

奥运会项目大全



匹
克
球

俞继英 主编

人民体育出版社

奥林匹克田径 奥林匹克体操 奥林匹克游泳 奥林匹克篮球 奥林匹克排球 奥林匹克足球 奥林匹克击剑



奥林匹克五环旗

奥林匹克格言：更快、更高、更强——更团结。

奥林匹克运动会是国际奥林匹克委员会主办的世界规模最大的综合性运动会，每四年一届，会期不超过16天，是世界上影响力最大的体育盛会。奥运会分为夏季奥运会和冬季奥运会，统称奥运。奥运会的比赛项目包括田径、球类、游泳、体操、拳击、摔跤、跆拳道、举重、击剑、射击、射箭、赛艇、皮划艇、帆船、马术、自行车、足球、篮球、排球、橄榄球、冰球、花样滑冰、速度滑冰、短道速滑、高山滑雪、越野滑雪、北欧两项、冬季两项、自由式滑雪、单板滑雪等。

奥林匹克运动会起源于古希腊，因举办地点不同而分为夏季奥运会、冬季奥运会、夏季残奥会和冬季残奥会。现代奥林匹克运动会的创始人是法国人皮埃尔·德·顾拜旦。第一届现代奥运会于1896年在希腊雅典举行，此后每四年举行一次。由于两次世界大战的影响，奥运会曾中断过两次。1948年，第四届奥运会在伦敦举行，从此以后，奥运会再也没有中断过。

奥林匹克运动会不仅是运动员展示才华的舞台，也是各国人民交流友谊、增进了解的重要平台。通过奥运会，人们可以感受到体育的力量，也可以看到不同文化之间的碰撞与融合。奥林匹克运动会是人类文明的重要组成部分，它将永远激励着人们追求更高、更快、更强的目标。

奥运会项目大全

人民体育出版社



奥林匹克网球

主编/俞继英 执行主编/陶志翔

图书在版编目(CIP)数据

奥林匹克网球/陶志翔主编. —北京: 人民体育出版社, 2006

(奥运会项目大全/俞继英主编)

ISBN 7-5009-2972-2

I. 奥… II. 陶… III. 网球运动—基本知识
IV. G845

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 028804 号

*

人民体育出版社出版发行
北京冶金大业印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 10 印张 228 千字
2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷
印数: 1—3,000 册

*

ISBN 7-5009-2972-2/G·2871
定价: 18.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

奥运会项目大全

奥林匹克田径
 奥林匹克体操
 奥林匹克游泳
 奥林匹克篮球
 奥林匹克排球
 奥林匹克足球
 奥林匹克击剑
 奥林匹克举重
 奥林匹克乒乓球
 奥林匹克羽毛球
 奥林匹克射击
 奥林匹克射箭
 奥林匹克摔跤
 奥林匹克柔道
 奥林匹克拳击
 奥林匹克跆拳道
 奥林匹克赛艇
 奥林匹克皮划艇
 奥林匹克帆船
 奥林匹克帆板
 奥林匹克跳水
 奥林匹克花样游泳
 奥林匹克棒球
 奥林匹克网球
 奥林匹克曲棍球
 奥林匹克手球
 奥林匹克现代五项
 奥林匹克马术
 奥林匹克铁人三项
 奥林匹克自行车
 奥林匹克水球

奥林匹克手球 奥林匹克现代五项 奥林匹克马术 奥林匹克铁人三项 奥林匹克
 奥林匹克手球 奥林匹克现代五项 奥林匹克马术 奥林匹克铁人三项 奥林匹克自
 克举重 奥林匹克乒乓球 奥林匹克羽毛球 奥林匹克射击 奥林匹克射箭 奥林匹克

奥林匹克自行车

车



主编简介

俞继英，女，1942年生，教授，博士生导师，国际体操裁判，曾任上海体育学院院长。学历：研究生。1965年毕业于上海体育学院。1983~1985年留学联邦德国科隆体育学院，主攻运动训练学。兼任中国体操协会副主席、中国体育科学学会运动训练专业委员会副主任委员、上海市体育科学学会副理事长、上海市体育总会副主席。

长期以来，从事体操专项运动训练理论与方法的研究。发表著作、论文几十篇，多次入选国际、国内重要学术会议，并多次获部委及院校科技进步奖和市优秀论文奖。

田径 奥林匹克体操 奥林匹克游泳 奥林匹克篮球 奥林匹克排球 奥林匹克足球
奥林匹克田径 奥林匹克
奥林匹克跆拳道 奥林匹克摔跤 奥林匹克羽毛球 奥林匹克射击 奥林匹克射箭
奥林匹克举重 奥林匹克摔跤 奥林匹克皮划艇 奥林匹克帆船 奥林匹克帆板

体操 奥林匹克游泳 奥林匹克篮球 奥林匹克排球 奥林匹克足球 奥林匹克摔跤 奥林匹克跆拳道 奥林匹克举重 奥林匹克摔跤 奥林匹克皮划艇 奥林匹克帆船 奥林匹克帆板
足球 奥林匹克击剑 奥林匹克举重 奥林匹克乒乓球 奥林匹克羽毛球 奥林匹克

《奥运会项目大全》

编委会名单

主 编：俞继英

副主编：徐昌豹 钟秉枢

编 委（按姓氏笔画为序）：

于德顺	王绍松
刘卫军	吴宝良
宋邦新	祝益寿
赵光圣	金宗强
和 平	张 健
俞继英	钟秉枢
徐根发	徐昌豹
郭 蓓	黄德国
陶志翔	温一静

《奥林匹克网球》

编写组成员

执行主编：陶志翔

成 员：（按姓氏笔画为序）
和庆华 陶志翔



序

奥林匹克运动源于现代奥林匹克主义，它顺应了社会发展的潮流，是社会政治、经济、文化发展到一定阶段的必然产物；是世界优秀文化的积累，各国民族智慧的结晶；而四年一届的奥林匹克运动会则是奥林匹克竞技运动的集中反映。现代奥运会创始人顾拜旦说：“对于奥运会来说，参与比取胜更重要”，同时激励人们奋进，争取“更快、更高、更强”。奥运会已成为世界各民族瞩目的盛典，其规模之宏大、影响之深远，已远远超出了体育的范畴，为建立和平美好的世界作出了贡献。

20 世纪 20 年代初期，中国就与国际奥委会建立了正式的组织关系，几经周折，于 1979 年重返国际奥运大家庭。1984 年，在洛杉矶奥运会上，许海峰一声枪响，中国实现了奥运金牌“零”的突破。自此，中国奥林匹克运动进入了一个新时期，国际声望日益提高，在世界奥林匹克运动中的作用也越发显示出来。世界奥林匹克运动的发展，有赖于包括中国在内的各国奥林匹克水平的提高，而中国也需要奥林匹克运动推动体育事业进一步现代化、国际化。北京市在总结了申办 2000 年奥运会的经验之后，再次向国际奥委会递交了 2008 年奥运会



的申办报告。北京的申办工作得到了我国政府和公众的普遍支持。中国是世界上人口最多的国家，在中国举办奥运会符合促进和平发展的奥林匹克精神，有利于奥林匹克精神更加广泛地发扬光大，能使国际社会增进对北京和中国的了解。

随着改革开放的深入，我国体育事业也取得了前所未有的发展。在国家《奥运争光计划》和《全民健身计划纲要》协调发展的指导下，我国人民群众对奥林匹克运动表现了极大的关注和热情，推动了奥林匹克运动更好地为人的全面发展服务。

正是在这一背景下，人们渴求获得较多的关于奥运会的知识，《奥运会项目大全》丛书应运而生。丛书融科学性、知识性、历史性、趣味性于一体，按项目分册，对它的过去和未来，它的技、战术演变，它的赛事与成绩等，用翔实的资料、流畅的笔调，作了生动的介绍。丛书内容充实，通俗易懂，可读性强，既可丰富知识，拓宽视野，启迪思维，又可提高对项目的观赏水平，激发参与的热情。体育爱好者和体育工作者，都可以各取所需，各得其所，从中获得力量、启示和教益。

一百多年来，奥林匹克精神代代相传，亘古常青；奥运会“圣火”熠熠生辉，永不熄灭。站在新世纪的起跑线上，我们信心百倍，豪情满怀，锲而不舍，坚韧不拔，将我国的奥林匹克运动推向新高峰。

2000年8月



前 言

奥林匹克运动高擎“和平”的旗帜，积极倡导发扬友谊、团结、公平等人类社会的良好道德风范，通过体育运动为人的和谐发展服务。四年一届的奥林匹克运动会，是奥林匹克运动最高层次的竞赛活动，也是奥林匹克运动的重要标志，不同国家、不同地区、不同种族、不同肤色、不同语言和不同信仰的人们相聚在一起，相互交流，增进了解，加深友谊，形成了国际社会团结和人类进步的驱动力。五环旗已成为世界和平、友谊和进步的象征。“更快、更高、更强”所激发出的奋发精神、攀登精神和创新精神，已成为人类的共同财富。

随着我国社会和经济的发展，体育运动水平在不断地提高，我国体育健儿在奥林匹克运动会上取得的每一个成绩，都极大地鼓舞着全国各族人民。2000年6月，北京市向国际奥委会递交了2008年奥运会的申办报告，这是我国体育史上的一件大事，得到了我国政府和公众的普遍支持。

随着《奥运争光计划》的实施和申办奥运工作在我国深入开展，激发了广大体育爱好者对奥林匹克知识的渴求。为此，我们编写了这套《奥运会项目大全》丛书，旨在为公众全面地、客观地、系统地提供奥运会项目的有关知识。



《奥运会项目大全》由奥林匹克运动会的竞赛项目组成，按项目分册，每册包括该项目的回顾与展望、技战术与训练、竞赛与成绩三大部分，力求全面地反映该项目在奥运会上的演变和发展；奥运会风云人物和重大事件；技战术的演进和训练的改革及其发展趋势；世界和我国该项体育组织及重要赛事；竞赛规则的变化和场地器材的革新；历届奥运会比赛成绩；世界和中国纪录等。内容丰富，材料翔实，图文并茂，融科学性、专业性、知识性、趣味性于一体，既可作为广大体育爱好者的观赏指南，又可成为体育工作者的专业参考书。由于奥运项目众多，丛书将陆续出版。第一批面世的10个项目是：田径、游泳、体操、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、击剑和举重。第二批面世的项目将是：射击、射箭、摔跤、柔道、拳击、跆拳道、赛艇、皮划艇、帆船、帆板、跳水、花样游泳、棒球、网球、曲棍球、手球、现代五项、马术、铁人三项、自行车。

我们在编写过程中，参阅了大量中外有关书刊资料，恕不一一列出。丛书按项目分册编写，作者均为学者、教授。全书由俞继英教授、徐昌豹教授统一审定。在编写过程中，得到了人民体育出版社骆勤方编审的指导，在此表示谢忱。

奥林匹克运动资料浩繁，限于精力、时间和水平，疏漏和不当之处在所难免，敬请读者不吝指正。

《奥运会项目大全》编委会

2000年8月



目 录

回顾与展望

- 1. 历史悠久的绅士运动 (3)
 - 1.1 出身高贵 (3)
 - 1.2 发展迅速 (4)
- 2. 网球运动的奥运历程 (7)
 - 2.1 奥运会的元老项目 (7)
 - 2.2 奥运路途坎坷不平 (7)
 - 2.3 展望奥运新纪元 (8)
- 3. 与时俱进的中国网球 (10)
 - 3.1 网球运动的传入 (10)
 - 3.2 优秀选手初露锋芒 (11)
 - 3.3 新中国网球运动的新发展 (12)
 - 3.3.1 亚运会取得的优异成绩 (13)
 - 3.3.2 竞赛体制的改革 (13)
 - 3.3.3 群众性网球运动的开展 (15)



4. 国际网坛风云人物	(16)
魔鬼超人——比尔·泰登	(16)
双面怪杰——弗雷德·佩里	(17)
动力玩偶——罗伊·埃默森	(18)
满贯王——罗德·拉弗尔	(20)
自信战车——唐·布吉	(21)
叛逆仔——吉米·康纳斯	(23)
瑞典杀手——博格	(24)
坏孩子——麦肯罗	(25)
网坛金童——桑普拉斯	(26)
赌城英雄——安德烈·阿加西	(27)
华裔名将——张德培	(30)
火爆小子——萨芬	(31)
激情快车——休伊特	(33)
红土王子——费雷罗	(34)
大男孩——费德勒	(35)
无敌发球——罗迪克	(36)
天才少年——纳达尔	(37)
性感女神——苏珊娜·朗格朗	(38)
扑克小姐的脸——海伦·威尔斯·穆迪	(39)
独立女神——莫林·康纳利	(40)
黑珍珠——奥瑟亚·吉布森	(42)
满贯皇后——玛格利特·考特	(43)
我就是网球——比利·琼·金	(44)
反手球皇后——埃弗特	(45)
网坛神话——纳芙娜蒂诺娃	(46)



网坛女皇——格拉夫	(47)
非凡姑娘——塞莱斯	(48)
青春玉女——辛吉斯	(49)
淳朴女孩——达文波特	(50)
姐妹双煞——威廉姆斯	(51)
美少女——库尔尼科娃	(52)
网坛新宝贝——莎拉波娃	(53)
5. 网球设施的更新与发展	(55)
5.1 网球场地的多样化	(55)
5.1.1 草地	(55)
5.1.2 人造草地	(56)
5.1.3 软性场地	(56)
5.1.4 硬地	(57)
5.1.5 合成塑胶场	(57)
5.1.6 网球地毯	(58)
5.2 网球器材的科技化	(59)
5.2.1 球拍	(59)
5.2.2 拍弦	(60)
5.2.3 减震器	(61)
5.2.4 吸汗带	(61)
5.2.5 球	(61)

技、战术与训练

6. 技术训练	(65)
6.1 基本技术概述	(65)



6.1.1	各具特点的握拍法·····	(65)
6.1.2	规范合理的准备姿势·····	(69)
6.1.3	线路明确的正手击球·····	(69)
6.1.4	稳中求变的反手击球·····	(73)
6.1.5	快速准确的截击球·····	(76)
6.1.6	守中带攻的挑高球·····	(80)
6.1.7	合理隐蔽的放小球·····	(82)
6.1.8	转守为攻的反弹球·····	(84)
6.1.9	稳、快、准、狠的高压球·····	(85)
6.1.10	快速旋转的发球·····	(89)
6.1.11	灵活多变的接发球·····	(94)
6.1.12	线路清晰的穿越球·····	(96)
6.1.13	机动灵活的应变击球·····	(97)
6.2	技术训练方法·····	(98)
6.2.1	技术训练的注意事项·····	(98)
6.2.2	技术训练的评估·····	(98)
6.2.3	技术训练·····	(99)
6.2.4	正手专门练习·····	(101)
6.2.5	反手专门练习·····	(102)
6.2.6	截击专门练习·····	(103)
6.2.7	挑高球专门练习·····	(104)
6.2.8	反弹球专门练习·····	(104)
6.2.9	高压球专门练习·····	(105)
6.2.10	发球专门练习·····	(106)
7.	战术训练·····	(108)
7.1	基本战术要求·····	(108)



7.1.1	制定战术的基本原则	(108)
7.1.2	球员在网球场上常见的弱点和难点	(109)
7.1.3	影响网球比赛结果的要素	(112)
7.2	单打比赛中的战略、战术原则	(113)
7.2.1	赛前制定比赛方案	(113)
7.2.2	减少非受迫性失误	(114)
7.3	比赛中各种类型打法及应对方法	(114)
7.3.1	各种类型的打法	(114)
7.3.2	对各种打法的基本对策	(115)
7.4	不同情况下使用的各种具体战术	(119)
7.4.1	发球	(120)
7.4.2	接发球	(121)
7.4.3	双方都在底线	(123)
7.4.4	随球上网或是在网前	(125)
7.4.5	穿越球	(127)
7.5	场上形势的判断方法	(127)
7.5.1	判断的重要性	(127)
7.5.2	判断的类型和特点	(128)
7.5.3	判断的依据	(129)
7.5.4	怎样提高判断力	(130)
7.5.5	多球训练提高判断力	(131)
7.6	成功率在比赛中的重要性	(131)
7.6.1	打成功率的基本技术	(131)
7.6.2	打成功率的技术因素	(131)
7.7	影响单打战术发挥的其他因素	(132)
7.7.1	球员的气势	(132)
7.7.2	比赛环境	(133)



7.7.3	针对不同场地所采取的战术对策·····	(134)
7.7.4	针对不同气候条件应采取的战术对策···	(136)
7.8	双打战术·····	(137)
7.8.1	发球局战术·····	(137)
7.8.2	接发球局战术·····	(138)
7.9	战术训练·····	(140)
7.9.1	战术训练的基本目的和原则·····	(140)
7.9.2	战术训练的训练模式·····	(140)
7.9.3	战术训练的其他重要内容·····	(140)
7.9.4	设想有关的练习和训练内容·····	(141)
7.9.5	战术训练的要求·····	(141)
7.9.6	战术训练的方法·····	(142)
8.	运动素质训练·····	(144)
8.1	运动素质对网球运动的重要性·····	(144)
8.2	提高运动素质的训练方法·····	(144)
8.2.1	提高力量和爆发力的训练方法·····	(144)
8.2.2	提高耐力的训练方法·····	(145)
8.2.3	提高速度的训练方法·····	(145)
8.2.4	提高柔韧性的训练方法·····	(147)
9.	心理训练·····	(149)
9.1	心理训练概述·····	(149)
9.1.1	网球比赛的心理特征·····	(149)
9.1.2	如何对待心理训练·····	(150)
9.1.3	网球比赛中正确的心理状态·····	(151)
9.2	心理训练方法·····	(151)