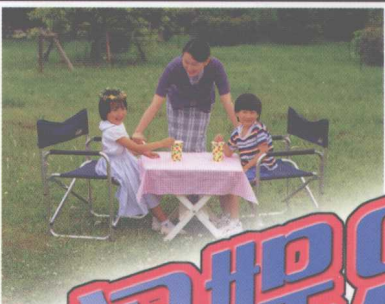
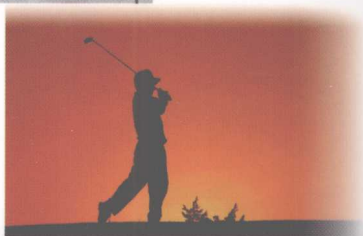




体育休闲娱乐



朱舰 赵文辉

杨毅萍 著



科学普及出版社

体 育 休 闲 娱 乐

朱 舰 赵文辉 杨毅萍 著

科学普及出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

体育休闲娱乐/朱舰, 赵文辉, 杨毅萍著. —北京: 科学普及出版社, 2007. 9

ISBN 978-7-110-06576-1

I. 体… II. ①朱… ②赵… ③杨… III. 体育-休闲-娱乐 IV. G808.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 036840 号

自 2006 年 4 月起本社图书封面均贴有防伪标志, 未贴防伪标志的为盗版图书。

科学普及出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码: 100081

电话: 010-62103210 传真: 010-62183872

<http://www.kjpbooks.com.cn>

科学普及出版社发行部发行

北京国防印刷厂印刷

*

开本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 印张: 17.875 字数: 460 千字

2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1—200 册 定价: 48.00 元

ISBN 978-7-110-06576-1

前 言

自 21 世纪起,人类在发达国家的引领下走向休闲时代。生活方式发生了重大改变,中国将实现全面建设小康社会的宏伟目标,极大提高全国人民的生活质量。

我们的余暇时间越来越多,生活也越来越好,中国 1995 年开始实行五天工作制,1999 年又开始实施春节、五一、十一三个长假日。一年当中,有 114 天是法定休息日,一年中有三分之一的时间都在休假。进入 21 世纪以后,把清明、端午、重阳、中秋等传统节日列为国家法定节日的呼声渐渐高涨。如此发展,我们休闲的时间还会增多。这些大量增加的闲暇时间必然要改变体育活动的结构和功能。体育的价值中枢也必然从为宣扬意识形态优越性的争金夺银转向为促进大众健康幸福的全民健身。

休闲娱乐成为一个时代风尚,其中主要的标志,一是有闲,二是有钱,三是有心情。二十多年来,我们在“斗争”、“专政”的桎梏下解脱出来,“有闲”“有钱”了,亲身体会到从无到有的悠闲心情,显示了在摆脱贫穷之后的舒畅情绪。这正是全面小康社会所期望的效果,也是发展体育休闲娱乐化的必要条件。

中国在总体实现了小康的基础上,已经确定了全面建设小康社会的发展目标。国家也制定了《全民健身计划纲要》,在迅速发展进程中,不可避免地要面对具有后现代特征的即将到来的休闲时代,因此,在虚心引进西方体育休闲娱乐文化的同时,必须根据中国的实际情况和发展水平,趋利避害,认真调整各要素之间的关系,扬长避短,建构自己健康的新理论体系,探索出具有中国特色的体育休闲娱乐模式。本书根据目前中国体育休闲娱乐

的状况，在理论上进行了一些阐述，在体育、休闲娱乐的活动方式上整理出一些人们普遍开展和喜爱的项目。另外，在体育休闲娱乐保健知识方面也给读者一些参考。参加本书著写的有：朱舰（16 万字），赵文辉（16 万字），杨毅萍（14 万字）。由于水平有限，在著撰过程中难免有疏漏和不妥之处，欢迎广大读者批评指正。

作者

2007 年 2 月

目 录

运 动 篇

第一章 乒乓球	(3)
第二章 羽毛球	(15)
第三章 网球	(31)
第四章 游泳	(43)
第一节 游泳运动的概述、基本知识和技术	(43)
第二节 游泳的安全与救护常识	(54)
第五章 健美与健美操	(58)
第一节 健美	(58)
第二节 健美操	(67)
第六章 滑冰	(81)
第七章 太极柔力球	(100)
第八章 软式排球 沙滩排球	(132)
第一节 软式排球	(132)
第二节 沙滩排球概述	(134)
第九章 体育舞蹈	(138)
第十章 武术	(150)
第一节 武术的简介	(150)
第二节 基本功与基本动作	(155)
第三节 基础拳	(170)
第四节 剑 术	(178)

休 闲 篇

第十一章	户外运动	(207)
第一节	登山	(207)
第二节	攀岩	(229)
第三节	野外生存	(250)
第十二章	余暇运动	(264)
第一节	保龄球	(264)
第二节	台球	(270)
第三节	高尔夫球	(279)
第四节	橄榄球	(285)
第五节	轮滑运动	(295)
第六节	旱冰	(300)
第七节	门球	(305)
第八节	沙壶球	(308)
第九节	毽球	(312)
第十节	地掷球运动	(321)
第十一节	旅游	(323)
第十二节	钓鱼	(330)
第十三节	书法、绘画	(337)

娱 乐 篇

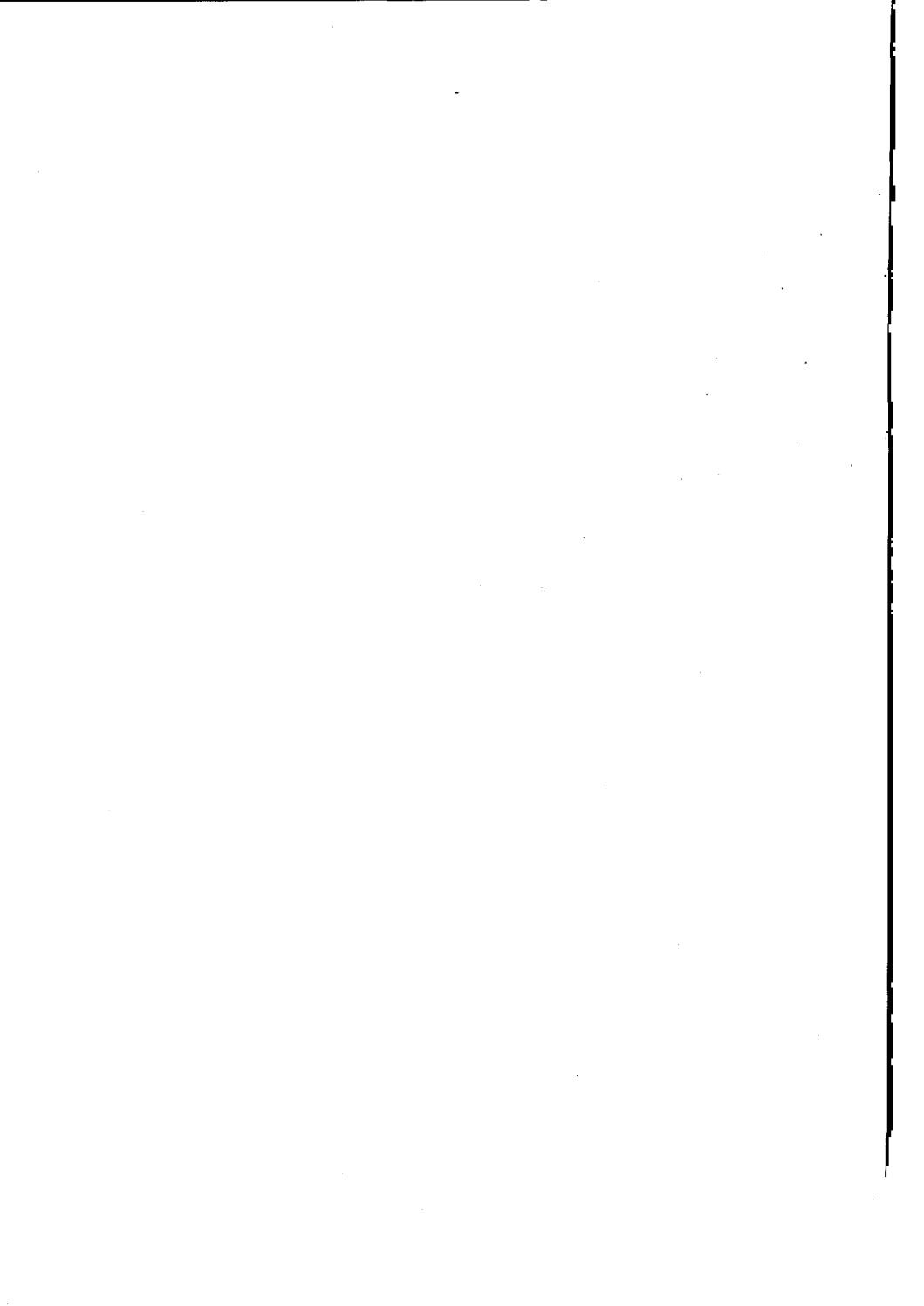
第十三章	家庭趣味游戏	(349)
第一节	家庭趣味游戏的特点与作用	(349)
第二节	家庭趣味游戏的创编原则	(352)
第三节	实用家庭趣味游戏	(353)
第十四章	棋牌类	(365)
第一节	麻将	(365)

第二节	围棋	(400)
第三节	桥牌	(405)
第四节	国际象棋	(410)
第五节	中国象棋	(416)
第六节	五子棋	(423)
第七节	古老的智力玩具	(436)
第十五章	风筝	(438)
第十六章	飞镖	(452)

保 健 篇

第十七章	常见病运动疗法	(459)
第一节	高血压病运动疗法	(459)
第二节	冠心病运动疗法	(482)
第三节	糖尿病运动疗法	(498)
第四节	腰椎间盘突出症运动疗法	(512)
第五节	肥胖运动疗法	(531)
参考文献		(563)

运 动 篇



第一章 乒乓球

乒乓球运动起源于英国。由于它使用的场地较小，器材、设备较为简单、便宜（球台除外），运动负荷可大可小，因此便于开展和普及。同时，由于它的速度快、变化多，需要身体各部分的协调配合。经常从事乒乓球运动，可以发展身体的灵敏性和协调性，提高反应能力和运动能力，改善内脏器官的机能，增强体质。所以，乒乓球运动具有较高的身体锻炼价值。

一、规则简介

作为一名乒乓球爱好者或职业选手，应该熟悉与掌握乒乓球规则的基本内容。

1. 场地、器材

（1）场地：场地应不小于 14 米长、7 米宽、5 米高，应由 75 厘米高的深色挡板围起。光源距地面不得少于 5 米。从台面高度测得的照明度不得低于 1000 勒，场地四周应为暗色。

（2）球台：球台的上层表面叫做“比赛台面”，是与水平面平行的长方形，长 2.74 米，宽 1.525 米，离地面高度为 76 厘米。台面可以用任何材料制作，应具有均匀一致的弹性。

（3）球网：球网包括悬网绳、网柱及将它们固定在球台的夹钳部分。

（4）球：应为圆球体，重 2.79 克，直径 40 毫米，呈白色或橙色。应用赛璐珞或类似材料制作，无弹性限制。

（5）球拍：“它的大小、形状或重量不予限制。底板的黏合层可以是一层普通的颗粒胶，颗粒面向外，连同黏合剂不得超过

4 毫米。球拍的两面不论是否有覆盖物,必须无光泽,且一面为鲜红色,另一面为黑色。比赛开始时及比赛过程中运动员需要更换球拍时,必须向对方和裁判员展示其将要使用的球拍,并允许他们检查。

(6) 服装:比赛服包括短袖运动衫、短裤或短裙、短袜等。

2. 规则

(1) 选择发球、接发球及方位

选择发球、接发球和方位应由抽签来决定。

中签者可以选择先发球或先接发球;或选择先在某一方。一般是单打时中签者先选择发球权;双打时先选择接发球权。

(2) 如何判定乒乓球比赛的性质

①乒乓球比赛的一个“回合”是指球处于比赛状态的一段时间。

②一分的判定:当对方未能合法发球、未能合法还击、阻挡(重发球除外)、连击;用不符合规定的拍面击球,使比赛台面移动;不执拍手触及比赛台面;运动员或其穿戴的物品触及球网装置;双打中(除发球接发球外)运动员未按正确的次序击球;实行轮换发球时,本方接发球并连续进行了 13 次的合法还击,均判本方得 1 分。

③关于重发球:不予记分的回合应判为“重发球”。

发球员发出的球擦网落入对方台区或被对方阻挡;球已发出,接球方未准备好,也未企图接球;发生了运动员无法控制的干扰,使运动员未能合法发球或合法还击;裁判员暂停比赛;双打时,运动员错发或错接;纠正发球、接发球次序或方位错误;实行轮换发球法;由于警告或处罚运动员,比赛环境受到了干扰有可能影响一个回合的结果时,均应判此回合为“重发球”。

(3) 轮换发球法

一轮比赛进行到 15 分钟时仍未结束(双方已获至少 19 分时

除外),或者在此之前任何时间应双方运动员要求,应实行轮换发球法。每人只发一次球即轮流交换发球权,直至该局结束。如果接发球方给予了13次合法还击,则判发球方失1分。

时限到时,球未处于比赛状态,应由前一回合的接发球队员发球。相反则由原发球队员发球。

一旦实行轮换发球法,该场比赛剩余部分均应继续实行,直至比赛结束。

(4) 比赛方法

①单打:每场比赛采用三局二胜(或五局三胜)制。在每局比赛中,每人可连续发5分(个)球,然后交换发球权,先得到21分一方为胜者。但当双方比分为20平时,先超出对手2分一方为胜者。

②双打:每场比赛也采用三局二胜(或五局三胜)制。每局比赛中,先得到21分一方为胜者。当双方比分为20平时,先超出对手2分一方为胜者。另外,双打的击球顺序是每人按规定的次序轮流击球一次;双方发球时,必须使球从本方台面的右半区落至对方台面的左半区;而发球、接发球的次序基本遵循双方队员彼此之间都有接、发球机会的原则。

(5) 保证乒乓球比赛的连续进行

①关于擦汗,每局比赛中,每打完5分(个)球后,或决胜局交换方位时,运动员方可擦汗。毛巾应放在靠近裁判员的地方。

②比赛中损坏了的球拍,应立即替换随身带来的另一块球拍,或场外递进的任何一块合格球拍,替换损坏球拍或破球后,可练习少数几个回合。

③比赛间隙,应将球拍留在比赛的球台上,运动员应留在赛区3米以内处。

④运动员因意外事故暂停时,或丧失比赛能力时,中断比赛

不得超过 10 分钟。

⑤局与局之间，任何一名运动员都有权要求不超过 2 分钟的休息。

二、基本技术及练习方法

1. 握拍法

握拍的方法是掌握和提高乒乓球技术的重要前提，握拍方法有直握拍法和横握拍法两类。直拍握拍法常用的有三种。

(1) 直握拍法

①快攻型握拍法

以食指第二指节和拇指第一指节在拍的前面呈钳形，两指间距离 1~2 厘米，拍柄贴住虎口，另外，三指弯曲贴于球拍后 1/3 上端，如图 1-1。



图 1-1

②弧圈型握拍法

拇指贴于拍柄左侧，食指扣住拍柄呈环状；拍后，三指自然弯曲顶住球拍中部，如图 1-2。



图 1-2

③削球型握拍法

拇指在球拍前面拍柄左侧用力下压，其余四指自然分开托于拍后，正手削球时，球拍后仰，减少球的冲力；反手削球时，拍

柄朝前下方，拍后四指应灵活地使球转动起来；反攻时，食指迅速移到拍前第二指节扣住拍柄，拍后三指弯曲贴于拍的上端，改成快攻型，如图 1-3。



图 1-3

(2) 横握拍法

横握拍法有两种，一种握法是手掌虎口贴住拍肩，拇指略弯曲紧握拍面，食指斜伸在拍的另一面；另一种握法是在正手攻球时拇指向上移动，如图 1-4。

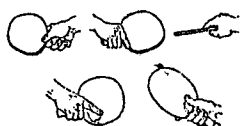


图 1-4

2. 发球和接发球

(1) 乒乓球比赛时，发球是力争主动，先发制人的第一重要环节。发球的方法很多，常用的有以下几种：

① 平击发球

特点：速度一般，基本不旋转或略带上旋，是掌握其他复杂发球的基本技术。

动作要领：左脚在前，身体稍向右转，左手托球，置于身体右侧前方；右手执拍，置于身体右前方，然后左手将球轻轻地向上抛起，同时右手向右后方引拍，并使拍面稍向前倾。当球下落时，右臂向左前方挥动，球下降到稍高于球网时，球拍击球中上部，并向左前方发力，使球的第一落点在本方球台的中央，球被击出后，右臂顺势向左前方挥动。发球过程中，身体重心要从右

脚逐渐移到左脚上。

②正手发左侧上下旋球

特点：有较强的左侧上旋或左侧下旋，飞行中向右拐弯。用尽可能相似的手法发左侧上、下旋球时，能使对方辨识旋转困难，从而接球下网或出高球，或者使球向大右侧偏射。

动作要领：发左侧上旋球时，手腕略向外展及上翘，当球回落时，手臂迅速向左下方挥动，待球落到与球网等高时击球。

发左侧下旋球时，手臂应从右后上方向左前下方挥动。同时，前臂略向外旋，拇指与拍后三指用力顶拍，使拍面稍后仰，用拍击球的中下部，向底部摩擦。

③反手发右侧上、下旋球

特点：有较强的左侧上旋或左侧下旋，飞行中向右转弯。发球手法相似时，对方不易识别球的旋转方向，回击时容易出现高球、下网，或者使球向右偏射。

动作要领：站位靠近台左方，右脚在前，上体稍左转。左手托球位于腹前左侧靠近球台端线，右手执拍在身体左侧。左手抛球时，右手向左上方引拍，使拍柄指向右下方。当球下落时，前臂和手腕向右下方挥动，待球落到与球网等高时击球。若要发右侧上旋球，球拍触球瞬间，手腕向右上方转动，使球拍击球的中部并向右上方摩擦球，击球后顺势向右上方挥拍；若要发右侧下旋球，球拍触球瞬间手腕向右下方转动，使球拍击球的中部，向右下方摩擦球，球离拍后，球拍要立即向右上方挥动，与发右侧上旋球时的动作相似。

④正手发下旋“转与不转”球

特点：这是一套下旋加转球与不转球的技术，两者的转速差距很大，对方不易识别球的旋转强度，回击时易出高球，出界或下网。

动作要领：发下旋球时，左脚稍前，抛球的同时，将拍引至

后上方与肩同高，手腕略向外展，拍面后仰，球回落时，手腕和前臂带动上臂迅速向下方发力，在胸腹前一小臂距离处击球。触球瞬间，手腕猛然借助前臂发力，使球拍通过球体的中下部向底部摩擦。上体垂直或稍后仰。若发不转球，手腕不要用力转动，球拍向前撞击球的中部，以减少向下摩擦球的力量。待球离拍后，前臂迅速外旋，带动手腕转动并快速向左前下方挥动，给对方造成错觉。发转球或发不转球动作上的主要区别在于拍触球瞬间，突然减慢手臂前进速度，并减小拍形的后仰角度，使球触板点向上部移动，并稍加前推的力量，使作用力接近球心，从而形成不转球。

⑤侧身正手发球

特点：发球时站位极其偏左，一般在球台左角外侧，则有利于发球后正手抢攻。

动作要领：由于站位极其偏左，故要左脚明显着地靠前一步，上体进一步向右偏转，约与球台线呈 90° 。击球动作、手法与各种正手发球基本相同。

⑥高抛发球

特点：高抛球，下降速度快。又加上球的下降时间长，击球节奏反常，易分散对手的注意力，故回击难度较大。

动作要领：站位多半在球台左角外侧身发球位置，也有站在左半台，左脚稍前，上体向右转约 90° ，左手托球略高于台面，以前臂发力为主向上抛球。并尽可能使球不要偏斜。由于是高抛球，球的下降时间长，有较充足的时间。

(2) 接发球

接发球的关键在于判断来球旋转的方向和落点，及时移动到位置，正确回击。当对方发来左（右）侧上旋球及急上旋球时，落点在左方用推挡回接，在右方用正手攻击球或弧圈回接。当对方发球左（右）侧下旋球时，落点在左方，可用搓球回接，在