

网 球 羽 毛 球 乒 乓 球

· 技法几门

郝 光 安 等 编
北京体育大学出版社



网球·羽毛球·乒乓球

技 法 入门

郝光安 李杰 李志贵 编
李德昌 曾玉华

北京体育大学出版社

策划编辑:董英双 责任编辑:董英双
审稿编辑:鲁 牧 责任校对:青 山
责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

网球·羽毛球·乒乓球技法入门/郝光安等编. —北京:北京体育大学出版社,1994.5

ISBN 7-81003-863-X

I. 网… II. 郝… III. ①网球运动-运动技术②羽毛球运动-运动技术③乒乓球运动-运动技术 IV. G84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 03656 号

网球·羽毛球·乒乓球技法入门

郝光安 等编

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京金盾印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:9

定价:10.80 元

1994 年 5 月第 1 版

1999 年 1 月第 6 次印刷

印数:33001—41000 册

ISBN 7-81003-863-X / G·662

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

近年来,我国高校体育改革了旧的教学模式,实行了“按兴趣,分专项”教学的新形式。这一改革不仅活跃了体育教学课堂,保证了学生应有的身体运动量,而且尊重学生兴趣,突出个性,还可使学生学有专长,深受师生欢迎。

从教学实践中我们发现,虽然体育运动项目很多,但学生兴趣却相对较为集中。以北京大学为例,选三小球(网球、羽毛球、乒乓球)的学生人数约占60%,这就为如何在短期内使学生掌握三小球基本技术,提出了研究课题。我们分析:三小球技术性强,战术要求高,只有对其打法要领领会之后,掌握才快;而大学生自学能力强,悟性好,并且对体育知识的学习要求有广度和深度。因此,编写一本既符合体育教学规范化要求,又可以满足学生课外自学、自练需要的新教材十分必要。

我们把网球、羽毛球、乒乓球编于一书,是因为选修网球的同学往往也修羽毛球或乒乓球;而网球、羽毛球、乒乓球在技术、战术和竞赛规则方面,有许多值得相互借鉴、参考和比较之处。在文字表达上,我们力求避繁就简,图文并茂,实用性、直观性强。它除可用于高校学生的教学外,还可作为中、小

学生、工矿企业等大众学习三小球的参考读物。

本书在编写过程中,得到了国家体委羽毛球处、国际羽毛球裁判任春辉先生,北京大学体育教研室教授、国际网球裁判周宝恩先生的支持和指导。参加编写的有郝光安、李杰、李志贵、李德昌(北京大学),曾玉华(北京动力经济学院)。

编写本书是我们的新尝试,欢迎读者批评指正。

作 者

1994 年 1 月

目 录

前言

第一编 网球

第一章 网球运动概述.....	(2)
第二章 网球基本技术.....	(5)
第一节 握拍法.....	(5)
第二节 球的弹跳与旋转	(11)
第三节 正手击球法	(16)
第四节 反手击球法	(20)
第五节 发球法	(25)
第六节 上网截击法	(34)
第七节 反弹球击法	(37)
第八节 高压球法	(39)
第九节 挑高球法	(40)
第十节 放小球法	(42)
第十一节 控制球落点	(44)
第三章 网球的战略及战术	(45)
第一节 网球的一般战略	(45)
第二节 网球的战术运用	(47)

第四章 网球竞赛规则	(57)
第一节 单打规则	(57)
第二节 双打规则	(81)

第二编 羽毛球

第一章 羽毛球运动概述	(86)
第一节 羽毛球运动简介	(86)
第二节 羽毛球运动的发展	(88)
第二章 羽毛球基本技术	(92)
第一节 握拍法	(92)
第二节 发球法	(96)
第三节 击球法	(104)
第四节 步法	(135)
第五节 基本技术练习方法	(249)
第三章 羽毛球的各种打法及战术简介	(163)
第一节 各种类型的打法	(163)
第二节 怎样选择打法	(166)
第三节 战术简介	(167)
第四节 如何运用战术	(173)
第四章 羽毛球竞赛规则	(175)
第一节 球场与器材	(175)
第二节 竞赛通则	(179)
第三节 违例及罚则	(184)
第四节 裁判员的术语和手势	(187)

第三编 乒乓球

第一章 乒乓球运动概述.....	(194)
第二章 乒乓球基本技术.....	(196)
第一节 握拍法.....	(196)
第二节 站位的基本姿势.....	(199)
第三节 基本步法.....	(201)
第四节 发球和接发球.....	(203)
第五节 挡球和推挡球.....	(220)
第六节 攻球.....	(225)
第七节 搓球.....	(236)
第八节 削球.....	(239)
第九节 弧圈球.....	(244)
第三章 乒乓球的基本战术.....	(250)
第一节 快攻类打法的战术.....	(250)
第二节 弧圈类打法的战术.....	(256)
第三节 快攻结合弧圈球打法的战术.....	(262)
第四节 削中反攻类和攻守结合类打法的战术	(265)
第四章 乒乓球竞赛规则.....	(271)
第一节 竞赛通则.....	(271)
第二节 场地和器材.....	(279)

第 一 编

网 球

第一章 网球运动概述

古代网球起源于波斯湾及古希腊一带。最初它是一种用塞满了头发或绒毛的小布袋当“球”，以绳为“网”，用手作“拍”的击打性游戏。过了很久，才改用木板作拍子。大约在公元 10 世纪，网球传入法国。13 世纪，法国国王路易五世把网球定为王室贵族的运动，禁止平民参加。正是由于这段历史，再加上现代网球运动对场地的要求较高，球与拍的价格也较昂贵，所以至今仍被称为“贵族运动”。

到了 16 世纪，网球运动开始在法国、英国、德国以及整个欧洲大陆逐渐普及。其场地器材也有了进步，原来仅用一根绳子将场地一分为二，把对手分开，这时用网取代了。弹性不好的布制球，也被橡胶做的球所代替。球拍也有了很大的改进。

现代网球起源于 19 世纪。1873 年，英国人温菲尔德少校最先对草地网球的玩法作了几条简单的规定，这是网球运动最初的规则。第二年，网球越过大西洋传入美国，并很快流传开来。到了 1881 年，英国草地网球协会宣告成立。与此同时，协会还制定了一系列的规定。这些规则包括了计分方法、球拍和球的规格，以及球场的尺寸等等，使网球成为一种有章法可循的现代体育运动，并被列入比赛项目。

1877 年在英国温布尔顿举行了第一届草地网球锦标赛，

比赛规则非常类似现代网球。温布尔顿网球锦标赛是历史最悠久的世界网球比赛,至今已有一百余年的历史,每年6月的最后一个星期开始举行。温布尔顿锦标赛是以个人为单位参加的单项比赛,竞赛制度采用淘汰制。台维斯杯男子团体赛,是以国家为单位参加的团体比赛,第一届于1900年举行,仅为英、美团体对抗赛,后来逐渐有更多的国家队参加。台维斯杯的分组方法:现在分世界组16个国家及地区组。地区组分为美洲区一组,美洲区二组,亚太区一组,亚太区二组,欧非区一组,欧非区二组。另有地区三组,包括美洲区A组和B组,欧非区A组和B组,亚太区A组和B组。1994年曾有109个国家参加台维斯杯赛。另外,联合会杯赛是世界女子网球团体赛。1963年为庆祝国际网球联合会成立50周年,开始举行世界女子网球团体赛——联合会杯赛,采用淘汰制。世界网球单项的四大比赛包括:英国温布尔顿网球赛、美国公开赛、法国公开赛和澳大利亚公开赛。

我国网球运动起始不算晚,约在1885年前后传入上海、广州等几个大城市,首先在教会中出现打网球活动,后来在个别教会学校间开展友谊比赛。1910年旧中国第一届全运会即将网球列为正式比赛项目,1915年参加远东运动会网球赛。解放前我国网球选手还参加了6次台维斯杯赛,但成绩不理想。1980年女子网球列为第四届“全运会”正式比赛项目。网球运动在我国开展的历史虽然悠久,但由于仅在少数人中间流行,故运动水平较低。

解放后,网球运动不断发展,技术水平迅速提高。1953年在天津首次举办了包括网球在内的4项球类运动会(兰、排、网、羽),1956年举行全国网球锦标赛。后来全国网球等级联

赛已形成制度。还定期举办全国网球单项比赛、全国硬地网球冠军赛、全国青少年硬地网球比赛。我国网球选手频繁地参加国际网球比赛，技术水平迅速提高。随着我国经济状况的改善，人民生活水平的不断提高，“网球热”将会在我国各地陆续出现。

第二章 网球基本技术

第一节 握拍法

学握拍是学打网球的第一步,也是十分重要的一步。正确的握拍会使你感到球拍是你手臂的延伸,而拍面和弦,则是你手掌的扩大,令你的击球位置和角度合适,击出的球有力、旋转。反之,不合适的握拍会使你有力使不上,或总是以不恰当的拍面部位击球,难以控制球。因此,根据个人的情况选定自己的握拍方式对初学者来说是完全必要的。

传统的握拍方法有3种,即东方式、大陆式和西方式。每种方法都有它自己的特点,但目前世界上一流的网球教练员及运动员都趋向于使用东方式握拍法。其余两种握拍法仅在某种特定场合或处理某种来球时辅助使用。准备姿势以自然站立,便于启动击球为佳。下面对3种握拍法及准备姿势分别作简略介绍。

一、东方式握拍法

东方式握拍法最先在美国东海岸一带流行,因而取名东方式。东方式握拍法分为正手与反手击球握拍法两种。

(一)东方式正手握拍法

东方式正手握拍法最形象的说法是“握手”，它与握手的姿势十分相似。(图 1—1)

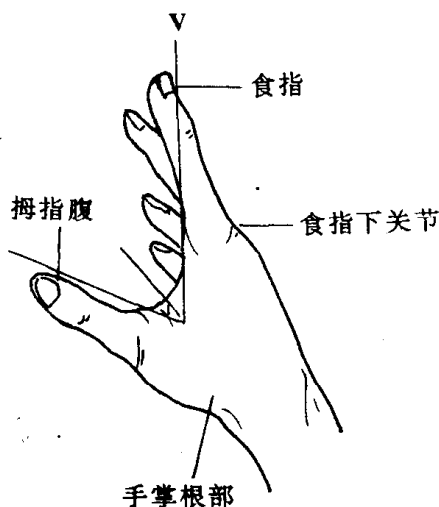


图1-1 手形

握时先使球拍柄水平放置，拍面与地面垂直，拍柄朝向自己，然后作握手状握住把手。

初学者可以采用自然的办法握拍。(图 1—2)即先把手掌平贴在拍面上，保持手掌与拍面平行，手顺着拍柄滑下来到把手的位置，手指弯曲握紧拍把手。

(二)“V”字形握法

正手握拍法的要点：由拇指与食指形成的“V”字形虎口放在球拍把手的右上斜面，与拍底平面对齐，食指与其余三个

手指稍分开,从拍下平面绕过来,食指下关节压在右垂直面上,拇指自然弯曲,握住左垂直面。击球时由手掌根部与食指下关节控制球拍。(图 1—3)

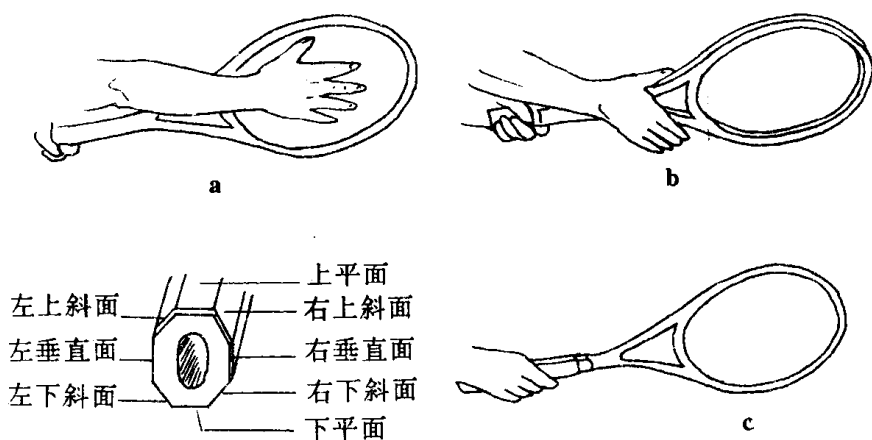


图1-2

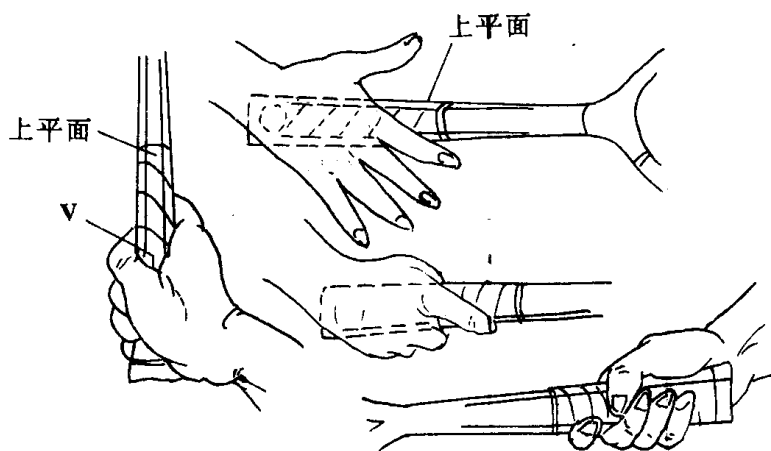
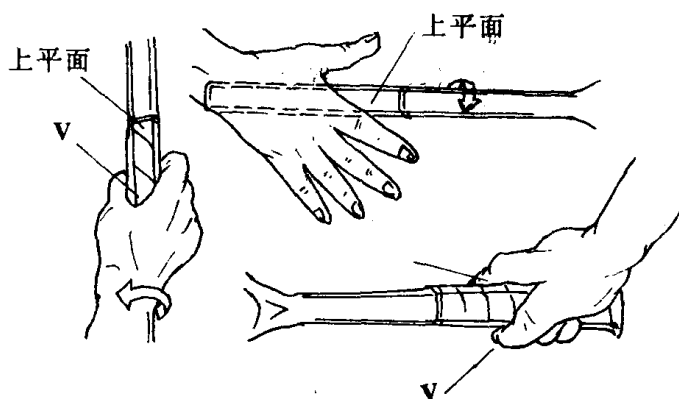


图1-3 正手握拍

(三)反手握拍法

反手握拍法是在正手握拍法的基础上,手沿逆时针方向旋转一个平面。其要点是:由拇指与食指形成的“V”字形虎口放在把手的左上斜面上,手掌根部贴住拍的左上斜面,与拍底对齐,食指与其余3个手指稍分开,食指下关节压在右上斜面上,拇指一般贴在左垂直面上,拇指末节稍弯曲贴住左下斜面。(图1—4)



反手握拍 图1—4

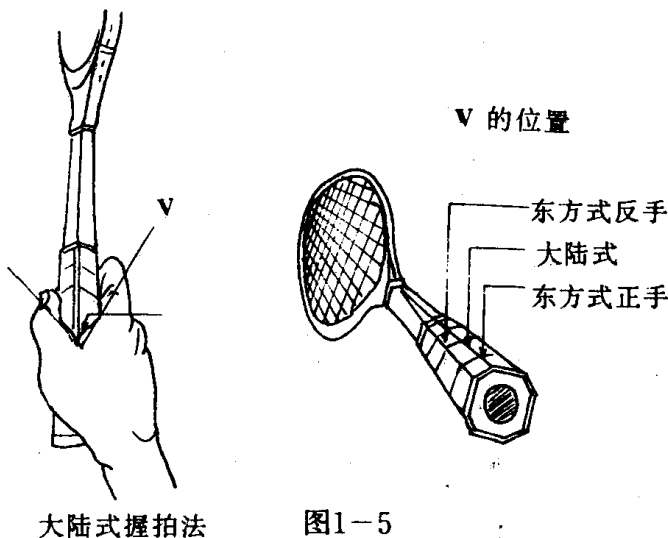
采用这种握拍法时要注意,在击低的地面球时,拇指要压紧左下斜面,以免拍头低垂,无法正确完成动作。

二、大陆式握拍法

大陆式握拍法过去在欧洲大陆,特别是法国的草地网球赛中流行。现在多用于上网截击和发侧旋转。

大陆式握拍法的要点:由拇指与食指形成的“V”字形虎口放在拍把手的上平面与左上斜面的交界线上,手掌根部贴

住上平面,与拍底平对齐,食指与其余3个手指稍分开,食指下关节紧贴在右上斜面上。(图1—5)



三、西方式握拍法

西方式握拍法过去曾在美国西部海岸加利福尼亚州一带流行,因而取名西方式。西方式正手握拍法最形象的说法是“一把抓”。它是把拍平放在地面上,再用手抓起来。其要点:拇指与食指几乎成直角,拇指直伸压住拍上平面,食指下关节握住右上斜面,手掌根贴住右下斜面,与拍底平面对齐。(图1—6)

西方式反手握拍法是在正手握拍法的基础上,手腕按顺时针方向转动,拇指直伸紧压拍子左垂直面,食指下关节压住上平面;手掌根部贴住左上斜面,与拍底平面对齐。(图1—6)简单地说,就是把球拍柄上下平面颠倒过来,正、反手用同一