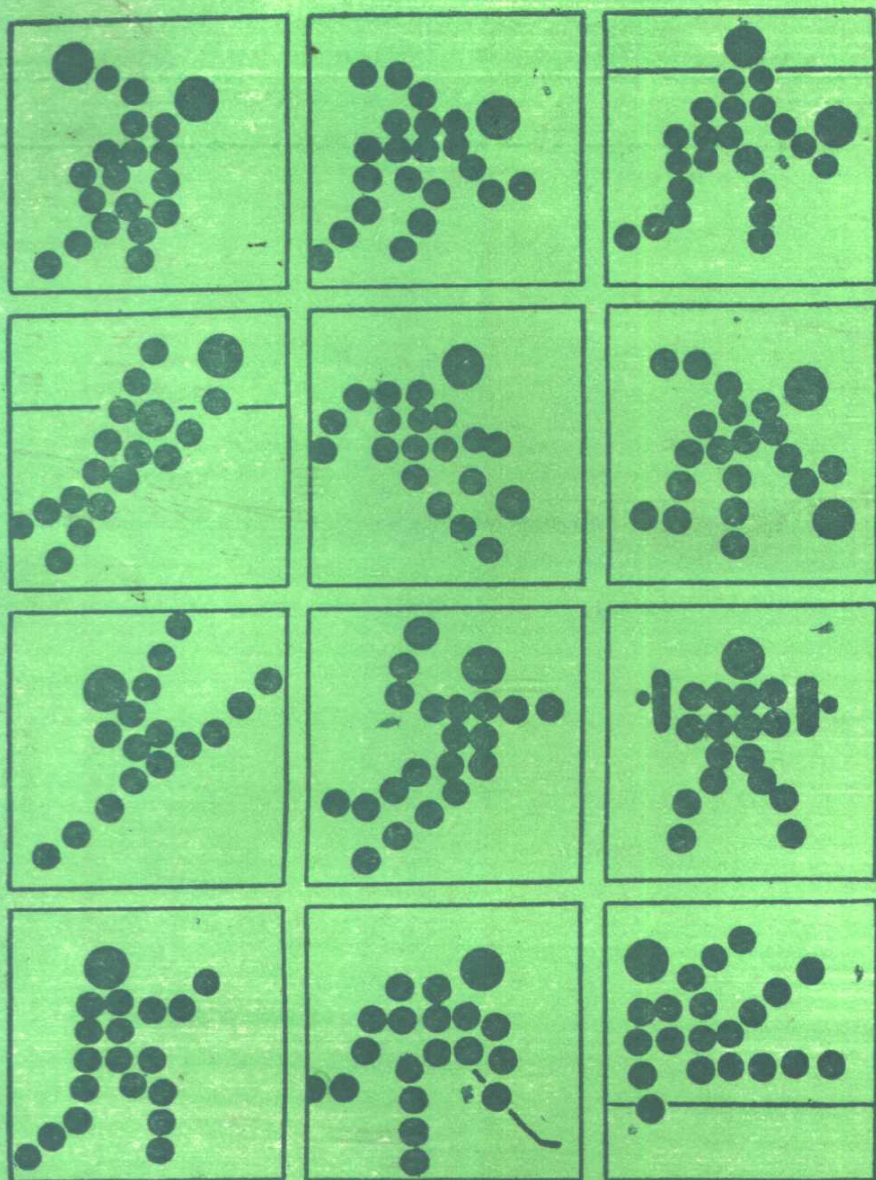


高等学校试用教材



# 球类运动

## 乒乓球 手球 垒球 羽毛球

乒乓球、手球、垒球、羽毛球编写组

高等教育出版社

高等学校试用教材

# 球类运动

乒乓球 手球 垒球 羽毛球

球类运动教材编写组

高等教育出版社

## 内 容 提 要

本书共分乒乓球、手球、垒球、羽毛球四项，分别阐述了基本理论、基本技术与教学法，以及战略战术，竞赛规则和裁判法，竞赛的组织、编排等。

本书通俗易懂，图文并茂，是体育系、科学生的通用教材，是中等学校体育教师和业余体校教练员教学、训练的参考用书，也是广大球类爱好者的自学丛书。

高等学校试用教材

### 球 类 运 动

乒乓球 手球 垒球 羽毛球

乒乓球、手球、垒球、羽毛球编写组

\*

高等教育出版社出版

新华书店上海发行所发行

崇明红卫印刷厂印装

\*

开本 850×1168 1/32 印张 15.875 插页 1 字数 380,000

1989年4月第1版 1990年2月第2次印刷

印数 4,401—10,200

ISBN 7-04-002122-6/G·121

定价 8.80 元

## 编写说明

本教材是根据教育部 1980 年颁布的《高等师范院校体育专业教学计划(试行草案)》、四年制本科球类教学大纲和教育部 1982 年“关于组织编写高等师范院校体育专业各科教材的通知”的精神及要求,由教育部委托河北师范大学为召集单位组织编写的。

《球类》教材共分四册,第一册“篮球”;第二册“排球”;第三册“足球”;第四册“乒乓球、手球、垒球、羽毛球”。

“乒乓球、手球、垒球、羽毛球”编写组全体会议于 1982 年暑期在秦皇岛市召开。全体成员通过有关文件的学习,在明确编写指导思想 and 统一认识的基础上进行了分工。初稿经过 1982 年和 1983 年两次集中讨论和修改,于 1984 年 3 月在南京师范大学由沈守仁(乒乓球)、白子平(手球)、常国健(垒球)、吴琳干(羽毛球)四位同志负责进行串编,并于同年暑期呈交教育部体育专业教材编审委员会,由李震中、王维屏委员和特邀审稿人林启武教授审阅。根据编审委员会的评审意见,由主要统笔人沈守仁(乒乓球)、李守俊(手球)、常国健(垒球)、吴琳干(羽毛球)四位同志会同有关同志讨论并修改,于 1984 年 4 月由编审委员会副主任、技术教材编审组组长、各项球类教材总主笔人李震中教授和副组长孙民治教授审定定稿。

球类教材是高师体育系的必修课程。在球类教学中,乒乓球、手球、垒球和羽毛球四个项目,为一般项目或介绍项目。编写组全体成员根据其课程在体育专业教学计划中的地位,经过集体讨论,在吸取我国历次所编教材优点,并在总结教学实践经验的基础上,突出编写了基础理论、基本技术和基本战术的章节,以及教学训练

方法以及比赛方法和主要规则、裁判法。当代的先进技术和战术，在教材中也有简单介绍。为了避免各球类教材之间的重复，乒乓球增写了球类竞赛的组织与编排一章。

本教材也是全国体育科的通用教材。各体育科使用时，可根据二、三年制球类教学大纲规定的内容，以及师资、场地设备条件选择一个乃至四个项目及相应的教材。

乒乓球、手球、垒球、羽毛球编写组成员(分项，按姓氏笔划为序)有：

乒乓球：王开江(河南大学)、沈守仁(河北师范大学)

云南省体委副主任周百之同志曾参加初稿战术章节的编写工作，特致谢意。

手球：白子乎(北京师范大学)、李守俊(河南大学)

垒球：何以龙(东北师范大学)、雷国健(西北师范学院)

羽毛球：吴琳干(杭州大学)、李开颖(华南师范大学)

由于编写组成员业务水平所限，加之缺乏编写经验，不足和错误之处定当难免，敬请批评指正。

《球类》教材编写组

# 目 录

## 第一篇 乒乓球

第一章 乒乓球运动概述 .....	1
第一节 乒乓球运动的特点与意义 .....	1
第二节 世界乒乓球运动发展概况 .....	2
第三节 我国乒乓球运动发展概况 .....	5
第二章 乒乓球基本理论 .....	10
第一节 球拍的种类、性能和选择方法 .....	10
第二节 乒乓球击球的基本原理 .....	13
第三节 乒乓球击球的基本环节 .....	29
第三章 乒乓球基本技术与教学法 .....	40
第一节 握拍法 .....	41
第二节 准备姿势与步法 .....	43
第三节 发球与接发球 .....	49
第四节 推挡球 .....	56
第五节 攻球 .....	63
第六节 搓球 .....	78
第七节 削球 .....	83
第八节 弧圈球 .....	89
第四章 乒乓球战略与战术 .....	96
第一节 有关乒乓球战略的几个问题 .....	96
第二节 乒乓球基本战术 .....	98
第五章 双打 .....	101
第一节 双打的竞赛方法 .....	101
第二节 双打配对 .....	102

第三节	双打的技术与战术	103
第四节	双打的教学、训练方法	106
第六章	乒乓球竞赛规则及裁判法	107
第一节	乒乓球竞赛项目和方法	107
第二节	乒乓球竞赛的主要规则及裁判法	112
第三节	乒乓球裁判的术语和手势	118
第四节	乒乓球场地和器材设备的规格	119
第七章	球类竞赛的组织编排	124
第一节	球类竞赛的组织	124
第二节	球类比赛的基本方法	126
第三节	乒乓球比赛的种子和轮空	136
第四节	乒乓球比赛的抽签和编排	141

## 第二篇 手球

第八章	手球运动概述	149
第一节	手球运动简介	149
第二节	手球运动的特点与价值	150
第三节	手球运动发展概况	151
第九章	手球技术与教学法	155
	进攻技术	
第一节	移动	155
第二节	持球与传接球	163
第三节	运球	177
第四节	射门	179
第五节	突破	194
第六节	假动作	198
	防守技术	
第七节	防守步法	201
第八节	防守不持球队员	205

第九节	防守有球队员	207
第十节	封球、拨打球、断球	210
<b>第十章</b>	<b>手球战术</b>	<b>216</b>
第一节	战术基础配合	216
第二节	快攻与防守快攻	229
第三节	阵地进攻与阵地防守	241
第四节	任意球进攻战术与防守任意球	256
<b>第十一章</b>	<b>守门员技术与战术</b>	<b>261</b>
第一节	守门员技术	261
第二节	守门员战术	267
第三节	守门员技术、战术教学方法	268
<b>第十二章</b>	<b>手球重点规则与裁判方法</b>	<b>271</b>
第一节	手球重点规则	271
第二节	手球裁判法简介	275

### 第三篇 垒球

<b>第十三章</b>	<b>垒球运动概述</b>	<b>279</b>
第一节	垒球运动的特点和意义	279
第二节	垒球比赛的场地和设备	279
第三节	垒球的比赛方法	281
第四节	垒球运动的发展概况	283
<b>第十四章</b>	<b>垒球基本技术与教学</b>	<b>292</b>
第一节	传球	292
第二节	接球	295
第三节	投手投球	304
第四节	接手技术	313
第五节	封杀、触杀与夹杀	317
第六节	击球	322
第七节	跑垒、滑垒和扑垒	334



<b>第十五章</b>	<b>垒球基本战术与教学</b> .....	341
第一节	防守战术 .....	341
第二节	进攻战术 .....	354
第三节	战术的组织与教学 .....	362
<b>第十六章</b>	<b>垒球竞赛裁判工作</b> .....	366
第一节	垒球竞赛裁判制 .....	366
第二节	主要规则分析及判法 .....	372
第三节	比赛记录方法 .....	378
第四节	裁判术语及手势 .....	384

## 第四篇 羽毛球

<b>第十七章</b>	<b>羽毛球运动概述</b> .....	387
第一节	羽毛球运动简介 .....	387
第二节	世界羽毛球运动发展概况 .....	388
第三节	我国羽毛球运动发展概况 .....	393
<b>第十八章</b>	<b>羽毛球运动的基本技术与教学法</b> .....	397
第一节	握拍法 .....	398
第二节	发球法 .....	401
第三节	击球法 .....	408
第四节	步法 .....	439
<b>第十九章</b>	<b>羽毛球运动的战术与教学法</b> .....	453
第一节	羽毛球的打法类型与我国的羽毛球技术风格 .....	453
第二节	单打战术 .....	456
第三节	双打战术 .....	458
<b>第二十章</b>	<b>羽毛球竞赛规则与裁判法</b> .....	464
第一节	球场与器材 .....	464
第二节	比赛的进行 .....	465
第三节	发球方位、顺序与接发球方位 .....	468

第四节	发球、接发球及击球的违例 .....	474
第五节	裁判制、裁判术语与手势、比赛用表 .....	478
第六节	比赛的组织与决定名次的方法 .....	487
附:	羽毛球拍的选择及其修补方法 .....	495

# 第一篇 乒乓球

## 第一章 乒乓球运动概述

### 第一节 乒乓球运动的特点与意义

乒乓球运动的特点是球小、速度快、旋转性强、变化多。乒乓球运动的设备比较简单,在室内外都可以进行,运动量可大可小,不同年龄、不同性别、不同身体条件的人均可参加此项活动。它可由两人组成单打比赛,四人组成双打比赛,也可由不同性别组成男女混合双打比赛。因此,乒乓球运动是我国广大人民群众和少年儿童所喜爱的体育项目之一,它具有广泛的群众性。

经常参加乒乓球运动,可增强体质,促进身体的全面发展。

打乒乓球时,球在空中飞行的速度是很快的,一般把球从本方台面打到对方台面不到 0.5s。在这样短暂的时间内,要求运动员对来球的方向、速度、旋转、落点等全面进行观察,迅速作出判断,并立即决定对策,迅速移动步法,调整击球的位置与拍面角度,进行挥拍击球。为了适应各种复杂的变化,运动员必须经常从一个动作、战术转变到另一个动作、战术,这就要求打乒乓球时思想集中,反应快,神经系统特别是视觉神经要处于良好的兴奋状态。因此,经常参加乒乓球运动,能有效地提高中枢神经系统的反应能力,提高人的机智灵活、动作迅速和促进人体各方面的协调性和灵敏性。

乒乓球运动对增强体质,改善心血管系统都有很重要的作用。

在紧张的乒乓球比赛中,运动员一天挥拍击球可达上万次,两腿移动距离可达千米左右,心脏跳动的次数比赛前可增加几十次。因此,经常参加乒乓球运动可以增强练习者的上肢、下肢、腰部、腹部等肌肉群的力量,还可锻炼和提高耐久力以及增强内脏器官和心血管的功能,促进身体的全面发展。

乒乓球运动是一项对抗性很强的竞赛项目,通过运动竞赛可以培养人们团结友爱,互相配合,互相帮助和机智果断,沉着冷静,勇敢顽强以及集体主义精神等优良品质。竞赛的过程也是向广大运动员、裁判员、观众进行思想教育和体育道德作风的教育过程。

总之,广泛开展乒乓球运动,对于提高人们的身体健康水平,加速四个现代化建设,促进社会主义精神文明,丰富人民生活,增进人民之间的友谊和团结都具有重要意义。

## 第二节 世界乒乓球运动发展概况

### 一、乒乓球运动的起源

乒乓球最早发源于英格兰,是从网球中演变过来的。在19世纪后半期,大约1880年,由于网球在当时欧美上层社会中相当流行,后来就把网球搬进室内,欧洲人称之为“室内网球”,以后都在桌上打,起名叫“桌上网球”(table tennis)。后传入日本,日本人称之为“卓球”,在我国开展最早的上海,称之为“台球”。

起初,英国有一些大学生在室内以餐桌为球台,用书或两把高背椅子挂上一根线当作球网,采用软木或橡胶做成的球,以羔皮纸贴在长柄椭圆形空心球拍上,在台子上打来打去,最初这种游戏叫“弗利姆——弗拉姆”(Flim——Flam),又称为“高西玛”(Goossime)。当时有着各种各样的名称,球台大小和球网的高低均无统一规定,记分采用10分、20分、50分或100分一局的方法。发球的方法也无严格限制,可以把球先击到本方台面再落到

对方台面,也可以将球直接发到对方台面规定的地方或任何地方,只是要在本方球台后方、台面以上高度。

1890年左右,开始使用赛璐珞球。由于当时普遍使用的羔皮纸球拍击到球和球碰台发出“乒乓”声音,于是就将这项运动称之为“乒乓球”。

在20世纪20年代以前乒乓球始终是停留在游戏阶段。直到20年代,举行了多次乒乓球邀请赛,才逐渐引起人们的重视,并列为运动竞赛项目。但当时主要是在知识分子、学生和职员中间开展。

## 二、世界乒乓球运动发展概况

世界乒乓球锦标赛是世界最高水平的比赛,锦标赛的发展历史反映了世界乒乓球运动的发展概况。世界乒乓球锦标赛从1926年开始到1957年,每年举行一届比赛(1940年—1947年德国法西斯发动侵略战争,世界乒乓球锦标赛被迫中断),1957年以后,改为每二年举行一届比赛。在这50多年的时间里,世界乒乓球运动大体经历了以下几个重大发展阶段。

### 欧洲乒乓球运动的全盛时期(1926年—1951年):

从1926年到1951年的25年间共举行了18届比赛,除美国选手取得8项冠军和第十一届女单决赛没能确定冠军外,其余109项均为欧洲选手所得,占总项次的93.1%,欧洲占绝对优势。在欧洲全盛时期,曾经历了从木板拍到胶皮拍一段较长时间。当欧洲进入胶皮拍的初期,由于球拍的弹力还比较小,但胶皮拍可以有效地制造旋转,特别是匈牙利队很好地发挥了“武器”的特长,再加之当时的乒乓球台小、球网高,所以当时欧洲以攻为主的打法无论在速度还是力量上都比较差,因而就这一阶段的总体而言是以削为主或削攻结合的打法为主导。

### 日本队称雄于世界乒坛(1952年—1959年):

日本队是在1952年首次参加十九届锦标赛，他们以直握球拍的长抽进攻型打法展现了它的锋芒，夺得女团、男单、男双、女双4项冠军。以后的几届比赛成绩连续上升，到二十五届全盛时期，日本夺走了7项冠军中的6项，在这一阶段中共进行了七届锦标赛，总计49项冠军，日本就获得了24项，几乎占了一半。日本队取得这样大的成绩，其主要原因是：一是球拍上的改革，佐藤博治在第十九届比赛中成功地运用了海绵拍，在一定意义上将乒乓球技术推进到快速阶段；二是打法的独创；三是运动员的勤奋努力。

中国乒乓球运动的崛起(1959年—1969年)：

进入六十年代，中国队以独特的快速进攻打法，先后打败了世界各国名将。尤其是中国的近台快攻，在积极、主动、快速进攻的指导思想下，形成了“快、准、狠、变”的技术风格，采用了快打狠压侧身攻和反复调动的一系列有效战术。1961年在我国首都举行的第二十六届世乒赛上，不仅遏制了日本的中远台攻势，同时也制胜了欧洲的旋转。获得了男子团体、男子单打和女子单打的冠军。从1961年—1965年的三届比赛中，我国获得了11项世界冠军，占了一半多。其中男团、男单连续保持三届冠军，在第二十八届世乒赛中，中国队共得5项冠军(男、女团体，男、女双打，男子单打)，标志着中国男、女队均已进入世界先进行列。

欧洲的复兴，亚洲的发展(1971年—1979年)：

第三十一届锦标赛中，瑞典新手本格森(Bengtsson)连胜中国、日本的强手，一跃成为男子单打世界冠军。第三十二届锦标赛瑞典队荣获男团冠军，第三十三届匈牙利的约尼尔(Jonyer)获男子单打世界冠军，第三十五届匈牙利队获男团冠军。这说明欧洲已经结束了它20年来由于日本、中国运动员的猛烈冲击，在技术发展方向上处于混乱的状况，掌握了较符合自己情况的打法。他们在吸取了日本弧圈球打法和中国快攻打法的同时，结合自己传

统打法,形成了横拍弧圈和横拍快攻、弧圈相结合的新打法,特别是在70年代后期,这两种打法的主要技术有了大幅度提高,拉、冲、扣结合自如,具备了和亚洲强队抗衡的实力。在这阶段中,中国队在第三十二届锦标赛中夺得了男、女单打冠军,第三十三、三十四届锦标赛中男、女两次双双获得了团体冠军。日本队的河野满、小野诚治分别获三十四届、三十五届锦标赛男单冠军。这表明70年代世界乒坛力量对比发生了变化,欧亚已进入相互争夺十分激烈的新阶段。但女子方面亚洲仍然占有较强的优势。

进入80年代,曾举行过3届世界锦标赛,我国运动员在这三届比赛中成绩突出,三十六届获7项冠军,三十七届、三十八届均获6项冠军。这说明进入80年代后世界乒乓球优势仍在中国。但我们与世界各强队之间的差距是非常接近的。

当前世界各强队普遍朝着打法多样,技术全面,战术灵活,能攻能防,能近能远,特长突出,加强主动进攻的方向发展。

### 第三节 我国乒乓球运动发展概况

#### 一、旧中国的乒乓球运动

1904年,上海一家文具店,从日本买来10套乒乓球器材:球台、球网、球和带洞眼的球拍,摆设店中,并亲自打球表演和介绍在日本看到的打球情况,从而我国开始有了乒乓球活动。1916年在上海基督教青年会童子部添设了乒乓球房和球台,以后在学生中也开展了这项活动。其后在北京、天津、广州等几个大城市中也开展了这项活动,但参加的人数不多。1925年上海举行了各种杯赛;1927年中华队赴日进行访问比赛;同年参加了在上海举行的第八届远东运动会中日乒乓球表演赛;1930年参加东京举行的第九届远东运动会乒乓球的比赛。但当时的技术水平不高,比赛中负多胜少。1935年中华全国乒乓球协进会成立,发起并组织全国

性乒乓球竞赛大会，参加比赛的只有上海、天津、浙江、江苏、南京、青岛、香港、澳门等几个队。1935年1月国际乒联主席曾电邀我国加入国际乒联和参加第九届世界锦标赛，由于经费无着落未能实现。

在旧中国，乒乓球虽是一项很有价值的运动，但由于反动统治和战争的影响，广大劳动人民生活在水深火热之中，根本没有条件从事体育锻炼，乒乓球运动也不可能得到广泛的开展。

## 二、新中国的乒乓球运动(表1-1)

1949年中华人民共和国成立后，在中国共产党和人民政府的重视和关怀下，使我国乒乓球运动获得了新生。1952年在北京举行了第一次全国性乒乓球比赛大会，揭开了新中国乒乓球运动发展史上新的一页。与此同时中华全国体育总会乒乓球部加入了国际乒联。从此，全国乒乓球群众活动迅速发展起来，以后每年都要举行各种全国性的乒乓球比赛。由于我国乒乓球运动的广泛开展，有了雄厚的群众基础，因而不断涌现出许多优秀的乒乓球运动员，在短短的十几年中赶超了世界先进水平。

现将中国乒乓球队参加世界乒乓球锦标赛的情况简介如下：

中国乒乓球队在党和政府的重视与关怀下，在全国人民的支持与关心下，经历了由小到大、由弱到强、由失败到胜利的过程，在为国争光，振兴中华的征途上作出了卓越的贡献。中国乒乓球队的足迹遍及世界五大洲，通过比赛和友好访问，为增进世界各国人民的友谊与团结，推动世界乒乓球运动的发展作出了新贡献。

经受锻炼(1953年—1957年)。

1953年我国乒乓球队第一次参加第二十届世乒赛，男队被评为第一级第十名，女队被评为第二级第三名。在比赛中暴露出我国运动员对付欧洲削球的能力较差，加之缺乏国际比赛经验，致使快攻的特点未能全部发挥出来。



1957年在第二十四届世乒赛中，由于我们重视和加强了基本功的训练，提高了拉攻和对攻的准确性，经过几次国际比赛的锻炼，我男队升为第一级的第四名，女队升为第一级的第三名，取得较好的成绩，初步显示了我国直拍近台快攻打法的威力。

#### 冲向高峰(1959年—1965年)：

1958年我国乒乓球开始向世界乒乓球高峰进军。在第二十五届世乒赛中，容国团为我国夺取了第一个世界冠军。在1961年我国首都举行的第二十六届世乒赛中，第一次夺取男团、女单冠军，再一次夺取男单冠军以及4项第二名，8个第三名，并形成了我国近台快攻的独特风格和打法。从此，中国乒乓球队占领了世界乒坛，成为世界一支强队。在1965年第二十八届世乒赛中，女队打了漂亮的翻身仗，男、女团体双双获得了世界冠军。男、女队共获5项冠军，4项第二，7个第三名，创造了中国队有史以来的最好成绩。国际舆论普遍认为中国是“世界头号乒乓球国家”。中国乒乓球队所取得的这些成绩，进一步推动了我国乒乓球运动的普及。据不完全统计，全国有近九千万人不同程度地参加了乒乓球运动，所以有些外国朋友把乒乓球叫做中国的“国球”。

#### 新的行程(1971年—1979年)：

中国队在1971年重新参加世界比赛，从第三十一届—第三十五届我男队共取得6项半冠军(混双算半项)，6项半第二名，6项半第三名，女队共取得10项半冠军，9项半第二名，10项第三名。

上述成绩的取得，除了快攻、弧圈、快攻与弧圈相结合以及削球(包括攻削结合)四种打法外，还成功地创造了两面不同性能球拍攻削结合和直拍挡、攻、削结合的新打法，加强了击球的旋转变化。直拍快攻打法在保持和发扬其特长的前提下，开始掌握适当的旋转技术，力求达到以速度为主，辅以旋转。技术风格上在快、准、