

国际奥委会 国家体育总局权威颁布



体育规则 实用全书

卷九

游泳 跳水 乒乓球 羽毛球 网球

鲁 越 许奎元 主编



长征出版社

体育规则实用全书

卷 九

主 编 鲁 越 许奎元
副主编 邢登江 张 霞

北京出版社

2003·北京

责任编辑：李建璞

封面设计：黄华斌

图书在版编目 (CIP) 数据

体育规则实用全书/ 鲁越, 许奎元主编, 一北京:

长征出版社, 2003

ISBN 7-80015-920-5

I. 体… II. ①鲁…②许… III. 竞赛规则-世界 IV. G811

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 077223 号

长征出版社 出版发行

(北京阜外大街 34 号 邮政编码 100832)

水利电力出版社印刷厂印刷 新华书店经销

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月北京第一次印刷

开本: 850mm × 1168 毫米 1/32 119.5 印张

2000 千字 印数: 1—3000

定价: 215.00 元 (全 12 册)

ISBN7-80015-920-5

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

目 录

游 泳

一、游泳运动的概念及起源	(2)
二、现代游泳运动的发展	(4)
(一) 现代游泳运动的发展	(4)
(二) 中国游泳运动的发展	(6)
(三) 国际游泳大赛	(8)
(四) 中国游泳竞赛	(9)
三、游泳竞赛规则及裁判法	(11)
(一) 裁判人员的组成及其职责	(11)
(二) 各种泳式的比赛规定	(14)
(三) 比赛规则	(16)
(四) 游泳比赛的场地和器材	(19)
(五) 游泳比赛的欣赏	(21)
名词解释	(23)
游泳运动	(23)
竞技游泳	(23)
自由泳	(24)
仰泳	(25)
蛙泳	(25)
收腿	(26)
翻脚	(26)
蹬水	(26)

反蛙泳	(27)
蝶泳	(27)
海豚泳	(27)
侧泳	(28)
潜泳	(28)
冬泳	(29)
花样游泳	(29)
接力游泳	(29)
自由泳接力	(30)
混合泳接力	(30)
个人混合泳	(31)
出发	(31)
转身	(31)
踩水	(32)
水中救护	(33)
水中拖带	(34)
岸上救护	(34)
解脱	(35)
自我解放	(36)
游泳池	(36)
出发台	(37)
分道线	(37)
泳道标志线	(37)
召回线	(38)
救生台	(38)

救生圈	(38)
游泳眼镜	(39)
手蹼	(39)
竞技游泳比赛规则	(39)

跳 水

一、跳水运动的概念及起源	(42)
二、跳水运动的历史及现状	(44)
(一) 跳水运动的历史	(44)
(二) 跳水运动的现状	(45)
(三) 跳水运动的国际大赛	(47)
(四) 中国跳水运动竞赛	(47)
三、跳水运动的规则及裁判法	(49)
(一) 跳水运动的分类	(50)
(二) 跳水动作的形式	(53)
(三) 跳水运动的场地	(55)
(四) 跳水运动的技术名词	(56)
(五) 跳水比赛的项目要求	(64)
(六) 举行跳水比赛的程序	(67)
(七) 裁判长在比赛中的职权范围	(68)
(八) 跳水比赛的评分方法	(70)
(九) 跳水各组动作的图解	(76)
(十) 怎样欣赏跳水表演	(97)
名词解释	(99)
跳水运动	(99)

竞技跳水	(99)
跳板跳水	(100)
跳台跳水	(100)
走板	(101)
走台	(101)
起跳	(101)
腾空	(102)
入水	(102)
压水花入水	(103)
跳水规定动作	(103)
难度系数	(104)
跳水池	(104)
跳台	(104)
跳板	(105)

乒乓球

一、乒乓球的概念与起源	(108)
二、乒乓球运动的历史和现状	(110)
(一) 国际乒乓球联合会的成立	(110)
(二) 乒乓球运动发展的几个阶段	(111)
(三) 国际乒乓球比赛	(115)
(四) 中国的乒乓球比赛	(116)
三、乒乓球比赛的形式	(117)
(一) 男子团体赛	(117)
(二) 女子团体赛	(118)

(三) 单项比赛	(119)
四、乒乓球比赛的规则及裁判法	(120)
(一) 乒乓球比赛场地和器材	(120)
(二) 基本概念	(125)
(三) 发球	(127)
(四) 得分	(129)
(五) 关于比赛	(130)
(六) 选择发球、接发球和方位	(131)
(七) 发球和接发球次序以及方位	(132)
(八) 轮换发球法	(133)
(九) 练球	(133)
(十) 申诉	(134)
(十一) 运动员作风	(134)
(十二) 记分	(135)
(十三) 竞赛制度	(136)
(十四) 裁判长及裁判职责	(137)
(十五) 裁判员术语及手势	(137)
五、欣赏	(140)
名词解释	(144)
乒乓球运动	(144)
握拍法	(145)
直拍攻击型	(145)
直拍防守型	(146)
横拍攻击型	(146)
横拍防守型	(146)

回击球·····	(147)
球的旋转·····	(147)
球的速度·····	(148)
球的力量·····	(148)
球的落点·····	(149)
单步·····	(149)
换步·····	(149)
跳步·····	(150)
交叉步·····	(150)
侧身步·····	(150)
乒乓球发球·····	(151)
正手发球·····	(151)
反手发球·····	(152)
发上旋球·····	(152)
发下旋球·····	(153)
轻球·····	(154)
侧身高抛发球·····	(154)
反手急球·····	(155)
反手急下旋球·····	(155)
乒乓球短球·····	(155)
正手左侧上(下)旋球·····	(156)
反手右侧上(下)旋球·····	(156)
发球配套·····	(156)
乒乓球接发球·····	(157)
乒乓球挡球·····	(158)

推挡球·····	(158)
快推·····	(158)
加力推·····	(159)
减力挡·····	(159)
推下旋·····	(160)
攻球·····	(160)
近台攻球·····	(160)
中台攻球·····	(161)
侧身攻球·····	(161)
拉攻球·····	(162)
削球·····	(162)
正手近削·····	(163)
正手远削·····	(163)
反手近削·····	(164)
反手远削·····	(164)
乒乓球放短球·····	(164)
乒乓球放高球·····	(165)
杀高球·····	(165)
滑拍·····	(166)
木板球·····	(166)
弧圈球·····	(167)
加转弧圈球·····	(167)
前冲弧圈球·····	(168)
正手侧旋弧圈球·····	(168)
反手弧圈球·····	(169)

搓球·····	(169)
正手快搓·····	(170)
反手快搓·····	(170)
正手慢搓·····	(171)
反手慢搓·····	(171)
左推右攻·····	(172)
发球拍攻·····	(172)
乒乓球·····	(173)
乒乓球拍·····	(173)
胶皮拍·····	(173)
正胶海绵拍·····	(174)
反胶海绵拍·····	(174)
球台·····	(174)
乒乓球网·····	(175)
双打·····	(175)
乒乓球发球规则·····	(176)
乒乓球重发球·····	(176)
两跳·····	(176)
出界·····	(177)
种子·····	(177)
世界乒乓球锦标赛·····	(177)

羽毛球

一、羽毛球运动的概念及起源·····	(180)
(一) 羽毛球运动的概念·····	(180)
(二) 羽毛球运动的起源及演变·····	(181)

二、羽毛球运动的历史发展及现状	(183)
(一) 近代国际羽毛球运动概况	(183)
(二) 羽毛球运动在中国的发展	(184)
(三) 羽毛球大赛	(186)
三、羽毛球竞赛规则及裁判法	(187)
(一) 场地和器材	(187)
(二) 比赛通则	(191)
(三) 违例及其罚则	(196)
(四) 裁判员的术语和手势	(199)
(五) 裁判员的职责	(204)
(六) 裁判制	(205)
(七) 少年儿童羽毛球场地介绍	(205)
四、羽毛球运动欣赏	(206)
名词解释	(209)
羽毛球运动	(209)
羽毛球场	(211)
羽毛球拍	(211)
羽毛球	(212)
握拍	(212)
羽毛球发球	(213)
羽毛球拉球	(213)
羽毛球杀球	(214)
羽毛球吊球	(214)
羽毛球平抽球	(215)

羽毛球搓球·····	(215)
羽毛球扑球·····	(215)
羽毛球推平球·····	(216)
羽毛球挑高球·····	(216)
羽毛球头顶球·····	(216)
羽毛球跨步·····	(217)
羽毛球垫步·····	(217)
羽毛球交叉步·····	(217)
重复球·····	(218)
追身球·····	(218)
突击·····	(218)
羽毛球封网·····	(219)
羽毛球吊上网·····	(219)
羽毛球杀上网·····	(219)
羽毛球发球抢攻·····	(220)
四方球·····	(220)
压底线·····	(220)
羽毛球裁判员·····	(221)
发球方位·····	(221)
脚移动·····	(222)
过腰·····	(222)
过手·····	(222)
错区·····	(223)
羽毛球触网·····	(223)
侵入场区·····	(223)

方位错误·····	(224)
顺序错误·····	(224)
羽毛球重发球·····	(224)
羽毛球连击·····	(225)
羽毛球再赛·····	(225)

网 球

一、网球的概念和起源·····	(228)
二、网球运动的发展与现状·····	(229)
三、网球的大型比赛·····	(232)
四、网球的场地、器材和规则裁判法·····	(234)
(一)网球的场地设施·····	(234)
(二)网球的器材——球和球拍·····	(236)
(三)网球基本规则·····	(237)
(四)网球裁判法·····	(241)
五、软式网球简介·····	(248)
六、网球比赛欣赏·····	(250)
名词解释·····	(252)
网球运动·····	(252)
网球场·····	(253)
网球网·····	(253)
网球·····	(254)
网球拍·····	(254)
网球握拍法·····	(255)
网球击球·····	(255)

网球发球·····	(255)
击落地球·····	(256)
高压球·····	(256)
网球挑高球·····	(256)
网球放短球·····	(257)
落地反弹球·····	(257)
网球发球上网·····	(257)
底线打法·····	(258)
爱司·····	(258)
双误·····	(258)
脚误·····	(259)
平局决胜·····	(259)

游

泳

一、游泳运动的概念及起源

游泳运动是一项水上运动，是人们运用头部、肢体的动作与水的相互作用力使身体在水中活动或游进的活动技能。

人类游泳是一种有意识的活动，是随着人类在与大自然斗争中为求生存而产生，随着人类社会的形成和发展而不断地发展和演变的。

早在远古时代，我国黄河中下游各地及渤海湾沿岸的平原和非洲东北部的尼罗河流域，都是人类文明的发源地。人类在布满了江河、湖海的地球上生活，不可避免地要同水打交道。从五千多年前的中国陶器中，可以看到雕刻有人类潜入水中猎取水鸟及类似现代爬泳的图案，说明当时人们依傍山水，靠山打猎，傍水捕鱼，以谋求生存，在生产劳动和同大自然作斗争的过程中产生了游泳技能。

随着人类社会的形成与发展，人类的游泳运动也得到了发展。

四千多年前，就有大禹治水的传说，在与洪水搏斗中人