

# 跳跃,翻飞,隔网对抗 传统毽子在他们的足尖获得新生命

见习记者 申屠品君

你听说过毽球运动吗?虽然小众,但却和踢毽子有着十分密切的联系。毽球是从民间踢毽子游戏演变而来,在花毽的趣味性、观赏性、健身性基础上,增加了对抗性,集羽毛球的场地、排球的规则、足球的技术为一体,是一种隔网相争的体育项目。

用手将毽子抛起,随后毽子准确地停在了柳佳的右脚脚尖上,轻轻一颠,毽子又去了左腿膝盖……跳跃切换,一枚小小的毽子在柳佳的双脚间仿佛有了生命,腾空,右脚一记抽射,毽子立刻越过球网,击中了球场的另一侧。“这就是毽球了。”临海桃渚中学毽球队教练柳佳说。

## 隔网对抗展现竞技魅力 传统体育项目受大众欢迎

“毽球是我国传统的体育项目。”柳佳说,他最开始认为,这个项目和小时候大家玩的毽子一样,以个数定输赢。“后来了解到原来毽球也是一项竞技体育,双方隔着球网对抗,用脚做各种灵活的动作,既像足球又像羽毛球,这勾起了我很大的兴趣。”柳佳告诉记者,从此他便开始接触毽球运动,一踢就是十几年。

十几年来,柳佳参加了浙江省毽球锦标赛、全国毽球锦标赛、

国际邀请赛等众多大大小小的赛事,也收获了许多荣誉。

虽然看起来是个简单的运动,不过柳佳告诉记者,毽球运动里边也有大门道。“毽球运动讲究膝若轴,腰如绵,纵身猿,着地燕。”简单来说,就是踢毽子时全身的肌肉都要放松,身体自然摆动,在场地上比赛的时候,跳跃要像山猿般灵巧,落地时要像燕子般轻盈,才能把毽子踢好,而且身体跃起在半空中踢毽子

时,一般老手都会应前脚掌先着地,以保持脚步轻快。

踢了会毽球,柳佳走下场来,擦了擦汗说:“这两年玩毽球的人数在不断增加,技术也提高了很多,有时候过来遇到别人踢毽球,我们也会打打友谊赛。我相信毽球在我省的发展会越来越好,希望以后有更多人能参与到毽球运动中来。”

## 赛事开展广泛 毽球运动逐渐走进学校、社区

记者了解到,目前进行毽球运动的人群包括中小学及体院学生、上班族、退休老同志等,涵盖的年龄段及人群非常广泛。同时,作为一项民间体育活动,毽球在我省的普及程度虽不及奥运项目,但得益于较好的群众基础,以及对场地要求低的优势,在学校、社区等场所得到了很好的推广。

据临海市热翔毽球工作室总教练、国际毽球裁判柳日祥介

绍,随着浙江省毽球锦标赛、省体育大会、“我要上全运”省社区运动会毽球公开赛等赛事的举办,毽球运动在我省得到了进一步的推广。

“曾经我省举办的毽球比赛,参加的城市有限,基本上就那几个。但在2017年举办的省体育大会上,我省9个地市都派出了队伍参加,在覆盖面上达到了新的高度。”柳日祥表示,近几年,湖州体

育学院、宁波财经学院、绍兴文理学院等高校也相继成立了毽球队伍,加入到冠军争夺中来。“虽然目前毽球比赛参加人数还不是很多,但也能从中感受到我省毽球运动发展向好的趋势,这让人十分欣喜。”

毽球运动在群众中得到推广的同时,也登上了更高级别赛事的舞台。柳日祥表示,毽球已经成为了2021年西安全运会的正式

比赛项目,前段时间我省也专门召开了研讨会,为全力备战全运会做好准备。

“毽球运动在学校的推广效果一直很好,未来我们准备以全运会为契机,通过体教融合的方式,从学校开始向社会进一步推广毽球运动,让更多人参与到这项体育活动中来。”柳日祥说。



## 毽子种类繁多,你知道几种?

本报综合报道

花毽



### ◆ 花毽

花毽的高度一般在12公分左右,多用火鸡毛或雕翎做毽身,塑料片做底座。因此,看起来更美观一些,踢起来弹性也很好。毽子起落的速度,也没有太多限制,踢起来后上下翻

飞,花样动作全凭自己掌控,没有特别高难度的动作,所以适合多个年龄段的人。

花样踢毽是踢毽运动中的一种,分规定动作赛和自选动作赛两项。规定动作有盘踢、

磕踢、落、上头、交踢6个套路,自选动作则由运动员即兴发挥,花样更繁难度更高。在竞赛分类上,花毽属于“竞争性比赛”,与毽球所属的“对抗性比赛”属于完全不同的竞赛类型。

大毽子



### ◆ 大毽子

这种毽子的毽身多用鹅毛制成,橡胶做底座,高约17-18公分左右。与传统花毽不同的是,大毽子比较重,

要求技巧性相对较强。如果是单人踢,就有100多种动作。但在大众健身运动中,大毽子更适合多人一起运动,大

家你踢一脚,我踢一脚,力度较大,但动作简单,既能锻炼腿部力量,又能提高身体的灵活性。

毽球



### ◆ 毽球

毽球跟大毽子很像。毽球是用四根羽毛和橡胶底座制成的,羽毛多为鹅毛。毽球踢起来有隔网,像打羽毛球似的,一边

踢过网后,另一边的人接住再踢过来。毽球竞技性较强,多用于比赛和竞技场上使用,可以是一打一比赛,也可以是二对二、三

对三的比赛。另外,随着踢毽运动的发展,还有一些毽子踢起来会发出音乐,还会发光,运动过程中增加了大家的乐趣。