位置与轮转次序·····	(105)
--------------------	-------

第三节 击球与击球的判断·····	(110)
-------------------	-------

第四节 网上球和触网·····	(113)
-----------------	-------

第五节 侵犯对方场区和空间·····	(114)
--------------------	-------

第六节 界外球·····	(116)
--------------	-------

第八章 记录员与记录工作·····	(121)
-------------------	-------

第一节 对记录员和记录工作的要求 ·····	(121)
---------------------------	-------

第二节 记录员在一场比赛中的工 作程序与方法·····	(124)
--------------------------------	-------

第三节 简易记分表的使用·····	(128)
-------------------	-------

第九章 裁判员的哨音、手势和旗示·····	(131)
-----------------------	-------

第一节 裁判员的哨音·····	(131)
-----------------	-------

第二节 裁判员的手势和司线员的旗示	(133)
附：裁判员的手势图	(134)

第一编 毽球运动

第一章 毽球运动发展概述

第一节 毽球运动概述

毽球运动是由我国民间的踢毽运动发展演变而来的。该项运动所需场地不大，设备简单，规则和比赛办法也不复杂，比赛节奏可快可慢，运动量可大可小，适宜不同年龄、不同性别和不同运动水平的人参加，在民间具有良好的群众运动基础。

毽球比赛是两队在各自半个场区，不发生任何身体接触的对抗运动。每队由六人组成，比赛时双方上场三名队员，其余为替补队员，按一定规则进行比赛。毽球比赛则是将民间的踢毽技艺变为带有激烈对抗性的运动，不但使毽球动作新颖引入，提高了观赏价值，而且增加了竞技性、竞争性和趣味性，同时还有良好的健身作用。

毽球场地为长方形，长12米，宽6米（如图1—1—1），

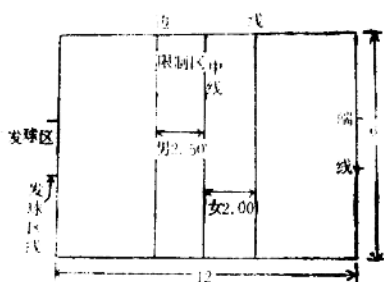


图1—1—1 (单位: 米)

中线将球场分为两个半场区, 在垂直中线上空挂有长7米, 宽76厘米, 网孔2厘米见方的球网, 把比赛队隔开, 网子上沿与地面的高度男子为1.60米, 女子为1.50米。

队员在比赛时的任务是用身体任何部位击球(手和臂除外), 即在规则范围之内将球击过网, 落入对方场区。每队将球击入对方场区之前, 全队最多只有三人次共四次击球机会, 同时每个队员不得连续击球三次, 并且球还不得在身上有明显停留。

队员站在本方发球区, 将球抛起用脚踢向对方场区, 使比赛开始。若发球队失误即失去发球权, 接发球队失误则发球队得一分, 凡得分应继续发球; 重新获得发球权的队要在发球前, 按顺时针方向轮转一个位置, 由转到一号位的队员发球。

毽球比赛没有时间限制, 而是以胜局多少决定胜负, 采用三局二胜制, 每局得15分并同时超出对方至少2分时为胜一局。如比分为14:14或14:15时, 某一方还需再得2分或一分或三分, 即为16:14或17:15方为胜一局。

毽球运动具有足球、排球、藤球和羽毛球运动的特点, 同样具有提高身体素质、促进健康、增强体质的作用, 同时, 还能培养勇敢、顽强、团结奋战的集体主义精神。加上

毽球运动的特殊击球动作，如头顶、脚攻和胸拦网等难度大、要求高的技术动作，对发展和培养运动员的判断能力、反应能力、快速移动能力和身体的灵活性等，都具有重要意义。

第二节 毽球运动发展概况

毽球运动是在我国古老的民间踢毽游戏的基础上，逐步发展成网毽运动，后演变为毽球运动。网毽起源于广州，早在30年代，广州三轮车工人在出车之余休息时，相聚一起，在两车之间拉条绳子，以绳代网，进行网毽游戏，商定了活动规则，每边二至三人，隔网对踢，毽落地为败，这样以来，使一般的踢毽活动发展为带有对抗性的游戏，形成最早的网毽运动。

由于网毽运动不受场地和人数的限制，毽子携带也方便，所以，深受广大三轮车工人的欢迎，同时，网毽运动给他们带来乐趣。他们常在闲暇时间，便在街头巷尾和停车地进行网毽比赛，网毽的竞争性、趣味性也十分惹人喜爱。吸引了街头行人，召来许多围观群众，许多男男女女，老老少少，都想跃跃欲试。之后逐步传到许多工厂、其它行业和学校，也伴随着华侨的往来，先后也传入东南亚国家的民间。

网毽运动虽然流传甚广，历史悠久，在解放前仍得不到当局的重视，使其只能流传民间，根本不能列入国家体育比赛项目，因此网毽运动发展非常缓慢，技、战术水平也得不到提高。

解放后，踢毽活动在北京、天津、武汉、广州、郑州和西安等大城市和一些县、乡、镇广泛开展。在学校、工厂和机关工作人员中常有踢毽比赛。网毽运动故乡——广州，在市体委的总结研究和发展推广的方针下，使网毽运动以崭新的面貌，盛行于全市，在开展活动的基础上，制定出《网毽竞赛规则》。并每年都举办全市性的比赛，全国各地也先后掀起开展网毽运动热潮，推动了网毽运动的发展。

1982年，广州、天津和辽宁等省市体委将编制的网毽规则，推荐给国家体委，引起国家体委的高度重视。在发扬民族文化，开展民族传统体育项目，推动网毽运动积极开展的精神指导下，国家体委指派北京体院白书君和刘高君两位同志前往广州等地调查研究，经过整理，草拟了我国第一部《毽球竞赛规则（试行草案）》，由国家体委审定后，在体育报上公布实施。当时任国家体委主任的李梦华同志，还亲自观看了天津和北京等地毽球队的表演赛，李梦华肯定了开展毽球运动的积极意义和发展方向是对的。他说“踢毽有着悠久的历史，毽球运动的发展，其参加人数将会超过乒乓球运动”，极大地推动着毽球运动的发展。

1984年3月3日，国家体委正式行文《国家体委关于把毽球列为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。希望各级体委同有关部门，广为宣传，举办竞赛，推动城乡广泛开展这项活动，并组织业余训练，不断提高运动技术水平。”决定为我国开展和普及毽球运动打下了牢固的基础。

一、组织机构逐步健全完善

在国家体委的关怀重视下，成立了《中国毽球协会》，组建了中国毽协领导班子，设立了主席、副主席、秘书长、副秘书长和委员。在中国毽协领导下，又设立了科研、教练和裁判三个委员会，各专业委员会都相应的设有主任、副主任和委员。统筹全国毽球工作，定时召开会议、研究布署工作，为推动毽球运动的开展起着领导和组织作用。

各省、市、区和行业体协及基层单位，也先后成立了毽球协会。

制定了《中国毽球协会章程》，为毽协工作制定了纲领性的文件，明确规定毽协是中华全国体育总会领导下的群众性业余体育团体，管理中国毽球运动，是毽球运动发展的里程碑。

河北承德是《毽球信息》发源地，为探讨研究和组织发展毽球事业做出了贡献。在《毽球信息》的基础上，创办了《中国毽球》报，在全国各省、市设立了通讯联络站20多个，并有专人负责，在宣传政策、汇集资料、传递信息、探讨技术、交流经验及人物介绍等方面，都起到了不可估量的作用。

二、毽球比赛制度化，赛事规模宏大

从1983年起，毽球运动才以崭新的风采，迷人的魅力，受到各界人士的青睐，比赛也先后在全国各地展开，厂矿企业队之间，首先举行了表演赛、友谊赛和邀请赛等，揭开了毽球赛的序幕。

1983年底，火车头体协在北京举办了全路职工毽球赛。接着又在1984年3月25日至30日在北京举办了京、津、沪、豫、粤和火车头体协队参加的首届全国毽球邀请赛，在六个男队

中广东队以较大优势获得冠军，火车头女队在两个队里夺走第一名。比赛期间，国家体委主任李梦华等领导同志亲临赛场看望运动员，并做了重要指示。同期，国家体委还举办了毽球学习班，介绍了毽球运动，各省、市都派人参加了学习。

1984年5月28至30日，在广州举办了《广州毽球锦标赛》，参赛队猛增到15个省市的23支男女队，广东男女队双双荣登冠军宝座。同年11月在上海又举办了《安字杯》毽球邀请赛，上海男队和西安女队分别荣获男女冠军。

1985年4月在苏州举办了全国第一届毽球锦标赛，23个省、市、区和火车头体协的49支男女队（男24女25），共540多名运动员参赛。这次比赛规模之大，技、战术水平的提高和发展速度都是空前的，也是行家未能预料的。火车头体协夺走男女冠军。同年10月由鞍钢厂在鞍山举办了《鞍钢杯》邀请赛，9个省市的17支男女基层精英队参加角逐，鞍钢男女队双获冠军，捧走《鞍钢杯》。

1986年3月，在广州举办了《广自五羊杯》邀请赛，香港首次派男队回内地比赛，这次试用了修改后的毽球规则。同年8月在锦州举办了全国第二届毽球锦标赛，来自全国21个省市、区和行业体协的21支男队，及20支女队参加了比赛，辽宁队双获男女冠军。10月在丹东又举办了《鸭绿江丝绸杯》邀请赛，来自基层精英队参赛。在男子10个队中鞍钢名列榜首，在女子8队中丹东丝绸厂获得冠军。

1987年3月，在上海举办了《中华杯》毽球邀请赛，这是全国性的大赛，参赛队以基层代表队资格参加，来自全国60多个男女队，经过激烈争夺，沈阳机车厂男队，鞍钢女队分别战胜各自对手，夺得《中华杯》桂冠。通过这次杯赛确定，

每年春季举办一次类似比赛。实行甲、乙级队赛制，并有升降级制度。本次杯赛男女前16名的队，将参加下一年度的甲级队比赛，16名以后的队和新加入比赛的队将参加乙级队赛。甲级队赛时，获前12名的队为甲级队，13至16名的队将降为乙级队，获得全国乙级队赛的前四名将晋升为甲级队。分级赛制确立后，极大地鼓舞了全国各基层队的训练，推动了毽球运动的发展。辽宁省就有11个男女队参加比赛，全部晋升为甲级队，充分显示了辽宁省的雄厚实力，也显示了分级赛制的威力。

1987年10月在重庆举办了全国第三届《凤凰杯》毽球锦标赛，来自全国男女各20支代表队参加了比赛，除技术、战术水平有较大发展外，学生队迅速发展起来，闯进前三名的行列。

1988年4月2日至9日，在成都举办了《红光杯》全国职工毽球甲级队邀请赛，邀请队都是上年《中华杯》赛男、女前6名的队，由于后四名将降为乙级队，使比赛更加激烈，沈阳中捷友谊厂队和鞍山钢铁公司队分别获得男女冠军。

1988年5月22至26日，在天津举办了《天钢杯》全国职工毽球乙级队邀请赛，来自全国基层的28支男队和13支女队参加了角逐，成都红光电子管厂、大连机床厂、天津钢厂第二炼钢厂和青岛铁路分局荣获男子前四名。哈尔滨铁路局、大连机床厂、天津钢厂和阜新液压件厂荣获女子前四名。她们都将晋升为全国甲级队，参加下年甲级队比赛。

1988年10月5日至8日，在鞍山市举办了第四届全国毽球锦标赛，来自全国21个省、市、区和行业的男女各16支代表队，参加了比赛，这次比赛的显著特点是，各队都经过多次

大型比赛的锻炼，实力都有突出的发展，并结合毽球特点，发展本队特长，在规则有较大修改后，发展了脚的进攻能力，提高了头攻球的质量，使比赛更加激烈紧张，同时，也提高了毽球运动的竞争性和观赏价值。经过四天的争夺，冶金部男女队双双荣登冠军宝座。

1989年6月10日至14日，在河南洛阳市举办了《四〇七杯》全国职工毽球甲级队邀请赛，正当比赛报到期间，全国发生了动乱，各地铁路交通受阻，影响了一些队前去比赛，但仍有19支男女队如期赶来洛阳。这次比赛是在限制线扩大为2米和2.50米之后进行的，突出了毽球踢的特点，发展了脚的进攻力量。促进高难头攻球动作的发展，增强了头攻球战术的应用意识。出现了以胸挡网，并用来阻击攻击性击球的防守已被各队掌握，技术、战术的发展形势喜人，经过五天81场的激烈争夺，鞍山钢铁公司男女队双双捧走《407》杯。

1989年9月5日至7日，在西安市举办了全国职工毽球乙级队邀请赛，来自17个省、市、区和行业基层单位的37支男女代表队参加了比赛，由于升级制度，使比赛更加激烈精彩。在37支队里，有28支男女队都是首次参加全国比赛，这些年轻的新军，给毽球运动增添了活力。在三天107场争夺中，朝阳轮胎厂、天津钢厂运输部、徐州蓝天商业大楼和锦西炼油厂分获男队前四名。女队高邮棉纺厂、樟树二中教工、大连机车厂和西安新华印刷厂分获前四名，她们都将晋升为全国甲级队行列。

1989年10月28日至11月1日，在上海江湾体育馆，举办了第五届全国毽球锦标赛，全国各地的34支男女队参加了比

赛，经过五天的激烈角逐，冶金工业部男女队双获冠军。本次大赛是在规则重大修改，各队经过一年训练和多次重大比赛考验之后的一次高水平比赛。基本确立了毽球以脚攻为主的方向，丰富和发展了毽球技战术，是毽球界一次较为深刻的变革。

经过近几年的发展，比赛规模空前宏大，基本上形成了制度。每年全国性的比赛，有全国锦标赛、全国甲级队赛、全国乙级队赛、全国大、中、小学生赛，还有全国地方性的邀请赛等。各省、市、区和行业体协的比赛已成必不可少的活动，推动着毽球运动的飞速发展。

三、毽球运动已在各级学校生根发芽

毽球运动已由厂矿企业单位逐步向各类学校推广，学校也把毽球运动作为学生健身的一个重要项目，有的已安排在体育教学大纲里，学校毽球活动已蓬勃发展。除各省、市、区的学校比赛外，每年还组织全国性的比赛，毽球运动已初步闯入各级学校，生根发芽。

1987年7月，在武汉举办了《三印杯》全国部分省、市、区中小学生毽球邀请赛，来自全国的24支男队和20支女队参加了比赛，江西清江二中和江苏高邮中学分别获得男女中学组冠军。北京帽儿小学和大连清洼小学分别获得男女小学组冠军。

1988年8月1日至8日，在长春地质学院和长春第11中学分别举办了《全国部分城市大、中、小学毽球赛》。该次比赛是由长春市体委和长春市教委主办的，来自全国15个省、市、区的67支男女队，分别参加了大、中、小学组的比赛，各队技术、战术都有突破性的发展，出现了倒勾和侧摆进攻

的高难动作，毽球将越来越得到各级学校的重视，也深受学生的青睐。经过激烈比赛，长春地质学院男女队分别夺得大学组冠军。中学组，大连48中、长春市33中分获男女冠军。内蒙伊图里铁路小学男女队，双双夺取小学组第一名。

1989年8月10日至14日，在北京第四中学，举办了全国部分城市中、小学《西霞杯》毽球赛，来自全国16个省市的15支男女队参加了角逐，经过五天132场的比赛，内蒙伊图里河铁路分局子校技高一筹，表现非凡，包揽了中学男女组和小学校女子组三项冠军。长春榆树师范附小夺走小学组男子第一名。

本次比赛的主要特点，一是凌厉的脚攻球进入学生队，攻防战术意识较前提高，进攻节奏加快，比赛激烈精彩。二是涌现出大批青少年毽球运动员，希望很大，前程似锦，初步展示了学校发展毽球运动前途无量。

决赛期间，中华全国体育总会主席李梦华、国家体委副主任徐寅生、团中央书记李源潮、国家教委秘书长朱育理、中国毽协主席艾青、国家体委群体司副司长招务雄，以及北京市的有关领导都观看了比赛，徐寅生副主任在闭幕式上讲了话，他希望毽球运动更加兴旺发达。

四、出访与友好往来

毽球是有中国特色的体育项目，我们不但要大力发展，而且还要有步骤地向国外介绍，为世界体育做出贡献，首先是打进亚洲，与其友好往来，相互交流。

1986年3月，广州《广自五羊杯》就邀请了香港队来内地参加首次比赛，对香港开展毽球运动推动较大。

1986年11月16日至22日，中国毽球队应香港荃湾第八届

体育节和旺角康体双周的邀请，赴港表演，深受香港体育界的关注，奥委会名誉秘书长赖汝荣先生、毽球协会会长关秉铨先生、主席何荣、荃湾区政务官员苗华安、陈伟民及我新华社驻港分社体育负责人陈亚琼的热情接待。赖汝荣先生说：“**足毽是中国的国粹，应加以宣传和发扬**”，并建议成立亚洲足毽协会。香港 TVB 电台 17 日晚上，现场直播我毽球队基本技术表演盛况，并介绍了我国毽球运动。我队在港期间，还与港队进行了港式打法和**中国打法的友谊赛**，在香港这个世界的窗口，扩大了宣传和影响，使我国民族体育——毽球，走向亚洲，迈出了第一步。

1987 年 4 月 29 日至 5 月 4 日，以鞍钢厂和天津棉纺一厂组成的中国毽球队（15 人），受亚太地区体育总会和日本业余体育协会的邀请，访问了日本，受到亚太体总执委、日本业余体育联合会负责人矢原正三先生及其他体育官员的热情接待。矢原表示：要着力组织和推动亚洲及太平洋地区民族传统体育，使奥运会上逐渐增加东方体育项目。我毽球队访日期间，除参加日本体育节活动外，还进行了毽球宣传和表演比赛等，扩大了我国民族体育在国际上的影响。

1988 年 8 月 28 日至 29 日，在广州举办了《广化杯》穗港毽球赛，经双方协商，香港和广州各派四个队参加，对部分规则略有改变，并规定每年举办一次，由两地轮流承办。这次香港队来穗时，奥委会主席沙力士亲自给毽球队授旗。赛间，广州市副市长李兰芳亲临赛场观看比赛。虽然广州四强处于优势荣获前四名，但在增进友谊和交流球艺等方面却起到了良好的促进作用。

1989 年穗港之间的毽球赛，将轮香港承办。5 月 11 日至