

大学生文化素质教育体育书系

丛书主编 林克明



主编 庞宏陆
李 静

体育锻炼与欣赏

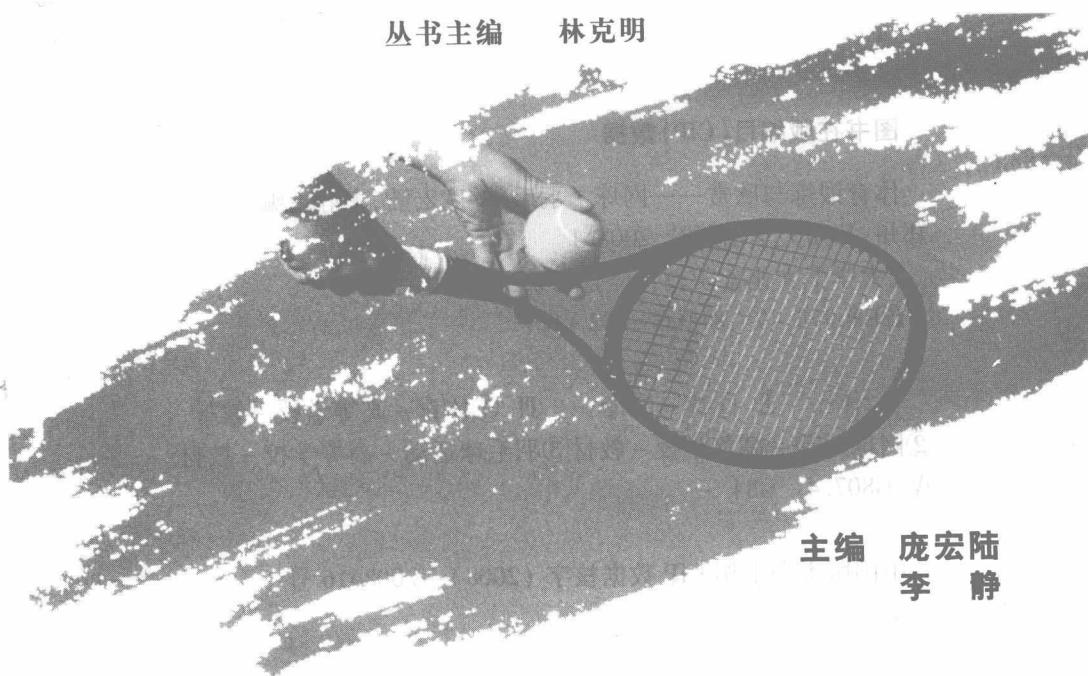
—— 网球·羽毛球



郑州大学出版社

大学生文化素质教育体育书系

丛书主编 林克明



主编 庞宏陆
李 静

体育锻炼与欣赏

—— 网球·羽毛球



郑州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育锻炼与欣赏——网球·羽毛球/庞宏陆,李静主编.

郑州:郑州大学出版社,2008.1

(大学生文化素质教育体育书系/林克明主编)

ISBN 978-7-81106-082-9

I. 体… II. ①庞…②李… III. ①体育-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. G807.4 G84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 008416 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人:邓世平

全国新华书店经销

河南龙华印务有限公司印制

开本:710 mm × 1 010 mm

印张:15.25

字数:307 千字

版次:2008 年 1 月第 1 版

邮政编码:450052

发行部电话:0371-66966070

1/16

印次:2008 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-81106-082-9

定价:27.00 元

本书如有印装质量问题,请向本社调换



编委会名单

体育锻炼与欣赏——网球·羽毛球

■ 编委会主任

崔炳建 宋毛平

■ 编委会副主任

崔慕岳	魏真	巫兰英	潘贤伟
郭蔚蔚	姜建设	林克明	齐秉宝
张绍通	何祖新	王锋	吴艳丽

■ 委员(按姓氏笔画排序)

王跃	毛景广	卢振华	李伟
李静	李卫平	吴健	张振东
陈正宇	周毅刚	庞宏陆	党希平
徐虎波	郭宏	黄迎兵	崔东霞
董胜利			

■ 总策划

杨秦予



作者名单

体育锻炼与欣赏——网球·羽毛球

主 编 庞宏陆 李 静
副 主 编 孙学斌 崔冬霞 张继辉
洪国梁 詹 静 左晓东
编 委(按姓氏笔画为序)

王建智 左晓东 邢少琴
朱美玲 刘忠东 刘莉莉
孙学斌 李 静 李卫平
张继辉 庞宏陆 洪国梁
崔冬霞 詹 静



内 容 提 要

体育锻炼与欣赏——网球·羽毛球

本书共分网球、羽毛球两大部分。分别从知识、技术、战术、练习与提高和竞赛五方面叙述。知识篇从运动的起源与发展开始,对运动项目的特点和锻炼价值进行介绍,引出重大赛事和名人名将,使读者对运动项目有更深入的了解。技术、战术篇图文并茂,简明直观,介绍最基本、最实用的技术、战术知识,易懂易学。练习与提高篇介绍如何提高运动技术、身体素质的方法手段和自我评价的内容,练习方法有较高的合理性、可行性和可控性。竞赛篇重点介绍项目的比赛知识、比赛方法、基本的规则和裁判法,使读者能够清晰地了解运动项目的有关知识,懂得如何参与比赛和理性客观地欣赏比赛。

本书面向广大高校学生以及青少年初学者。内容丰富,集全面性、知识性、可行性、趣味性于一体,有很强的可读性。大量的图片内容,增加了技术、战术的直观效果,使学生更易理解、更易接受。本书是很好的自学读物和文化素质教育的教材。而且,网球、羽毛球两项运动同书相伴,便于学生对两者进行比较,从知识、技术、战术和规则中了解、区分它们的共性和特性,扩大知识面,从而运用到日常的健身、娱乐活动中。



序 言

体育锻炼与欣赏——网球·羽毛球

世人对于古希腊文明的成果,最为称道的当属欧几里德的几何学和奥林匹克运动。当然,古代的奥林匹克,只是娱乐健身,不带有功利色彩。1894年,法国教育家、史学家顾拜旦创立了现代奥林匹克运动,绵延至今,成为举世瞩目的竞技体育的盛典。顾拜旦的美文《体育颂》更是对体育的崇高与伟大、意义与价值,作了最生动、最完美的诠释,是一篇讴歌人类体育精神的经典之作。他写道:体育使人欢乐,使人美丽,使人健康,使人刚毅;体育象征着正义,象征着勇气,象征着力量,象征着荣誉……读来让人激情澎湃,感动不已。

体育给予我们强健的体魄与充沛的精力,提高了生命的质量,所以,希望青年朋友应记取教育部部长周济院士在大学生运动会上的嘱托:“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子。”体育能够振奋精神,鼓舞士气,彰显人们的爱国情怀,激励年轻人蓬勃向上、积极进取的勇气。曾几何时,北京申奥成功所激起的爱国热潮和民族自豪感,就是最好的证明。然而,细细想来,最让我有所感触的还是,大学倡导的素质教育理念与体育所弘扬的精神,是完全一致、吻合的、相通的、相融的。诸如平等、和谐、竞争、进取、超越、创新、意志、毅力、协作、团队精神,永不放弃,永不言败,昂扬向上,勇于攀登,“更高、更快、更强”等,所以,不容置疑,体育应当是学校素质教育的重要内容,是校园文化建设不可或缺的组成部分,应该贯穿于人才培养的全过程。

林克明教授主编的《大学生文化素质教育体育书系》即将付印,在这酷暑难当的日子里,信手翻阅书稿,我感觉颇有新意,其特点一是注重欣赏,二是讲解技法。体育,无论其何种项目,都是力与美的统一,都是精神、体能、技巧与艺术的结合,它所带给我们的美感和想像力,是其他艺术形式所无法替代的,为此,我们应当学会欣赏,需要拥有体育审美的眼光和品位。

当然,体育更是一种实践运动,必须积极参与,学习掌握科学的练习方法和技巧,这样,既有利于增强体质、增进健康,又能提高运动成绩,同时,在培养欣赏能力,提升健康水平的过程中,不断地改善着人们的生活状态,促进青年的精神健全,这也是阅读本书潜移默化的功效之一。早在1926年,体育教育家、清华大学教授马约翰先生在《体育的迁移价值》中说:“一个体育指导者对于建树学生的人格,比大学其他机构有更多的机会。”我愿这套《大学生文化素质教育体育书系》也能较好地发挥“指导者”的作用。

崔慕岳

2005年8月于郑州大学

(崔慕岳同志为郑州大学教授,硕士研究生导师,河南省素质教育研究会会长,郑州大学文化素质教育指导委员会副主任)



编写说明

体育锻炼与欣赏——网球·羽毛球

1999年6月13日,《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯。”而“我们的教育观念、教育体制、教育结构、人才培养模式、教育内容和教学方法相对滞后,影响了青少年的全面发展,不能适应提高国民素质的需要”。

2002年8月12日,教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)第五条要求:普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程(四个学期共计144学时)。修满规定学分,达到基本要求是学生毕业、获得学位的必要条件之一。第六条要求:普通高等学校对三年级以上学生(包括研究生)开设体育选修课。第二十一条要求:课程建设评价的内容主要包括教材建设等的达成程度,采用多元综合评价的方式进行。

2004年9月,教育部领导在中华人民共和国第七届大学生运动会上提出:高校体育要确定“以人为本,健康第一,终身体育”的教育理念,高校体育课程的教学方法要努力实现“三个自主原则”——自主选择教师、自主选择项目、自主选择上课时间,使学生通过有效的体育教学,至少掌握两项运动技能,养成良好的体育锻炼习惯。每个学生努力做到:“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”。

按照上述规定和素质教育、体育教育发展、体育选修课的要求,为了使每位普通高等学校学生都拥有符合自己爱好和特点的体育文化素质教育选修课程指导用书,我们以改革创新的精神,编写了新颖的、实用的、具有终生指导价值的“大学生文化素质教育体育书系”,为大学生素质教育和体育教学活动提供一套基本教材。

本书系坚持面向全体学生“以人为本,健康第一,终身体育”的体育教育指导思想,依据学生身心发展的特点,遵循教育和体育的规律,全面理解新《纲要》的课程理念、课程性质和课程价值,根据《纲要》规定的课程目标,即运动参与、运动技能、身体发展、心理发展和社会适应等五个领域目标而编写。在本套教材编写过程中,坚持了科学性、教育性、健康性、兴趣性、发展性、指导性和富有特色的原则。在教材和课程内容设置上,坚持健身性与文化性相结合,选择性与实效性相结合,科学性与可接受性相结合,民族性与世界性相结合,共性与个性相结合的原则,充分反映和体现教育部、国家体育总局制定的《学生体质健康标准(试行方案)》的内容和要求。

本书系由十个分册组成。在编写过程中得到了河南省教育厅、郑州大学、郑州大学出版社、郑州大学体育系、郑州大学体育学院等有关单位领导的大力支持和帮助;各分册主编和参与人员付出许多创造性的劳动,在编写过程中,参阅了大量的相关资料,在此一并表示衷心的感谢!

本书系是普通高等学校体育课程改革的一项成果。它可以为广大普通高校体育教师教学提供指导,各学校体育教师、大学生可以根据自己的实际情况有选择地使用。由于我们理论水平有限,实践过程较短,书中难免出现疏漏和问题,敬请读者不吝指正,以便再版时改进。

林克明

2005年8月于郑州大学



前言

体育锻炼与欣赏——网球·羽毛球

网球和羽毛球运动是由西方传入中国的,有着丰富的历史文化背景,具有很高的健身性、竞技性、娱乐性、休闲性的老少皆宜的运动。现今,网球、羽毛球运动不仅是人们健身、娱乐的需要,也是一种追求时尚的象征。伴随着媒体对网球、羽毛球运动的关注,越来越多的人把目光投向世界高水平比赛。世界网坛明星辈出,中国网球运动,特别是女子网球飞速进步;中国羽坛长盛不衰,捷报频传、明星璀璨。在我国有越来越多的人投入到这两项运动中,尤其是高校学生作为时尚的追求,积极参与这两项运动,了解背景、文化、技术、知识、战术知识,提高运动能力,培养素质、发掘心智、陶冶性情。目前,在全国的高校中,这两项运动正在蓬勃发展。

本书主要面向高校学生和广大青少年初学者。作为素质教育和专项课的教材,在编写此书时,我们注重知识的全面性,技术、战术重点的突出性,练习与提高的可行性,图文并茂的直观性,以及重点知识的提示和经验的传播。在尊重运动项目的科学性、权威性的同时,我们强调通俗性、可行性和趣味性,既遵循运动技术的基本规律,又重点指出学习的重点、难点。教会学生判断正确与错误动作和自我纠正技术动作的方法。

本书由庞宏陆、李静任主编,孙学斌、崔冬霞、张继辉、洪国梁、詹静、左晓东任副主编,邢少琴、朱美玲、李卫平,王建智、刘莉莉参与编写工作。其中庞宏陆编写羽毛球运动技术篇11、12、13、14章前言与内容提要;李静编写网球技术篇4章,战术篇5章,练习与提高篇6.1、6.2、6.3、6.4、6.5节;张继辉编写网球运动知识篇1、2、3章竞赛篇7章;洪国梁编写羽毛球裁判法篇19章;孙学斌编写羽毛球运动的特点与价值篇9章、羽毛球赛事小名人篇10章;崔冬霞编写羽毛球练习与提高篇16、17章;朱关玲编写羽毛球知识篇18章;王建智编

写羽毛球规则篇 20.1.1、20.1.2 节；邢少玲编写网球练习与提高篇 6.6 节；李卫平编写羽毛球运动竞赛篇 20.2 基本规则一、刘忠东编写羽毛球运动竞赛 20.2 基本规则二、刘莉莉编写羽毛球运动竞赛篇 20.2 基本规则三，初稿完成后由庞宏陆、李静分别进行统稿和定稿。

本书在编写过程中，得到河南省教育厅体卫处领导、郑州大学校领导和郑州大学出版社的大力支持，同时，我们还参考和借鉴了大量相关文献资料，在此表示感谢。由于编写水平有限，加之时间仓促，难免有不妥之处，敬请专家、读者批评指正。

编 者
2006 年 12 月



目 录

体育锻炼与欣赏——网球·羽毛球

网球知识篇

1 网球运动的诞生与发展/3

1.1 早期网球——“掌球戏”/3

1.2 应知道的网球“第一”/3

1.3 璀璨明星/4

★球王博格/4

★性感女神苏珊娜·朗格朗/5

★草地之王桑普拉斯/5

★网坛玉女格拉夫/6

★女金刚纳芙娜蒂诺娃/6

★网坛常青树阿加西/7

★飞毛腿美籍华人张德培/7

★瑞士公主辛吉斯/7

★网坛美少女库尔尼科娃/8

★天使杀手莎拉波娃/8

★天王费德勒/9

★天才少年纳达尔/9

★中国网球的快速发展/10

2 网球运动的价值与特点/12

2.1 网球运动的价值/12

2.1.1 强身健体——网球运动的健身价值/12

2.1.2 力与美——网球独特的欣赏价值/12

2.2 网球运动的特点/13

2.2.1 现代网球更具有职业化、商业化/13

2.2.2 比赛场地的多样化促进运动员的技术更加全面/13

2.2.3 各项攻防技战术不断创新和发展/13

2.2.4 职业网球选手的年龄越来越小/13

3 世界网球运动重大赛事/14

3.1 现代网球史上最早的网球赛事——温布尔登草地网球锦标赛/14

3.2 最好看的网球赛事——法国网球公开赛/14

3.3 奖金最高的网球赛事——美国网球公开赛/15

3.4 最有魅力的网球赛事——澳大利亚网球公开赛/16

3.5 世界最高级别的团体网球赛事——戴维斯杯赛和联合会杯赛/17

网球技术篇

4 网球运动的基本技术/21

4.1 击好球的基础——握拍/21

4.1.1 东方式握拍法/21

4.1.2 大陆式握拍法/22

4.1.3 西方式握拍法/22

4.1.4 双手反拍握拍法/22

4.2 网球的核心技术——正、反手击球/23

4.2.1 正手击球/23

4.2.2 反手击球/25

4.3 最快、最有效、最直接的得分方法——发球/28

4.3.1 发球的基本类型/29

4.3.2 发球的基本技术要领/29

4.4 胜利的关键——接发球/32

4.4.1 握拍/33

4.4.2 姿势/33

4.4.3 击球/33

4.4.4 随挥跟进/34

4.5 得分手段——截击球/34

4.5.1 握拍方法/34

4.5.2 准备姿势/34

4.5.3 击球动作/34

4.6 聪明的选择——挑高球/36

4.6.1 防守性挑高球/36

- 4.6.2 进攻性挑高球/37
- 4.7 网球中的“重炮”——高压球/37
 - 4.7.1 落地高压球/37
 - 4.7.2 凌空高压球/38
- 4.8 出其不意——放小球/40
 - 4.8.1 准备动作/40
 - 4.8.2 击球/40
 - 4.8.3 随挥和还原动作/40
- 4.9 应急的打法——反弹球/40
 - 4.9.1 握拍方法和准备/41
 - 4.9.2 击球/41
 - 4.9.3 随挥动作/41
- 5 网球运动的基本战术/45
 - 5.1 单打战术/45
 - 5.1.1 发球战术/46
 - 5.1.2 发球上网战术/46
 - 5.1.3 接发球战术/47
 - 5.1.4 底线战术/47
 - 5.1.5 接发球上网战术/48
 - 5.1.6 底线防反战术/48
 - 5.1.7 综合打法战术/50
 - 5.2 双打战术/50
 - 5.2.1 选择同伴/51
 - 5.2.2 双打的站位/51
 - 5.2.3 发球局的战术/53
 - 5.2.4 接发球局的战术/53
 - 5.2.5 运用双打战术的要点/54
- 6 网球基本技术的练习/57
 - 6.1 正、反手底线击球的练习方法和容易犯的错误及纠正方法/57
 - 6.1.1 正、反手底线击球的练习方法/57
 - 6.1.2 容易犯的错误和纠正方法/58
 - 6.2 发球的练习方法和容易犯的错误及纠正方法/58
 - 6.2.1 发球的练习方法/58
 - 6.2.2 容易犯的错误和纠正方法/59
 - 6.3 接发球的练习方法和容易犯的错误及纠正方法/59

- 6.3.1 接发球的练习方法/59
- 6.3.2 容易犯的错误和纠正方法/60
- 6.4 截击球的练习方法和容易犯的错误及纠正方法/60
 - 6.4.1 截击球的练习方法/60
 - 6.4.2 容易犯的错误及纠正方法/61
- 6.5 高压球的练习方法和容易犯的错误及纠正方法/61
 - 6.5.1 高压球的练习方法/61
 - 6.5.2 容易犯的错误及纠正方法/61
- 6.6 网球运动员的身体素质训练/62
 - 6.6.1 力量素质练习/62
 - 6.6.2 速度素质练习/63
 - 6.6.3 耐力素质练习/63
 - 6.6.4 灵敏素质练习/64
 - 6.6.5 柔韧素质练习/64

网球竞赛篇

- 7 网球场地与网球比赛/69
 - 7.1 网球场地/69
 - 7.1.1 场地设备/69
 - 7.1.2 网球场地的种类/70
 - 7.1.3 永久固定物/70
 - 7.1.4 球场工作人员/70
 - 7.2 网球器材/71
 - 7.2.1 比赛用球/71
 - 7.2.2 比赛中的换球/71
 - 7.2.3 球拍/71
 - 7.2.4 网球服装、鞋帽装备/71
 - 7.3 如何组织网球比赛/72
 - 7.3.1 成立组织机构/72
 - 7.3.2 制定竞赛规程/73
 - 7.3.3 制订工作计划/73
 - 7.3.4 做好比赛前的各项准备工作/73
 - 7.3.5 竞赛办法/73
 - 7.4 网球规则与裁判法/73
 - 7.4.1 网球规则/73
 - 7.4.2 裁判法问答/79

7.5 比赛欣赏的注意事项/87

7.6 经常采用的比赛制度/88

7.6.1 单淘汰赛/88

7.6.2 循环制/89

羽毛球知识篇

8 羽毛球运动的由来与发展/93

8.1 羽毛球的由来/93

8.2 现代羽毛球的诞生/93

8.3 羽毛球运动的发展/94

8.4 由弱到强的中国羽毛球运动/95

9 羽毛球运动的特点与价值/97

9.1 集简单、娱乐、可控制为一身/97

9.1.1 娱乐性/97

9.1.2 广泛性和可控性/97

9.1.3 简易性/98

9.2 对身体、心理素质的全面影响/98

9.2.1 对身体素质的影响/98

9.2.2 对心理素质的影响/99

9.2.3 陶冶性情、益智益德/99

10 羽毛球运动赛事与名人/100

10.1 重大赛事/100

10.1.1 汤姆斯杯/100

10.1.2 尤伯杯/102

10.1.3 苏迪曼杯/103

10.1.4 奥运会羽毛球比赛/104

10.1.5 世界羽毛球锦标赛/106

10.1.6 大奖赛/107

10.2 世界羽坛名人/107

★欧洲巨星柯普斯/107

★亚洲第一人黄柄顺/107

★天皇巨星梁海量/108

★中国羽毛球承前启后的铺路石王文教/108

★猴子与老虎 侯加昌与汤仙虎/108