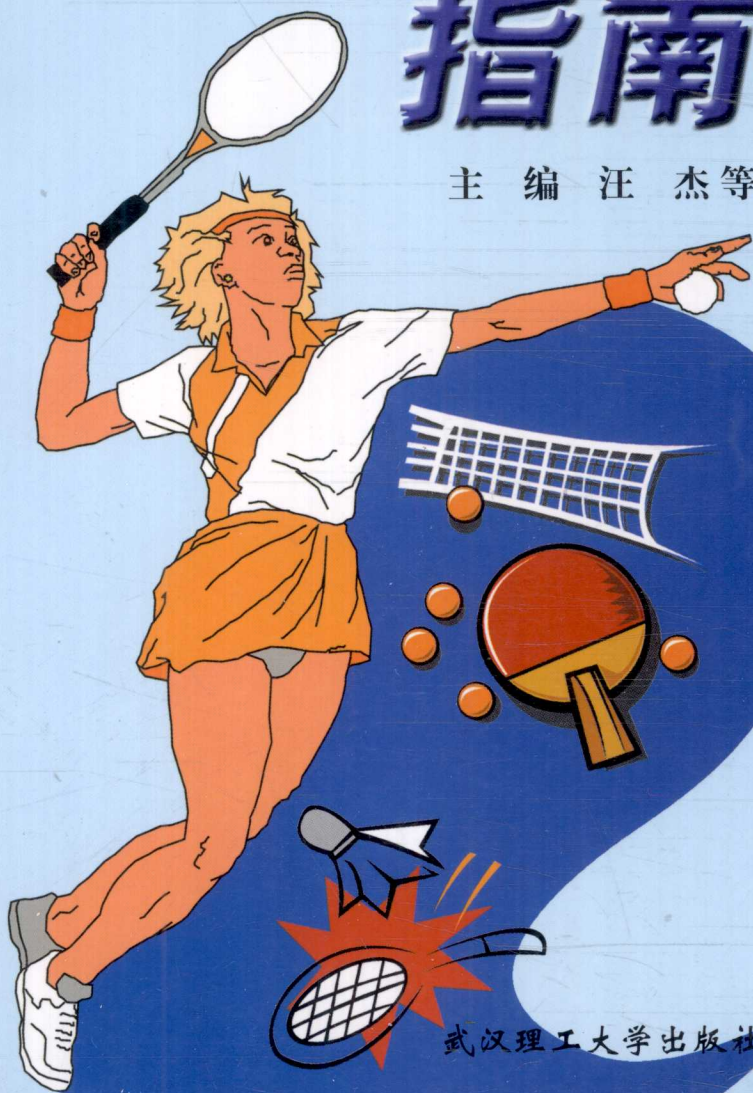


拍类运动 指南

主 编 汪 杰 等



武汉理工大学出版社

拍类运动指南

主 编 汪 杰 朱卫雄 郭 晶
刘尚达 刘建华

副主编 吴立新 林 军 陈 浩
邱闻勇 何丽萍

编 委 余保星 沈名顺 张 葳
徐 勇 姚志坚 江 波
孔 军 李 瑞 唐 雷

武汉理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

拍类运动指南/汪杰等编著.——武汉:武汉理工大学出版社,2004.2

ISBN 7-5629-2044-3

I .拍… II .汪… III .拍类运动—基本知识 IV.G84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 005498 号

出版发行: 武汉理工大学出版社
社 址: 武汉市武昌珞狮路 122 号
邮 编: 430070
经 销: 各地书店
印 刷: 湖北石首市第二印刷厂
开 本: 850×1168 1/32
印 张: 8
字 数: 220,000
版 次: 2004 年 2 月第 1 版
印 次: 2004 年 2 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 7-5629-2044-3/G·276
定 价: 18.00 元

(如有印装质量问题,可向承印厂调换)

前 言

所谓拍类运动是指人们手握球拍在运动场上相互往返,轮流击球的一种体育运动。它主要包括乒乓球、羽毛球、网球和壁球四项。除壁球大家比较陌生外,其他三项多少都有所了解。

近几年来,随着高校体育教学改革进一步地深化,体育设施较好的高校,到二年级按兴趣分专项教学的模式,已经不能完全适应形势发展的需要了,必须从学生进校开始,实行按兴趣分专项进行教学。这样的教学改革不仅完全避免了高校体育教学内容、形式与中小学类同的现象,而且充分满足了学生兴趣的需要,既有利于学生运动能力的培养和个性的发展,又有利于学以致用,练有所得,为终身体育打下坚实基础。因此,深受广大师生的普遍欢迎。这样就给高校教乒乓球、羽毛球、网球的教师提出了在两年有限的教学课时内,如何使初学者能学好,有基础者能提高的研究课题。通过几年教学改革实践的总结,我们认为三小球都是单打独斗的项目,技术性强,战术要求高,只有对其打法要领深刻领会之后,才能尽快掌握三小球的技能和战术。而大学生自学能力强、悟性高,并且对体育学习既有广度又有深度。因此,要达到以上教学目标,除了

加强实践课教学,课外辅导外,还必须加强三小球基本理论知识的教学。只有这样才能达到理论指导实践,更好地满足学生课外自学、自练的需要。

拍类运动最显著的共同点是个人项目,都是以球的落点、旋转、速度、力量调动对方,争取主动,获取胜利的。于是决定了它们在技战术、竞赛组织、编排、规则等方面都有许多相似之处。因此有不少学生体育课专选某一种小球,周末公选课为了多学一门技艺和健身手段而选另一种小球。基于此,我们编写了《拍类运动指南》一书。本书言简意赅,图文并茂,通俗易懂,集科学性、知识性、实用性为一体,既可作为初学者入门的敲门砖,有基础者提高的指南,又可作为社会广大三小球爱好者大众选手的参考读物。

由于编写时间仓促,水平有限,不妥之处,敬请批评指正。

编 者

2003. 11. 24



目 录

第一章 乒乓球运动概述.....	(1)
第一节 乒乓球运动的特点与锻炼价值.....	(1)
一、乒乓球运动的特点.....	(1)
二、乒乓球运动的锻炼价值.....	(1)
第二节 乒乓球运动发展简介.....	(2)
一、乒乓球运动的起源.....	(2)
二、乒乓球技术的发展史.....	(2)
三、世界乒乓球重要赛事.....	(3)
第二章 乒乓球运动基本知识.....	(5)
第一节 乒乓球基本理论.....	(5)
一、球感与动力定型.....	(5)
二、意识.....	(5)
三、如何挑选球拍.....	(6)
四、握拍法.....	(8)
第二节 乒乓球基本技术.....	(9)
一、基本站位和基本姿势.....	(9)
二、基本步法.....	(10)
三、发球.....	(11)
四、接发球.....	(15)
五、推挡.....	(20)
六、攻球.....	(23)
七、弧圈球.....	(26)
八、搓球.....	(29)

第三节 乒乓球基本战术.....	(31)
一、制订战术的基本原则.....	(32)
二、战术种类.....	(33)
第四节 打好乒乓球的诀窍.....	(34)
一、业余球手如何提高练球效率.....	(34)
二、如何练“直板横打”技术.....	(37)
三、如何回击弧圈球.....	(41)
四、如何处理拉与打的关系.....	(47)
五、如何调整比赛心态.....	(47)
第三章 乒坛现代球星简介.....	(49)
第四章 羽毛球运动概述.....	(54)
第一节 羽毛球运动的特点与锻炼价值.....	(54)
一、羽毛球运动的特点.....	(54)
二、羽毛球运动的锻炼价值.....	(54)
第二节 羽毛球运动发展简介.....	(55)
一、起源与发展.....	(55)
二、世界羽毛球重要赛事.....	(56)
三、我国羽毛球主要赛事.....	(58)
第五章 羽毛球基本技术、战术.....	(59)
第一节 现代羽毛球技术、战术类型特征.....	(59)
一、欧洲式.....	(59)
二、亚洲式.....	(59)
三、中国式.....	(59)
第二节 羽毛球技术、战术的分类.....	(60)
第三节 羽毛球基本技术与练习方法.....	(61)
一、握拍法.....	(61)
二、发球法.....	(63)



三、击球法	(69)
四、步 法	(89)
第四节 羽毛球基本战术与练习方法	(96)
一、战术理论	(96)
二、单打战术	(98)
三、双打战术	(100)
四、战术练习方法	(101)
第六章 羽坛现代球星简介	(105)
第七章 网球运动概述	(110)
第一节 网球运动的特点和锻炼价值	(110)
第一节 网球运动发展简介	(111)
第八章 网球基本技术、战术	(114)
第一节 现代网球技术特征	(114)
一、底线型	(114)
二、上网型	(114)
三、综合型	(115)
第二节 网球基本技术与练习方法	(115)
一、网球的基本技术	(115)
二、高级击球技术	(133)
三、网球技术基本练习方法	(152)
第三节 网球双打基本战术与练习方法	(156)
第九章 网坛现代球星简介	(164)
第十章 拍类运动竞赛组织工作	(167)
第一节 拍类运动竞赛计划与种类	(167)
一、拍类运动竞赛的意义	(167)
二、拍类运动竞赛计划	(167)
三、拍类运动竞赛的种类	(168)

第二节 竞赛制度、编排与成绩计算方法	(168)
一、淘汰制	(169)
二、循环制	(179)
三、混合制	(187)
四、佩奇制	(188)
第三节 拍类运动竞赛组织管理工作	(188)
一、竞赛前的筹备工作	(188)
二、竞赛期间的工作	(193)
三、竞赛的结束工作	(193)
第十一章 拍类运动竞赛规则	(194)
第一节 乒乓球	(194)
一、乒乓球比赛规则	(194)
二、乒乓球裁判员的职责和任务	(200)
第二节 羽毛球	(206)
一、羽毛球比赛规则	(206)
二、羽毛球裁判员的职责和任务	(215)
第三节 网球	(224)
一、网球比赛规则	(224)
二、网球裁判员的职责和任务	(233)
三、网球裁判员工作程序	(236)



第一章 乒乓球运动概述

第一节 乒乓球运动的特点与锻炼价值

一、乒乓球运动的特点

乒乓球运动是一项短距离往返速度最快,落点、旋转变化最多,比赛中战术变化最快、最多的项目。它不受年龄、性别的限制,运动量可大可小,也不受自然环境影响,它是一项一年四季都可开展的室内体育运动项目。由于乒乓球运动是产生于宫廷贵族的游戏,它在斗智、斗勇、斗巧、斗变等方面要求很高,是一项高智商的体育运动项目,适合在机关学校、科研院所开展。

二、乒乓球运动的锻炼价值

(一)由于乒乓球运动的特点是短距离往返速度快、变化多,要求参加者两眼必须紧紧盯住来球,随着球的往返不断调节眼内晶状体,久而久之,可以锻炼晶状体的弹性和睫状肌的收缩力,达到改变视力的目的,特别是对学生的功能性近视,即“假性近视”有较好的锻炼效果。

(二)青少年们参加乒乓球运动,能调节他们的灵敏性和协调性,提高他们的判断、反应以及动作的速度和上、下肢活动能力。

(三)中老年人们参加乒乓球运动,能延缓衰老,对防止老年痴呆症,有良好的作用。

(四)乒乓球运动能改善心血管系统的机能,促进新陈代谢,特别是能消除神经系统的疲劳。

(五)乒乓球运动是一项适合我国民族身体素质的体育运动项

目。因此,我国在这个项目上的竞技体育水平能够长期保持在世界一流水平。

第二节 乒乓球运动发展简介

一、乒乓球运动的起源

各国有不同的传说。近年来在学术上有一些新观点,最早的说法是直接派生于中世纪英国宫廷的游戏。当时,在英国的青年贵族中有一种进完餐后将没有吃完的剩物或葡萄酒瓶盖在餐桌上用餐具来扒动的“游戏”,这应该说是乒乓球运动最早的模型,很长一段时间这种“游戏”只在宫廷贵族中流行,直到 19 世纪此游戏才传到民间。由于参加人数的增多和“游戏”方式的逐步改进,最后形成了现在的乒乓球运动。

乒乓球运动是一项由宫廷贵族游戏演变而来的高智商体育运动项目。

二、乒乓球技术的发展史

从某种意义上讲,乒乓球技术的发展是在球拍工具不断革新,球在速度和旋转之间相互竞争过程中向前推进的。从 1926 年第一届世界乒乓球锦标赛到现在,乒乓球运动的发展可概括为以下几个阶段:

第一阶段:欧洲全盛时期。50 年代以前,当时运动员主要使用木制球拍,速度慢,旋转也不强,进攻较少,比赛时间越打越长。最后,国际乒联决定修改规则,增宽球台,降低网高,限制比赛时间等,使进攻的乒乓时代到来。

第二阶段:亚洲全盛时期。50 至 60 年代,主动进攻的亚洲型打法占据乒坛。优势主要表现在 50 年代日本的长抽型打法和 60 年代中国的近台快攻型打法,完全加快了乒乓球运动的比赛进程,反映出当时乒乓球运动的先进技术。



第三阶段:欧亚对抗时期。70年代至今,由于球拍的改进,弧圈球的产生,是旋转与速度的较量真正开始。欧洲人经过20年努力,摸索出了适合自己技术发展的道路,弧圈结合快攻的打法将旋转与速度较好地融合在一起,反映出当今世界乒坛的先进技术。从而进入了欧亚对抗时期。1988年乒乓球运动列入奥运会正式比赛项目,世界各国加大了对乒乓球运动的投入。欧洲乒坛职业化迅速发展,各种比赛频繁,加上待遇优厚,极大地促进了欧洲乒乓球技术的发展,使欧亚竞争更加激烈。国际乒联为了维护这一对抗局面,决定从2001年10月1日起,开始使用直径为40毫米、重为2.7克的乒乓球,并将原赛制(每局21分)改为每局11分的新赛制。使乒乓球运动的激烈性和观赏性进一步加强,极大地推动了乒乓球运动的向前发展。目前乒乓球运动已成为世界体育大家庭中的一个重要成员。

三、世界乒乓球重要赛事

(一)世界乒乓球锦标赛

1926年在英国伦敦举行的欧洲乒乓球锦标赛上,由于有亚洲的印度等国参加,本次比赛被认定为第一届锦标赛。在同年12月12日召开的会议上,正式通过了国际乒联章程和竞赛规则。世界乒乓球锦标赛设男、女团体比赛,男、女单打比赛,男、女双打比赛,混合双打比赛七个项目。为了进一步扩大乒乓球运动的社会影响,便于举办国家组织比赛,国际乒联决定,从2003年开始,今后每逢单数年举行单项乒乓球比赛,设男、女单打,男、女双打、混合双打五个项目比赛。每逢双数年,举行团体比赛,设男、女团体两项。2003年5月20日至26日在法国巴黎举行了第四十七届世界乒乓球锦标赛单项比赛。

(二)奥运会乒乓球比赛

1977年在第二任国际乒联主席埃文斯的努力下,乒乓球运动正式成为奥运会比赛项目。11年后(1988年)的汉城奥运会上,首

次举办了乒乓球比赛。目前奥运会乒乓球比赛共设男、女单打,男、女双打四个比赛项目。

(三)世界杯乒乓球比赛

为了使广大观众能够集中欣赏到世界最高水平乒乓球运动员之间的精彩比赛,国际乒联决定从1980年开始,每年举办一次世界杯男子乒乓球单打比赛,并规定参加人数16人,按国际乒联最新排名参赛,同时规定每个协会每次参赛人数不能超过三人。每个洲有一名世界排名靠前的选手参赛。目前,世界杯乒乓球比赛增设了男子双打、女子单打、女子双打、男子团体、女子团体比赛。

(四)乒乓球公开赛

为了推动世界乒乓球运动的开展,促进乒乓球的交流,使每位乒乓球运动员有更多的国际比赛机会,世界各国组织了多种形式的世界乒乓球公开赛,各国运动员可以自由报名,组委会也特邀部分世界优秀运动员参赛来提高比赛影响。目前最具影响的世界乒乓球公开赛有:中国公开赛、瑞典公开赛、法国公开赛、克罗地亚公开赛。



第二章 乒乓球运动基本知识

第一节 乒乓球基本理论

一、球感与动力定型

(一)球感代表你对球性的熟悉程度。例如,能否把握球的弹跳规律,触球时手上的感觉是否敏锐等等。球感的建立是一个日积月累的过程。弥补上台练习时间的不足,有空可以用球拍颠颠球,控制较为自如以后,不妨再加些变化,颠着球一路小跑,有意改变颠球时的力量大小乃至变换拍面角度。横拍两面交替颠球,对墙抛球等等。无论采用何种方式,都切记悉心体会球触拍时的感觉。

(二)某个技术动作高度熟练之后,击球过程已近乎条件反射,如此便形成了动力定型。为了避免形成错误的动力定型,初学者应根据自己的生理特点和习惯,参考有关技术的理论资料或请有一定经验的乒乓球教练进行指导,以此找出问题,并及时改善,也可面对镜子做挥拍动作,来加快动力定型。如有一位高水平的练习伙伴,既可喂出恰到好处的球,又可为你指出不足之处,将会大大提高初学者的学习效率,达到事半功倍的效果。

二、意识

如果想成为乒乓球高手,从现在起就要注意对各种意识的培养。

(一)最基本的是判断意识

判断的基础是盯球,首先盯住对方球拍触球瞬间的挥动方向、速度和听击球声,在来球的运行过程中,还要继续观察其弧线特征。

更高级的是预判,自己击球后,对方回球之前,根据你出球的情况,结合对方的站位、打法和技术水平,估计对方可能怎样还击。

(二)动作意识

作为新手,特别应强化体会击球动作的意识。打丢一板球,应立刻回忆动作,哪儿错了?怎样才算正确?比如,同为击球出界,是引拍太低造成的?还是拍面前倾不够?或是手腕太活?只有这样,练技术才会有收获。

三、如何挑选球拍

现在自己到器材店选购乒乓球板、海绵、胶皮的球迷朋友越来越多。但是,面对琳琅满目的品牌,性能各异的品种,参差不齐的价格,许多人搞不清楚如何挑选底板,选配海绵胶皮。其实只要把握住自己的主要需求,再掌握一点性能知识和挑选技巧,就一定能找到一支适合自己的球拍。

打球的人有很多需要,其实归纳起来就是“多赢、少输”。想多赢就要靠特长突出,想“少输”就要靠技术全面。所谓特长,一是指威力,二是指使用频率高,所以选择球拍首先要适合自己的特长发挥。例如,你的快攻,扣杀有威力,就应该选择较硬的底板,因为底板较硬会使你感到球的胶板速度较快,适合你追求凌厉,突然的风格。虽然这样会影响击球旋转和弧线的制造,也会影响远台进攻。但是,快攻扣杀的主要活动范围还是在近台、主要击球的上升期和最高点,击球点高对弧线的要求就比较低,选择较硬的球板更适合。同时,应该搭配较软且厚度适中的海绵和速度较快的胶皮,海绵较软且不太厚,不仅有利于在难度大的快速击球情况下提高对球的“驾驭”感觉,而且还能在进攻中发挥底板击球的作用,使攻球弧线变得更加快速低平,威力更大。如果你的弧圈球拉得转、拉得冲,就应该选择较软的底板。因为底板软会使你感到控球时间较长,适合你放心大胆地磨擦球,制造强烈旋转。虽然这样会牺牲一点击球的节奏速度,但是强烈上旋球落台后会突然变速前冲,同样威力很大。更何况拉弧圈球经



常是在来球的高点期和下降期击球,变化的节奏同样可以使你驾驭全局。有时球点比球网要低,通过磨擦球制造弧线就十分重要了,再说较软的底板在中远台大力击球时,底板击球变形大,变形储能形成的回弹力也比硬球板好,使击球用力转变为球的自转速度和飞进速度,而且效率较高。所以,弧圈球技术适合选择较软的底板。弧圈球打法需要搭配较硬且较厚的海绵和较粘的反胶,这样在拉球时不仅能充分摩擦球,而且由于海绵硬度高,弹性大还能提高攻击的速度。如果你的技术更加过硬,追求弧圈结合快攻打法,你就应该选择软硬适中的底板和适宜硬度、厚度的海绵。具体如何选择要根据你拉球和攻球的使用率有所侧重。当然,擅长防守的人,常常是以慢制快,靠变化取胜,这就必须选择好控制且弹性适中的底板。海绵的厚度、硬度与弹力有关,因为太硬、太厚的海绵不易控球。所以也要因人而异,有所取舍。总之,乒乓球的取胜之道是扬长避短,选择球拍也是一样的道理。选择适合自己的球拍还应考虑自身全面技术的总体平衡。例如,你的技术特点是控制有余而攻击力不足,为了提高杀伤力,不妨选择更硬、更弹的纤维底板。当年被划为稳健派的克罗地亚选手普里莫拉茨,使用了碳素纤维底板后,击球弧线变得快速低平,使他的反手击球像砸下来一样,后来夺得世界杯单打冠军。也有的人自身击球力量有余,但是,控球手感不足,击球失误较多,不妨牺牲一点力量、速度,选择稍软、稍慢的球拍。以减少击球的无谓失误,维持自己的全面技术平衡。因为一场球的胜负无非是自己打得好或是对方打得差,如果自己某些方面失误太多,总是发挥较差,对全局而言,几板再有威力的击球也无济于事。少年运动员在选择球拍时应该考虑到自己阶段性的任务。例如,少年儿童,处在学技术阶段,应该选择弹性较小,好控制的球拍。有利于迅速掌握技术,少年运动员在提高技术阶段,不妨大胆选用加纤维的球板,特别是加入芳基、碳素纤维的底板。因为这类底板弹性比木制板大,使用它不仅从小就可以打出青年运动员一样速度的击球,而且从小学习驾驭这类球板的手感,长大后能打出一番新天地。(特别是改打大球以来,击球回

合明显增多,提高杀伤力应该是从小训练的目标。)多数酷爱乒乓球运动的朋友也许没有经过多年的系统训练,但选择适合自己的球拍一定要了解自己的主要需求,在可驾驭的范围内尽量可能提高自己的攻击力,才能充分挥洒属于自己的风采。一句话,适合自己的球拍才是最好的球拍。

四、握拍法

正手攻球也好,反手攻球也罢,每次击球瞬间的用力最终都要借助手腕直至手指来完成。因此,切不可小瞧了“握拍法”这貌似平常的细枝末节。有什么样的握拍法,就会打出什么样的球,尽管国内外层出不穷的各式新拍形为握拍法的世界抹上了多元化的色彩,但乒坛上流行的主题却依然是直握法和横握法,前者由亚洲运动员所发明并传承,而后者则是与乒乓运动同龄的欧洲传统。两者也如同中餐的筷子与西餐的刀叉。

(一)直握法优劣势

优势:正反手都用球拍的同一面击球(直拍横打除外),出手相对较快,正手攻球快速有力,攻斜、直线时动作变化不明显,对手不易判断;手指、手腕的运用空间较大,在发球变化、处理台内小球和近身球方面相对有利。

劣势:反手(正面)击球因受解剖结构限制,拍形不易下压,防守时,照顾面积较小,反手(正面)回接弧圈尤显被动。

(二)横握法优劣势

优势:手指、手掌与球拍的接触面积稍大,因此,握拍相对稳定。控球范围也较大,反手攻球便于发力,也适于拉弧圈球。

劣势:正手处理台内球和发球变化不及直拍灵活,回接自身中路球是薄弱环节。

(三)直拍握法的关键

直握球拍时,前面的拇指和食指主要用于调整拍形,转换击球方式。而后面的三个手指则起到辅助和支撑作用,缺一不可,否则