

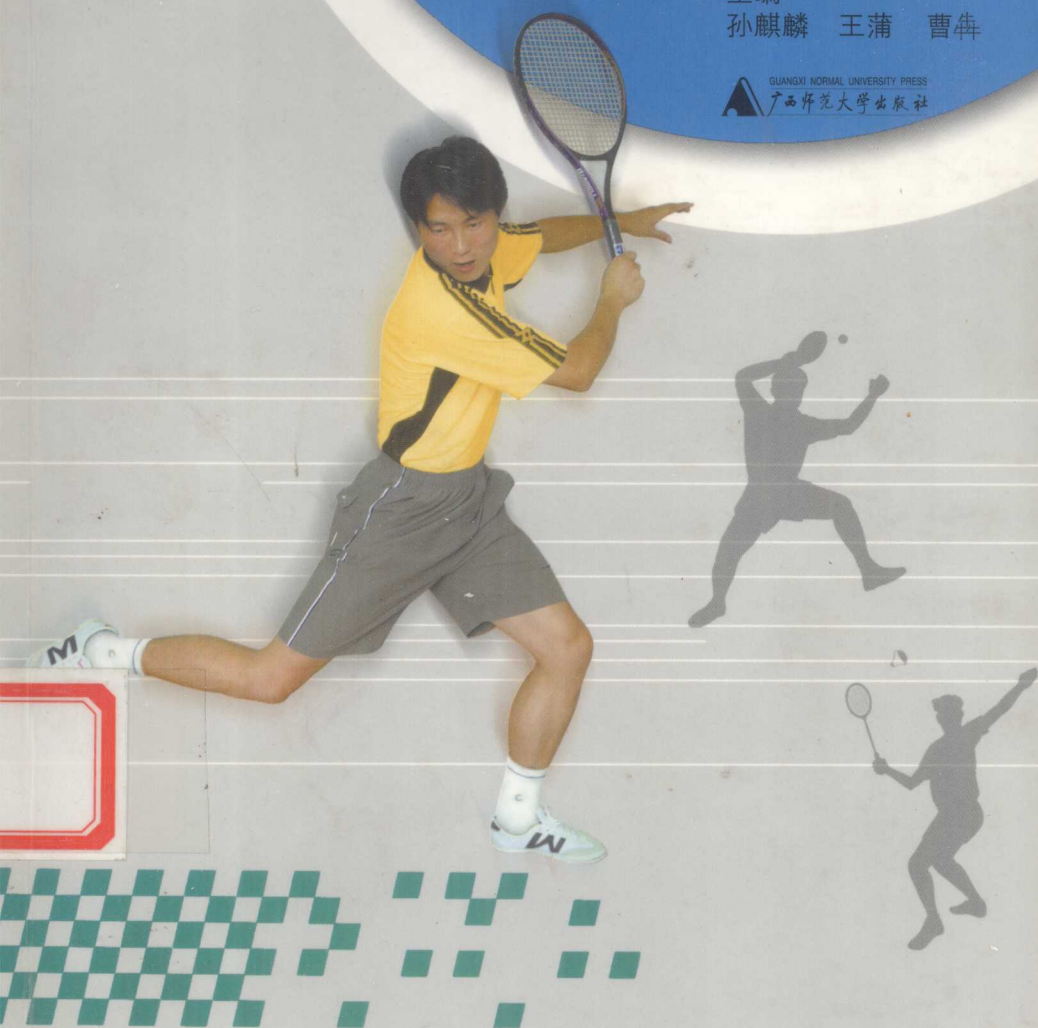


经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
普通高等学校公共体育课程系列教材

乒乓球 网球 羽毛球

主编
孙麒麟 王蒲 曹犇

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社



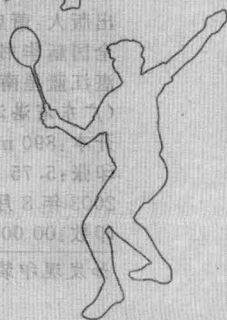
经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
普通高等学校公共体育课程系列教材

乒乓球 网球 羽毛球



图例在版编目 (CIP)

主编 曹伟 王蒲 曹伟
孙麒麟



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

· 桂林 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

乒乓球 网球 羽毛球 / 孙麒麟, 王蒲, 曹犇主编.
桂林: 广西师范大学出版社, 2003. 8
普通高等学校公共体育课程系列教材
ISBN 7-5633-4145-5

I. 乒... II. ①孙... ②王... ③曹... III. ①乒乓球运动—高等学校—教材②网球运动—高等学校—教材③羽毛球运动—高等学校—教材 IV. G84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 067184 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市育才路 15 号 邮政编码: 541004)
网址: <http://www.bbtpress.com.cn>

出版人: 萧启明

全国新华书店经销

湛江蓝星南华印务公司印刷

(广东省湛江市霞山区莱塘路 61 号 邮政编码: 524002)

开本: 890 mm × 1 240 mm 1/32

印张: 5.75 字数: 162 千字

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

印数: 00 001 ~ 30 000 定价: 8.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷公司联系调换。



编写说明

随着“健康第一”、“以人为本”和“终身体育”等现代体育教育理念的形
成,我国高校体育课程确立了促进学生科学锻炼,达到“增强体质、增进健康
和提高体育素养”为主要目标的课程性质定位。改变长期以来一本教科书统
揽大学体育教学全过程和以竞技体育项目为主线的教学模式,编写健身性
和趣味性强、实效性和科学性好的,能满足大学生个性化学习需要的体育教材,
落实高校体育课程性质定位,发挥高校体育的全面教育功能,是当前高校体
育教学改革的主要任务。我们在教育部体育卫生与艺术教育司、全国高等学
校体育教学指导委员会的指导下,由广西师范大学出版社牵头,联合体育教
育界中对高校体育教学、课程改革有研究的专家、学者,成立“普通高等学
校公共体育课程系列教材编写委员会”,组织编写了这套“普通高等学校公共
体育课程系列教材”。

这套教材共12种,涵盖了20多项易于开展并深受大学生喜爱的运动项
目。其中《篮球》、《排球》、《足球》、《休闲娱乐体育》、《武术 跆拳道 自由搏
击》、《民族体育 传统保健》、《体育舞蹈 艺术体操》、《健美操 健美运动》、《乒
乓球 网球 羽毛球》、《综合技术与素质》10种,为技术项目类教材;《体育文
化》和《健康教育》2种,为提高学生的体育人文素质和增进健康知识的教材。
这套教材已全部通过国家教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定。

这套教材的组织和编写,我们是严格按照国家教育部2002年颁发的《全
国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求进行的。在教材结构设计
上,将传统竞技运动项目与大学生的健身锻炼内容和健康教育、体育文化有
机地结合起来,力求构建新的公体教材体系。在内容的选择上,兼顾学生不
同层次的需求与兴趣,注重终身锻炼意识和运动技能的培养,分项目介绍科
学的锻炼方法与必需的健康知识,使学生在提高健康水平和运动能力的同时,
提高社会适应能力;介绍练习与健身效果的自我评价方法,提高学生对体育运
动的主动参与和自我锻炼评价能力;突出教材的文化品位,注意把体育科研的

最新成果、各运动项目的技战术与裁判规则等最新动态介绍给学生,帮助他们提高体育运动鉴赏水平。在编写组织中,我们严格执行编审分离的原则,坚持“高起点”、“高要求”、“高质量”的“三高”编写原则,努力提高教材质量。

在编写队伍组建中,我们以东部地区高校的专家为骨干,吸纳西部院校中体育教学、科研经验较丰富的教师参与,组成了来自全国各省区65所高校一百余位作者参与的、广泛的、有代表性的编写队伍。以东部为主、东西部联手的作者队伍为我们奠定了编写多项目、高质量教材的基础,也保证了促进高校体育教学与民族地区体育运动共同发展的编写目标的实现,有利于促进高校因地制宜地开展体育活动和弘扬中华民族优秀的传统体育文化。

《乒乓球 网球 羽毛球》教材是本套教材中的技术项目类教材,由孙麒麟、王蒲、曹犇担任主编。第一篇“乒乓球”由孙麒麟(上海交通大学)任主编,进行了整体框架设计,并编写第四章;蒋心萍(广西民族学院)编写第一章和第五章;林炜鹏(广西玉林师范学院)编写第二章;董扬(上海交通大学)参编第一章,编写第三章。第二篇“网球”由王蒲(首都体育学院)任主编,并编写第一章;刘保华(天津体育学院)编写第二章;张文普(洛阳师范学院)编写第三章、第四章。第三篇“羽毛球”由曹犇(陕西师范大学)任主编,并和梁红梅(山西太原大学)合写第三章;韦斌杰(广西大学)编写第一章、第四章;罗育华(嘉应学院)编写第二章。

本套教材的问世,得到了国家教育部体育卫生与艺术教育司和教育部全国高等学校体育教学指导委员会的关心与全程指导,得到了广西壮族自治区教育厅体育卫生与艺术教育处自始至终的关心和支持、广西师范大学领导的高度重视与大力支持、广西师范大学体育学院的积极协助。在此,我们向所有参与、关心和支持本套教材编写、出版的单位、领导和教师表示深深的谢意。本套教材的编写与出版,是对普通高校体育教学改革、教材建设的首次探索与尝试,不妥之处在所难免,恭请各位读者批评指正。

普通高等学校公共体育课程系列教材编写委员会

2003年8月



目 录

第一篇 乒 乓 球

第一章 乒乓球运动概况

第一节 乒乓球运动简介 3

第二节 乒乓球主要打法流派及其代表人物 7

第二章 乒乓球运动技术入门

第一节 握拍法、基本姿势与站位、步法 9

第二节 熟悉球性练习 11

第三节 击球的基本理论 13

第四节 击球的基本技术 18

第三章 乒乓球运动技术发展练习

第一节 基本技术发展及练习 23

第二节 组合技术(战术)及练习 29

第三节 介绍性技术 31

第四章 乒乓球比赛与欣赏

第一节 乒乓球竞赛主要规则 32

第二节 裁判人员的管辖权限与比赛管理 36



第三节 乒乓球竞赛办法	40
第四节 乒乓球运动比赛欣赏	45
第五章 乒乓球运动学习的评价	
第一节 技术动作的评价	48
第二节 锻炼效果的评价	52
附录 乒乓球运动常用术语中英文对照	57
本篇主要参考文献	58

第二篇 网 球

第一章 网球运动概况

第一节 网球运动的特点及其锻炼价值	61
第二节 网球运动的历史沿革及其发展趋势	63
第三节 国际网球组织和主要赛事	65

第二章 网球技战术与练习法

第一节 基础阶段	70
第二节 提高阶段	86

第三章 网球比赛与欣赏

第一节 比赛场地及器材	92
第二节 网球比赛办法	95
第三节 网球裁判与比赛组织	101
第四节 网球比赛的观赏	106

第四章 网球运动的自我评价

第一节 技术水平的自我评价	109
第二节 身体素质的自我评价	112
第三节 观赏水平的自我评价	113
第四节 锻炼效果的自我评价	113

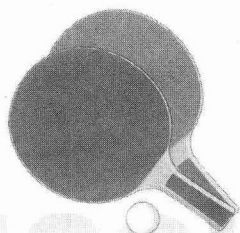


附录 网球运动临场用语中英文对照	117
本篇主要参考文献	118

第三篇 羽 毛 球

第一章 羽毛球运动概况	
第一节 羽毛球运动的由来及发展概况	121
第二节 我国羽毛球运动的发展	122
第三节 羽毛球运动的特点与锻炼价值	124
第二章 羽毛球基本技战术	
第一节 初级阶段	126
第二节 提高阶段	141
第三章 羽毛球比赛与欣赏	
第一节 羽毛球竞赛规则	148
第二节 裁判员的临场用语和手势	155
第三节 羽毛球竞赛组织	159
第四节 欣赏羽毛球比赛	163
第四章 羽毛球运动的自我评价	
第一节 技术动作的自我评价	168
第二节 战术运用的自我评价	170
第三节 心理素质的自我评价	171
本篇主要参考文献	173

第一篇



乒乓球

主 编 孙麒麟（上海交通大学）
编 者 孙麒麟（上海交通大学）
蒋心萍（广西民族学院）
董 扬（上海交通大学）
林炜鹏（广西玉林师范学院）

本篇导言

本篇从符合学生认知规律着手，从教学实际出发，将认识乒乓球运动、乒乓球技术入门、乒乓球技能提高、乒乓球竞赛组织、乒乓球竞赛欣赏与乒乓球学习自我评价有机地结合起来，有效地帮助学生掌握乒乓球运动的基本理论与运动技战术，享受乒乓球运动带来的乐趣，全面促进身心健康。



第一章

乒乓球运动概况

本章导读

本章简略地介绍了乒乓球运动的特点;起源、世界乒乓球运动的发展、国际乒联的概况以及乒乓球各种技术打法和代表人物,使学生对这项运动有一个初步的了解,提高学生对乒乓球运动的兴趣,为进一步掌握乒乓球运动的技术做好准备。

第一节 乒乓球运动简介

一、项目特点与锻炼价值

乒乓球运动是开展得十分广泛且深受男女老少喜爱的一项体育活
动。自 19 世纪后期,乒乓球运动诞生于英格兰以来,这项运动逐渐向
世界各地传播,并日益兴旺起来,在我国甚至被誉为“国球”。

乒乓球运动是集智能、技能、体能为一体,以智能为主的隔网对抗的
运动项目。运动员挥拍打出的每一个球,都包含了速度、旋转、力量、弧线
和落点五个竞技要素。比赛时,按规则将球击中对方桌面迫使对手回球
出界或落网就可得分。乒乓球运动的特点是:球小、速度快、变化多、技巧
性强、趣味性高,器材设备比较简单,不受年龄、性别和身体条件的限制,
在室内、室外都可进行,运动量可大可小,具有广泛的适应性和较高的锻
炼价值,比较容易开展和普及。

乒乓球运动集健身、竞技、娱乐于一体。经常参加乒乓球运动能提高



视觉的敏锐性和神经系统的灵活性,使人心情舒畅,想像力丰富,有利于提高学习和工作效率;能改善人的心血管、脑血管系统的机能,使人的反应加快,身手敏捷,动作协调,四肢灵活、柔韧,形体健美;能提高控制情绪的能力及培养机智果断、勇敢顽强、勇于进取和敢于拼搏的优良品质与作风。

从 20 世纪 50 年代至今,我国涌现了一批又一批世界一流水平的乒乓明星,国际赛场上空无数次升起五星红旗,国家和人民曾在几个时代里为此而自豪骄傲。21 世纪来临之际,随着物质生活水平的提高,人们渴望寻找一些高尚、健康、有益的休闲娱乐活动,乒乓球运动正好满足了人们的这种渴望。

二、乒乓球运动发展历史沿革

(一) 乒乓球运动的起源

乒乓球运动的起源与网球运动的发展有着密切的关系。在 19 世纪后半期,欧洲网球运动的盛行,为乒乓球运动的诞生打下了良好的基础。乒乓球最早叫“桌上网球”(table tennis),最初是一种宫廷游戏,后来逐渐传人民间。1890 年左右出现了赛璐珞制成的球,由于球与球拍撞击时发出“乒”,而落台时发出“乓”的声音,故又称“乒乓球”。国际乒联至今还采用“桌上网球”这个名字。

一直到 20 世纪初,乒乓球运动逐渐在世界各国开展起来。到 20 世纪 20 年代,欧洲国家除举行全国性的比赛外,也经常举行一些国际邀请赛。这引起了人们广泛的兴趣和重视,许多国家相继成立了乒乓球协会,对乒乓球运动的开展和提高起到了积极的推动作用。

(二) 世界乒乓球运动的发展概况

乒乓球运动自诞生以来,在各国都得到了不同程度的发展。1926 年 12 月,国际乒乓球联合会在英国伦敦正式成立,同时在伦敦弗里特大街附近的小礼堂举行了第一届世界乒乓球锦标赛。1988 年 9 月,国际奥委会在韩国汉城举行的第二十四届奥运会上将乒乓球列为正式比赛项目。

在 70 多年的时间里,世界乒乓球运动及乒乓球世界锦标赛大体经历



了以下几个重要的发展阶段。

第一阶段(1926~1951年),是欧洲乒乓球运动的全盛时期。在这一时期里,乒乓球运动经历了从木拍到胶皮拍的初级阶段,主要的技术特点是横握球拍以防守的削球打法为主。这一阶段欧洲选手占绝对优势。

第二阶段(1952~1959年),是日本队称雄世界乒坛的时期。日本队采用直握球拍(海绵球拍)的长抽进攻型打法在1952年的第十九届世乒赛中展露了锋芒,一举夺得女团、男单、男双、女双4项冠军,震惊了世界乒坛,打破了欧洲选手垄断世界乒坛的局面。其后,日本队在第二十一届至二十五届世乒赛中蝉联男团冠军,日本队的赫赫战绩,使乒乓球运动的优势从欧洲转到了亚洲。他们对乒乓球运动技术向快速、进攻方面发展起到了一定的推动作用。

第三阶段(1959~1969年),中国队迅速崛起。20世纪50年代末,正当日本队处于巅峰的时候,中国运动员异军突起,其中容国团以其独特的直拍近台快攻打法,在第二十五届世乒赛中连续击败众多世界强手,为我国夺得了第一个乒乓球世界男子单打冠军。1961~1965年,中国队又以独特的近台快攻打法和旋转多变并配以有效反攻的积极防守打法获得11项世界冠军。其中在1965年的第二十八届世界乒乓球锦标赛中,中国队夺得了5个冠军,达到了中国运动队的第一个高峰,也标志着中国男女队均已进入世界先进行列。

第四阶段(1971~1979年),欧洲队复兴,中国队重整旗鼓,处于欧亚抗衡状态。20世纪70年代,世界乒乓球技术突飞猛进。欧洲选手弃守为攻,把技术优点很好地结合起来,发展了以快攻结合弧圈球和弧圈结合快攻两种新打法,从而走上复兴之路。1971年在日本举行的第三十一届世乒赛上,19岁的瑞典选手本格森连胜中日两国的强手,夺取男子单打冠军;在第三十二届世乒赛中,瑞典男队打破了亚洲保持长达20年之久的团体冠军纪录;在第三十三届世乒赛决赛中,男子单打在欧洲选手中进行;在第三十五届世乒赛中匈牙利队从中国男队手中夺走了斯韦思林杯,而南斯拉夫男队则夺得男双冠军。欧洲的重新崛起使世界乒坛发生了重大变化,进入欧、亚选手相互争夺的新阶段。

第五阶段(1981~1988年),中国队勇攀高峰,结束了世界乒坛多国



抗衡的格局,形成“中国打世界”的局面。1981年,中国队在第三十六届世乒赛上囊括了7项冠军及5个单项的亚军,创造了世界乒坛55年来由一个国家包揽全部冠军的空前纪录。此后,在第三十七、三十八、三十九届世乒赛上,又连续3次夺得了6项世界冠军。但在1989年的第四十届世乒赛上,中国队的成绩滑至低谷,男队丢了团体、单打、双打冠军。

第六阶段(1991年至今),中国队走出低谷,再创辉煌。自1988年乒乓球运动进入奥运会以后,欧洲乒乓职业化迅速发展,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。“世界打中国”成绩显著:在第四十一届世乒赛上,欧洲男队囊括了团体前5名、男单前2名和男双冠军;在第四十二届世乒赛上,瑞典男队连续3届蝉联男子团体冠军,男单前4名皆为欧洲选手。欧洲男队又取得了较好的成绩,出现了第二次欧洲全盛时期。面对欧洲强有力的挑战,中国乒乓球队也在不断探索技术发展的新路子,并有了一些创新,如“直拍横打”等新技术。中国男队走出低谷,最先从男双项目有所突破。由第四十届世乒赛的第三名开

始,一直升至第四十二届的男双金、银、铜牌以及混双的金牌。在第四十三届世乒赛上,中国队又一次从低谷奋起,夺得全部比赛的7项冠军,真正重攀高峰,再创辉煌。在第四十四届世乒赛上,中国男女队再次保持荣誉,夺得6枚金牌。在1999年的第四十五届世乒赛单项比赛中,中国队又一次大获全胜,包揽了5个单项的冠亚军。但在第二年举行的第四十五届世乒赛团体赛上,中国男队再一次负于老对手瑞典队,在小球时代的最后一次世乒赛中失去了斯韦思林杯。然而中国队在第四十六届世乒赛上第三次囊括所有7项冠军,创造了使用40 mm大球后的又一次辉煌历史。



知识窗

伊沃·蒙塔古

(1905~1984年)国际乒联第一任主席。

罗伊·埃文斯

(1909~1998年)国际乒联第二任主席。

荻村伊智朗(1932

~1994年)国际乒联第三任主席。

洛罗·哈马隆德

(1932~1995年)国际乒联第四任主席。

徐寅生(1938年

~)国际乒联第五任主席。

阿达姆·沙拉拉

(1953年~)国际乒联第六任主席。



第二节 乒乓球主要打法流派及其代表人物

世界乒乓球运动发展至今,由于规则和器材的不断变化和改进,形成了各种各样的技战术打法流派。乒乓球可分为快攻、弧圈和削球三种不同的打法。每种打法又可以细分出不同的技术类型,如左推右攻、两面攻、两面拉、单面拉等。同时从这三种打法中还派生出许多中间类型,如快攻结合弧圈球、弧圈球结合快攻、攻削结合和削中反攻等。然而,相同的打法和相关的技术类型都有共性的风格要求,如快攻打法追求“快”;弧圈球打法追求“凶、转与狠”;削球打法追求“稳与变”等。这些主要反映它们在乒乓球技术的速度、力量、旋转、落点及战术的运用上追求的侧重点不同。由于侧重点各不相同,不同类型的打法体现了不同的技术风格,也在不同年代中产生了许多优秀的乒乓球运动员。

一、快攻类

在20世纪50年代,中、远台单面长抽占主导地位。60年代,左推右攻、近台两面攻占主导地位。中国一大批顶尖选手多是采用这两种打法,前者如李富荣、徐寅生,后者如庄则栋。与此同时,中台两面攻、中远台单面攻仍占有一席之地,前者如王传耀,后者如日本的大多数运动员。70年代的左推右攻在技术中增加了对付弧圈球的内容,代表人物有许绍发、李景光等。80年代对付弧圈球的能力有了进一步的提高,正手盖打、反手推挡的功夫熟练,代表人物有谢赛克、江嘉良等。90年代至今的快攻类在技术内容上又有较多的变化:一是正胶打法,保持了过去的正手快攻、侧身攻,发球抢攻快的特长;二是反手能推,能“直拍横打”,反手位的进攻能力大有提高;三是会倒板发球、拉球等,代表人物有蔡振华、刘国梁、杨影、马琳、闫森、王皓等。

二、快攻结合弧圈类

这类打法包括直拍快攻结合弧圈球及横拍快攻结合弧圈两种打法。其共同特点是:站位中近台,以速度为主结合旋转。正手攻和拉弧圈球结合,快攻是得分的主要手段,弧圈球是用来进攻的重要技术。此外,弧圈球还用来为进攻开路,被动时并以它相持、过渡、伺机反攻。这种打法的



代表人物有祁恩庭、曹燕华、陈静、邓亚萍、孙晋等。

三、弧圈球结合快攻类

这类打法包括直拍弧圈球结合快攻及横拍弧圈球结合快攻两种打法。其共同特点是：站位中近台至中台，以拉弧圈球为得分的主要手段，常以前冲弧圈球代替扣杀，拉出的弧圈球既有较快的速度，又有较强的旋转，同时也具有一定的快攻技术。

直拍弧圈球结合快攻以正手拉为主，反手多运用快攻、推挡和反手攻，也重视使用侧身攻和拉后扣杀技术。这类打法以郭跃华、金泽洙、刘南奎等选手为代表。

横拍弧圈球结合快攻的打法，有的队员能两面拉，以正手为主，反手也有一定的旋转，也能快打快拨。这类打法的代表人物有瓦尔德内尔、萨姆索诺夫、施拉格、鲍罗斯、孔令辉、王励勤、王楠、刘国正、张怡宁等。

四、削球类

20 世纪 20~50 年代，削球打法占据着乒坛的主导地位。到 50~60 年代，削球打法发展为以削为主的打法和逼角反攻的两种打法，匈牙利别尔切克是削球大师，削得非常转。而匈牙利的西多，则是近台逼角反攻的好手，曾获得过世界男子单打冠军。德国的绍勒尔，中国的张燮林、林慧卿、郑敏之都是削球界出类拔萃的顶尖高手。到了 70 年代，又发展出削球的转与不转结合反攻，包括两面不同性能倒板技术的运用。80 年代，削球又发展成为转与不转结合抢攻、拉冲、反攻打法，代表人物有陈新华。90 年代，又出现了攻削结合的打法，攻球的分量占得很重，如丁松的发球抢攻得分率甚高，反攻、对冲能力强且十分凶狠，削球旋转变大。

自 评 与 思 考

1. 了解世界乒乓球运动发展的六个阶段。
2. 简述乒乓球主要打法流派及其代表人物。



第二章

乒乓球运动技术入门

本章导读 本章简略介绍了乒乓球的握拍法、基本姿势、站位和步法,在此基础上增加了熟悉乒乓球球性的练习,并阐述了乒乓球击球的基本技术,对击球的基本理论进行了深入浅出的介绍。

第一节 握拍法、基本姿势与站位、步法

一、握拍法

正确的击球动作包括两个方面:一是正确的握拍方法,二是参与运动的器官合理、协调,这两者相互配合,缺一不可。正确的握拍成为乒乓球技术的第一步,有利于今后的技术形成和发展。

乒乓球的握拍方法主要分为直拍握拍法与横拍握拍法两种。

(一) 直拍握拍法

直拍握拍法在亚洲比较流行,较适合亚洲人的体形特点。这里只介绍直拍快攻型的握拍法(以右手握拍为例)。

基本方法:以食指第二关节压住球拍右肩,拇指第一关节压住球拍左肩,指距一指,钳住球拍,虎口贴住拍柄,其他三指自然弯曲重叠,中指第一关节抵住球拍背面。(图 1-2-1)

练习提示:食指和拇指形成的钳形不能过大或过小,以免影响手腕的灵活性和击球时发力;击球时,各指节应随击球动作的需要做适当的移