

乒乓球

TABLE TENNIS
BADMINTON
TENNIS

羽毛球

网球



高嵩 张建军◎主编



中国出版集团



世界图书出版公司

乒乓球、羽毛球、网球

主 编 高 嵩 张建军

副主编 卫 明 宁启璜 左为东

中国出版集团

世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

乒乓球、羽毛球、网球 / 高嵩, 张建军主编. —广州: 世界图书出版广东有限公司, 2013. 8

ISBN 978-7-5100-6513-2

I. ①乒… II. ①高… ②张… III. ①乒乓球运动—基本知识
②羽毛球运动—基本知识 ③网球运动—基本知识 IV. ①G84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 211195 号

乒乓球、羽毛球、网球

策划编辑 梅祥胜

责任编辑 汪再祥

封面设计 黎 疆

编辑邮箱 uyling@163.com

出版发行 世界图书出版广东有限公司

地 址 广州市新港西路大江冲 25 号

印 刷 武汉三新大洋数字出版技术有限公司

规 格 880mm×1230mm 1/32

印 张 9.5

字 数 246 千字

版 次 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5100-6513-2/G · 1478

定 价 25.00 元

版权所有, 翻印必究

前 言

随着高等学校体育教育、教学改革的不深入,以及体育教学指导纲要的全面实施,自主学习和终身体育锻炼的思想在大学生中已蔚然成风。大学体育课中学生根据自己的兴趣、爱好和特长自主选择学习内容,自主选择教师和自主选择练习时间已受到大学生普遍的青睐。由于大学体育课是学校体育与社会体育的结合部,又与中小学体育课有着“质”的区别,因此,为了强化学生的体育意识和习惯,并使之带到工作中去,以指导健身活动的开展,为社会服务提供身体保障,我们选编了乒乓球、羽毛球、网球三项一体的教材。这三个“小球”项目既是我国优势的体育竞技项目,也是广大人民群众所喜爱的体育健身项目,同时也是大学生喜爱和体育课选修人数最多的项目。考虑到学生已有的知识结构,编写内容在力求知识性、趣味性、应用性和可读性的基础上,尽量体现时代特色,把乒乓球、羽毛球、网球最先进、最新的研究成果吸纳进教材,充分考虑教材对培养学生的素质和能力,突出学生自学自练的内容,着重对教学方法、教学步骤、教学手段及易犯错误和纠正方法进行了分析和介绍,使教材更具针对性,更加贴近学生的学习,使他们能学以致用,终身受益。本教材适合于普通高校的本、专科生及体育专业学生使用,同时也可作为乒乓球、羽毛球和网球运动爱好者的学习用书。

本教材由高嵩教授和张建军教授总体策划,由高嵩、张建军教授担任主编,由卫明、宁启璜、左为东担任副主编,并参与编写的全过程。经过反复修改,最后由高嵩教授统稿、张建军教授主审而成。

2 乒乓球、羽毛球、网球

在编写的过程中,我们吸取了国内外许多专家、学者的教育理念和健身运动等方面的研究成果,在此一并致以谢意!由于编写人员水平有限,不妥之处在所难免,敬请批评、指正!

编者
2013年5月



目录

CONTENTS

上篇 乒乓球

第一章 乒乓球运动概述	1
第一节 乒乓球运动的起源与发展	1
第二节 中国乒乓球运动的发展	5
第三节 乒乓球运动的特点与价值	7
第二章 乒乓球运动基本理论	9
第一节 乒乓球击球基本环节	9
第二节 乒乓球技术的基本要素	10
第三节 乒乓球的常用术语	13
第三章 乒乓球基本技术	18
第一节 握拍法、基本姿势	18
第二节 发球	21
第三节 接发球	31
第四节 推挡球	35
第五节 攻球	40
第六节 搓球	54
第七节 弧圈球	59
第八节 削球	63
第九节 步法	67
第四章 乒乓球基本战术	74
第一节 乒乓球战术指导思想	74

2 乒乓球、羽毛球、网球

第二节 乒乓球战术种类	75
第三节 双打技术和战术	86
第五章 乒乓球竞赛组织编排与竞赛规则	95
第一节 乒乓球竞赛组织编排	95
第二节 乒乓球竞赛项目与规则	106
第三节 乒乓球场地、器材	111

中篇 羽毛球

第六章 羽毛球运动概述	115
第一节 羽毛球运动的起源与发展	115
第二节 中国羽毛球运动的发展	119
第三节 羽毛球运动的特点与价值	123
第七章 羽毛球基本理论	126
第一节 羽毛球击球技术动作的基本结构	126
第二节 羽毛球击球技术的基本要素	128
第三节 羽毛球的常用术语	132
第八章 羽毛球基本技术	137
第一节 握拍法	137
第二节 发球与接发球技术	141
第三节 击球技术	147
第四节 步法	165
第九章 羽毛球基本战术	174
第一节 羽毛球战术的运用	174
第二节 羽毛球单打打法和战术	175
第三节 羽毛球双打打法和战术	181
第十章 羽毛球竞赛组织编排与规则	188
第一节 羽毛球竞赛组织编排	188
第二节 羽毛球比赛项目与规则	191
第三节 羽毛球场地、器材	196

下篇 网球

第十一章	网球运动概述	202
第一节	网球运动的起源与发展概况	202
第二节	中国网球运动的发展	207
第三节	网球运动的特点与价值	210
第十二章	网球基本理论	213
第一节	网球击球技术动作结构	213
第二节	网球技术的基本要素	214
第三节	网球的常用术语	216
第十三章	网球基本技术	221
第一节	握拍法	221
第二节	正手击球	227
第三节	反手击球	232
第四节	发球	238
第五节	接发球	243
第六节	截击球	245
第七节	挑高球与放小球	251
第八节	高压球与反弹球	255
第九节	步法	260
第十四章	网球的基本战术	266
第一节	网球比赛战略、战术	266
第二节	发球战术	268
第三节	接发球战术	269
第四节	底线球战术	270
第五节	双打战术	273
第十五章	网球竞赛组织编排与规则	278
第一节	网球竞赛组织与编排	278
第二节	网球竞赛方法与规则	279
第三节	网球场、器材	285

上篇

乒乓球

第一章 乒乓球运动概述

乒乓球是由两名或两队选手,用球拍在中间隔放一个球网的球台两端轮流击球的一项球类运动。乒乓球运动的特点是球小、速度快、变化多。乒乓球运动的器材设备比较简单,在室内、室外都可以进行,运动量可大可小,不同年龄、性别和身体条件的人都可以参加活动,因此这项运动易于开展和普及。经常参加乒乓球运动不仅可以发展人的灵敏性和协调性、提高动作的速度和上下肢活动的能力、改善心血管系统的机能和增强体质,而且有助于培养人的勇敢顽强、机智果断等品质。

第一节 乒乓球运动的起源与发展

乒乓球运动起源于英国,由英文 table tennis 可知与网球运动密切相关。19 世纪末,英国有些大学生把网球移至室内,以餐桌为球台、书做球网、羊皮纸做球拍,虽然打起来不十分激烈,但颇有一番乐趣。大约在 1890 年,有位名叫詹姆斯·吉布(James Gibb)的英格兰人到美国旅行时,偶然发现了一种用赛璐珞制成的空心玩具球弹性很强,于是他就将这种球稍加改进,逐步在英国和世界推广。也许因为此球在桌上打来打去会发出“乒乒乓乓”的声音的缘故,英国

一家体育用品公司首先用“乒乓”(Ping-Pong)一词做了广告上的名称,就这样,乒乓球开始得此绘声之名。

世界乒乓球运动,如果从第一届世界乒乓球锦标赛算起,至今大体可分为五个发展时期。

一、欧洲乒乓球运动的全盛时期(1926—1951年)

乒乓球是从欧洲向全世界传播的,最初,运动员使用木制球拍,速度慢,旋转也不强,因此打法单调,只是把球挡来挡去。胶皮拍出现以后,技术有了些变化,因为胶皮拍比木制拍弹性大,摩擦力大,可以制造一定的旋转,于是出现了削下旋球的防守型打法。削下旋球的指导思想是要让自己少失误,让对方多失误,这种打法曾在欧洲风行一时,且具备较强的优势,不少运动员采用这种打法获得了世界冠军。在1926—1951年这25年中共举行了18届世界乒乓球锦标赛,仅第13届比赛是在非洲的埃及举行,其余17届均在欧洲举办。世界冠军的金牌共有117枚,而欧洲选手就获得了109枚,占总数的93%,故称此时期为欧洲的全盛时期。

二、日本人称雄世界乒坛时期(1952—1959年)

日本乒乓球协会早在1928年就加入了国际乒乓球联合会,但直到1952年才第一次参加世乒赛。手握海绵球拍,采用直拍全攻型打法的日本队,虽然只有三男二女运动员参加,却震动了整个世界乒坛。他们连续击败了许多欧洲防守名将,一鸣惊人地获得了男子单打、男子双打、女子团体和女子双打四项锦标。从此,世界乒乓球技术的优势开始由欧洲的削球转到了亚洲的攻球,进攻与防守成为当时世界乒乓球技术的主要矛盾。在此时期共举行了7届世乒赛(19—25届),共有锦标49个,日本队独拿24个,几乎达1/2。特别是1959年的第25届世乒赛,日本队竟然拿走了7项冠军中的6项,真是登峰造极了。

三、中国乒乓球运动的兴起时期(1961—1969年)

在20世纪50年代日本称霸世界的时候,中国也开始登上世界乒坛。通过参加的几届世界乒乓球锦标赛,我国总结正反两面的经验教训,逐渐形成和创造了以“快、准、狠、变”为技术风格的独特的直拍近台快攻打法。在1961年第26届世界乒乓球锦标赛中,中国队既过了欧洲削球关,又战胜了以远台长抽加“弧圈球”打法见长的日本选手,第一次获得了男子团体世界冠军,并连续获得了第27届、28届男子团体冠军,震撼了世界乒坛。中国近台快攻的优点是站位近、速度快、动作灵活、正反手运用自如,比日本远台长抽打法又向前发展了一步,也把世界乒乓球运动推向了一个新的发展阶段。在第26—28届的三届世界乒乓球锦标赛中,世界冠军金牌共21枚,中国运动员共夺得11枚,占总数的52%。这说明,60年代中国乒乓球的技术水平,已位于世界乒坛的最前列,这是乒乓球运动史的第三个发展时期。

四、欧洲的复兴和欧亚对抗(1971—2000年)

进入20世纪70年代,世界乒乓球技术的发展突飞猛进。欧洲选手经过了近20年的努力,终于闯出了一条新路,他们兼取中国快攻和日本弧圈球打法的优点,创造了弧圈结合快攻和快攻结合弧圈的两种新打法,从而走上复兴之路。在第32届世锦赛上,瑞典队奋力夺得男团冠军,这标志着欧洲的乒乓球技术自从走上了速度与旋转的结合之路后,显示出了旺盛的生命力。从1979年的第35届世乒赛到1987年的第39届世乒赛这一阶段,在男子乒乓球方面,欧亚两洲呈势均力敌的局面,一种“技术全面、站位近台、快速凶狠、速战速决”的发展新趋势已经呈献于世界乒坛”。在1989年的第40届世乒赛上,欧洲选手囊括了男团、男单和男双全部男子比赛项目的冠军;在第41届世乒赛上,男团前5名、男单前两名和男双冠军皆为欧洲选手所获;在第42届世乒赛的男团比赛成绩上,欧亚两洲可谓平

分秋色,但冠军仍为欧洲队获得,单打的前4名亦皆为欧洲选手。这一时期,世界乒坛的格局发生了新变化,欧洲男子终于取得了优势。与此同时,我国直拍快攻的打法又有了新的提高和发展,从而形成欧亚对抗、相互角逐的局面。

五、乒乓球运动的重大改革时期(2000年—)

在这个时期,中国乒乓球运动再度崛起。2000年的第27届悉尼奥运会是我国乒乓球运动发展的一个转折点,自这届比赛结束后,世界乒乓球运动有了重大改革。在器材上,球的直径38毫米改为直径40毫米;赛制上,每局21分改为11分;规则上,完善并实施了“无遮挡发球”。这对各国乒乓球运动的发展来讲都是很好的机遇和挑战。

从第一届世乒赛开始至今,已经历了70余年。纵观整个发展过程,我们可以总结如下规律。

(1)乒乓球技术有其自身的发展规律,它是一个不断地由低级向高级、从简单到复杂的发展过程。今后,世界乒乓球技术将继续朝着“更加积极主动、特长突出、技术全面、战术变化多样”的方向发展。

(2)乒乓球技术的发展与规则的修改、工具(球拍)的改革及各国的政治、经济和文化的发展有着密切的关系。

(3)每一时期的佼佼者,或因其在打法、技术上有所创新,或因其在训练方法或管理方法上有所突破,致使其整体竞技能力有飞跃式的提高。

(4)一个时期的某种打法可能会显得比较优越,但这不是绝对的。各种不同的打法,技术相互争夺才能促进乒乓球技术的发展。一个国家既要有别具一格的独特打法,又要兼蓄其他类型打法,一个运动员也必须具备对付各种打法的能力才能攀登世界乒坛的高峰。

第二节 中国乒乓球运动的发展

一、我国最早的乒乓球游戏

早在清代初期,我国云南、四川交界地区,在苗族兄弟中曾盛行过一种叫“臭柑子”的游戏。人们用晒干的柑果皮作球,手握长柄木制球拍,在门板或床板上打来打去。到了清末,在珠江流域又发展和创新了这种游戏,人们用猪尿泡吹气为球,这种球分量轻、弹跳力强,用木板打起来更加有趣,应该说,这种游戏已很类似乒乓球运动了。

清朝所在的年代是 1644—1911 年,既然我国这样早就有了类似乒乓球的游戏,为什么在谈及乒乓球运动的历史时,却说乒乓球运动是在 19 世纪后期起源于英国呢?原因是我国封建社会的政治、经济和文化都很落后,且一贯采取闭关自守政策,与外国很少交流。因此,尽管乒乓球游戏产生得早,但却一直没有发展,以至慢慢地自然消失了。相反,西方资本主义发展很快,并且又重视政治和文化的交流,这就为乒乓球游戏的进一步发展提供了有利条件。因此,虽然类似乒乓球的游戏在当年世界许多地方都曾流行过,但真正使之得到发展并正式成为一种运动项目的国家,还是英国。

二、乒乓球运动传入我国

1904 年,上海四马路一家文具店的经理王道平,从日本买来了 10 套乒乓球器材,将球台、球网、球和带洞眼的球拍摆设店中,并亲自做打球的表演和介绍在日本看到的打乒乓球的情况,从而我国开始有了乒乓球活动。1916 年,上海基督教青年会童子部设置了乒乓球器材,摆放了 9 张球台,并在一些学生中间开展这项运动。当时,乒乓球运动开展较活跃的地方,多是与外国接触较多的港口城市,如上海、广州、天津、青岛等地。参加乒乓球运动的也仅仅限于少数

洋行中的一些成员、地位较高的职员和家庭比较富裕的一些人,以及在教会学校读书的学生,而广大劳动人民及其子女是很少能参加的,这就大大阻碍了这一运动的进一步发展。

三、旧中国时期的乒乓球运动

解放前,有不少乒乓球运动的积极分子幻想借助政府的帮助,使祖国的乒乓球运动得到兴旺发展,但结果都落空了。正如当时检迺敦在《乒乓》一书中所述:各地练习虽众,然终不普及,盖因社会人士视乒乓为运动中之小道,故各地行政当局,每举行运动会,乒乓球项目又被摒弃于节目之外,至为显明也!

1924年,经乒乓界热心人士的几度辛劳,终将乒乓球列入全运会的表演项目(仍不是正式比赛项目)。然而,具体情况又是怎样的呢?请看《乒乓周报》上当时的报道:“表演时,各选手竭尽攻守之能事,是时有数百人驻足而观,亦不无掌声相连,盖乒乓运动已为一般人所重视,而深入人心矣。”所可惜者,该馆因晚上有游艺,一边在表演乒乓,而另一边则斧头凿子,叮叮当当,使人不能全神贯注,未免遗憾耳。令人不解的是当时的国际乒联主席蒙塔古先生曾致电中国:“极欢迎中国加入为会员国……”并邀请中国队参加第九届世乒赛,但均遭到“泥牛入海无消息”的厄运。

以上不难看出旧中国时期乒乓球运动开展的情况。

四、中国乒乓球运动的新生

1949年10月1日,中华人民共和国成立了,党和政府对体育工作、乒乓球运动非常重视,这使中国的乒乓球运动获得了新生。1952年10月,在北京举行了解放后第一次全国乒乓球比赛大会,同年,中华全国体育总会乒乓球部加入了国际乒联。随后,我国又成立了乒乓球队,修建了比赛与训练场馆,而且于1953年始,中国乒乓队正式进入世界乒坛,并于1961年和1995年举办了两届世乒赛。在我国,乒乓球运动深受广大群众的喜爱,且成为开展广泛的体育

运动之一。这不仅是因为它能锻炼身体,强健体魄,丰富生活,而且还因为在一些特定的历史时期,乒乓球起到了鼓舞士气、振奋民族精神的作用,其意义已大大超出了体育本身的功能。20世纪70年代,毛主席和周总理根据当时的国际国内形势,精心导演和策划了“乒乓外交”,用“小球”带动了“大球”,震动了全世界,成为乒坛史上的一段佳话。在第36届世界乒乓球锦标赛上,我国选手囊括了全部7项冠军和5个单项亚军,创造了世界乒乓球运动史上的奇迹,为世界乒乓球运动做出了巨大的贡献。

五、中国大学生乒乓球运动

中国大学生乒乓球运动发展很快。1958年第3届全国大学生运动会的乒乓球比赛在东南大学举行,期间就开展酝酿成立了全国大学生乒乓球协会。1990年,中国大学生乒乓球协会在上海正式成立,这是我国最早成立的大学生体育组织之一。大学生乒乓球协会每年组织全国性的大学生比赛活动,从20世纪90年代开始至今已举办了10余届比赛,比赛的水平越来越高,参赛院校也越来越多,从而推进了高校乒乓球运动的发展。

第三节 乒乓球运动的特点与价值

一、乒乓球运动的特点

(1)乒乓球运动的场地要求不高,球和球拍携带方便,是一项设备简单、易于开展的运动项目。

(2)乒乓球运动不受年龄、性别和身体条件的限制,运动量可大可小,既可在室内,又可以在室外进行。

(3)乒乓球拍面上的海绵和胶皮是多种多样的,器材性能的不同、击球方式的各异,使球的速度、旋转产生多样变化,也就产生了多种球技术,使得乒乓球运动极富有技巧性和兴趣性,广为人们所

喜爱。

(4)由于乒乓球技术的多样性,使得乒乓球比赛的战术丰富多彩,每个选手在比赛中都要扬长避短,要不停地思考,不断地变换战术,使得比赛激烈纷呈,一场精彩较量之后,往往使人回味无穷。

二、乒乓球运动对人体的锻炼价值

乒乓球运动是一项适应于多种人群锻炼的运动项目,经常从事这项运动,能全面提高人体新陈代谢,增进健康,增强体质。最具有代表性的健身价值体现在以下几个方面。

(1)乒乓球运动球小、速度快、变化多,特别是比赛时,视力高度集中,大脑皮层始终处于兴奋与抑制的交替过程中,强度大而且转换迅速,因而对提高视觉的敏锐性和神经系统的灵活性有很好的锻炼效果。

(2)由于乒乓球运动球的球速快,旋转变多,要求运动员在瞬间观察球的旋转、落点,并迅速决定对策,故经常参加乒乓球运动,能提高神经系统的机能,训练人体全身的协调能力。它是提高眼、手配合的最佳运动,有利于发展和提高机体的灵活性、反应性和协调性。

(3)打乒乓球属于全身性运动,且以有氧代谢为主,经常参加这项运动,可以增强心血管、呼吸、消化系统的机能,促进肌肉和骨骼的正常发育,使身体得到全面发展。

(4)乒乓球比赛是在教练的指导下,多以单打作战为主,能培养和训练人良好的心理素质、意志品质,提高人的自信心和独立工作的能力。

【思索与讨论】

1. 什么是乒乓球运动?
2. 试述中国乒乓球运动的发展。
3. 试述乒乓球运动的特点与价值。

第二章 乒乓球运动基本理论

第一节 乒乓球击球基本环节

击球的基本环节,是指双方选手对抗中每一次击球的基本动作过程,可以大致分为以下五个环节。

一、准备

选手在击球前身体、心理、大脑神经等参与运动的各部分进入击球前的状态,叫做准备环节。

二、判断

根据对方的站位、击球时间、击球部位、拍形角度、拍面方向、发力方法,特别是球拍触球瞬间的情况,快速分析做出击球动作前的一种准备状态,大脑这一短暂、正确快速的思维过程,叫做判断。判断是保持每一次击球质量的前提。

三、移动

移动是指在判断的基础上,迅速采用合适的步法移动到合适的击球位置。移动步法的快慢及能否移动到最佳的击球位置,对于技术水平的发挥非常重要。移动快,及时抢占有利位置,在最短的时间内将球打过去,就能争取主动,置对手于被动局面。