

大学体育系列教材

乒乓球·羽毛球·网球

西安交通大学体育部 编



西安交通大学出版社

大学体育系列教材

乒乓球 · 羽毛球 · 网球

西安交通大学体育部 编

西安交通大学出版社

· 西安 ·

268315

内容提要

本书介绍了乒乓球、羽毛球及网球运动的发展概况、基本技术、基本战术、比赛规则等内容,反映了当前较新技战术的状况,是小球类爱好者的良师益友。

本书既可作为普通高校小球类专项体育课的教材,也可供小球类爱好者学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

乒乓球·羽毛球·网球 / 西安交通大学体育部编.
西安:西安交通大学出版社,2001.3

大学体育系列教材

ISBN 7-5605-1386-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第09384号

*

西安交通大学出版社出版发行
(西安市兴庆南路25号 邮政编码:710049 电话:(029)2668315)
西安百花印刷厂印装
各地新华书店经销

*

开本:850mm×1168mm 1/32 印张:6.75 字数:167千字
2001年3月第1版 2001年10月第2次印刷
印数:3001~6000 定价:8.00元

发行科电话:(029)2668357,2667874

编委会

主 编 阎振龙 王云冰
副主编 李淑娥 高印东 林 华 李咸生
编 委 (以姓氏笔画为序)
邓冬华 王保金 刘迅雷 刘志强
刘乘翔 朱雪宇 张 晟 何 黛
邱宏军 严春辉 周全富

主 审

王庆波 苏 志

前 言

世纪之交，伴随着我国全民健身运动的不断深入开展，高校体育教育也将进一步深化改革，以新的面貌进入 21 世纪。面临新的挑战，遵照《全国普通高校体育课程教学指导纲要》的精神，我们组织了一批长期从事体育教学，在这方面有经验的教师，根据当前高校体育教学改革趋势，编写了这套大学体育系列教材。其目的是帮助学生更好地掌握体育基本理论知识和体育专项理论，增强体育意识，提高体育能力，掌握科学锻炼身体的方法，养成终身锻炼身体的习惯，为学生自觉参加身体锻炼提供科学的理论指导。

本系列教材由《体育理论·田径·游泳》、《篮球·排球·足球》、《乒乓球·羽毛球·网球》、《健美·健美操》和《武术》五本书组成。本书结合普通高校体育教学实际情况和学生的特点，力求充分体现终身教育的目标，突出教材的思想性、科学性、系统性和实用性；摒弃传统的重运动技术教学，轻理论知识的传授，忽视体育意识、体育习惯和体育能力培养的短线体育教学；引入有利于学生个性发展的体育兴趣教学，以充实学生的理论知识，强化体育意识和体育能力的培养，树立终身体育观念，使之成为立足学校，面向社会的长线体育。这样，既可保证普通高校体育目的、任务的完成，又能满足广大学生的兴趣爱好，使特长项目不断发展。

我们坚信，学生只有获得了良好的运动技能，并在运动中不断得到乐趣和荣誉感，才能成为终身体育的参与者，成为全民健身运动的骨干。

本书第一、二、十章由王云冰执笔；第四、五章由王保金执笔；第七、八章由刘乘翔执笔；王云冰负责全书的统稿；朱雪宇制作了全部图表，并整理有关资料。

由于编写人员水平有限，书中难免会有不妥之处，欢迎广大读者给予批评指正。

编 者

2001 年 3 月

目 录

第一章 乒乓球运动概述.....	1
第二章 乒乓球运动的基础知识、技术、 战术.....	7
第一节 乒乓球基础知识.....	7
第二节 乒乓球基本技术.....	15
第三节 乒乓球基本战术.....	52
第四节 双打.....	56
第三章 乒乓球比赛规则.....	67
第四章 羽毛球运动概述.....	76
第五章 羽毛球运动的基本技术、战术.....	82
第一节 羽毛球基本技术.....	82
第二节 羽毛球基本战术.....	112
第六章 羽毛球比赛规则.....	116
第七章 网球运动概述.....	132

第八章 网球运动的基础知识、技术、战术	141
第一节 网球基础知识	141
第二节 网球基本技术	145
第三节 网球基本战术	180
第四节 网球的训练方法	185
第九章 网球比赛规则	192
第十章 小球类项目竞赛的基本方法	199
参考文献	205

第一章 乒乓球运动概述

一、乒乓球运动的起源与发展

乒乓球运动起源于英国，是在网球的发展过程中派生出来的。19 世纪中期包括网球在内的球类运动朝着两个方向发展：一是向室外露天场地发展；二是向室内场馆发展，于是出现了“室内网球”。19 世纪后期英国的大学生从网球中得到启示，将“室内网球”搬到桌上，以餐桌为球台，以书作球网，用羊皮纸贴面作拍子，用橡胶或软木作球，在餐桌上打来打去。当时媒体报界称它为“桌上网球”。

大约在 1890 年，英国的著名越野跑运动员 J·吉布从美国带了一些作为玩具的赛璐珞球回英国。由于这种赛璐珞球用到桌上网球中，并在两面贴羊皮纸的空心球拍或木制的球拍触球时发出“乒乓”之声，随后就有人将这项运动称为“乒乓”球。乒乓球最初作为一项娱乐项目流行于欧洲一些国家中，因无统一的名称，也无统一的规则，故而停留在游戏阶段。

1902 年在英国游学的日本东京高等师范学校教授坪井玄道，将乒乓球的整套用具带回日本，乒乓球运动传入了亚洲。1905~1910 年前后，乒乓球运动又传入了中欧一些国家，以后逐渐扩展到北非的埃及等地，为乒乓球运动的国际化奠定了基础。

20 世纪初期，乒乓球运动在世界各国逐渐发展起来。到了 20 年代，欧洲的国家除举行全国性比赛外，也经常举行一些国际性的邀请赛，乒乓球运动引起了人们的兴趣和重视，许多国家

相继成立了乒乓球协会。为了便于各协会之间交流经验和促进乒乓球技术的提高,1926年1月,在柏林举行的国际乒乓球邀请赛期间,由德国的G·勒曼博士倡议,在柏林网球俱乐部召开了一次座谈会。当时到会的有德国、英国、奥地利、匈牙利乒协的代表,会议决定成立国际乒联,并委托英国乒联举办第一届欧洲乒乓球锦标赛。

1926年12月,在英国伦敦举行的第一届欧洲乒乓球锦标赛期间,召开了第一次国际乒联全体代表大会。会议通过了正式成立国际乒乓球联合会的决议和国际乒联章程,讨论了乒乓球规则,推选英国乒协的负责人I·蒙塔古为国际乒联的第一任主席。

参加第一届欧洲乒乓球锦标赛的国家有德国、匈牙利、威尔士、英格兰、奥地利、印度、捷克斯洛伐克、瑞典、丹麦,共64名男、女运动员。由于印度是亚洲国家,提出更改名称,于是国际乒联决定把第一届欧洲乒乓球锦标赛改为第一届世界乒乓球锦标赛。第一届世界乒乓球锦标赛只举行了男子团体、男子单打、男子双打、女子单打及混合双打五个项目的正式比赛。第二届增加了女子双打,第八届增加了女子团体。此后,每届世界乒乓球锦标赛都举行上述七个正式项目的比赛。世界乒乓球锦标赛从1926年起每年举行一次,1939~1946年因第二次世界大战而中断,1957年以后改为每两年举行一次,到2000年共举行了45届。

综观世界乒乓球运动的历史,其技术的发展经历了以下几个阶段。

1926~1951年是欧洲的全盛期。在此期间共举行了18届世界乒乓球锦标赛,除第13届在埃及外,其余17届均在欧洲举行,欧洲国家获得了绝大多数的冠军。这一阶段的前期,技术上以欧洲稳削为主的打法占主导地位。第11届锦标赛后,由于规则作了修改,为攻球创造了条件,从此削攻结合的打法逐渐发展起来,

同时出现了以攻为主的新打法。因攻球技术尚未达到足以能对付削球的程度，故而这一时期以削为主和削攻结合的打法占据世界乒坛的主导地位。

1952~1959 年日本称雄世界乒坛。1952 年日本选手在第 19 届世界乒乓球锦标赛中，利用海绵拍，采用远台长抽的进攻型打法，一举夺得了女团、男单、男双、女双四项世界冠军，冲破了欧洲选手保持 20 多年的传统削球的防线。日本选手创造的“长抽攻击型”打法使日本队从第 19 届一直到第 25 届世界乒乓球锦标赛均获得了优异成绩。

1961~1971 年中国乒乓球运动崛起。在这一时期，我国运动员创造了具有“快、准、狠、变”独特风格的近台快攻打法。另外，还发展了以“稳、低、转、攻”为技术风格的削球打法，把世界乒乓球技术大大地向前推进了一步。

20 世纪 70 年代至 80 年代初欧洲复兴和欧亚争夺。欧洲从 50 年代负于日本，60 年代败于中国，整整用了 20 年的时间，经过反复的摸索，终于明确了自己技术发展的方向。欧洲吸取了日本弧圈球和中国快攻的优点，创造了适合他们的以弧圈球为主和快攻结合的新型打法，从此步入与亚洲抗衡的态势。

20 世纪 80 年代中期至今欧亚抗衡亚洲略占优势。这一时期随着乒乓球打法不断交叉融合，不断创新，乒乓球运动在全球更加广泛普及，欧亚争夺日趋炽热化，技术流派发展为快攻型、弧圈型、削攻型三种。

当前，乒乓球运动正朝着“积极主动、特长突出、技术全面、战术灵活多变”的方向发展。

二、中国乒乓球运动的发展

中国乒乓球运动的开展最早大约在 1904 年。当时上海有一个叫王道平的人，他是四马路(今福州路)一间文具店的经理，从

日本买了 10 套乒乓球器材(包括球台、球网、球及有洞眼的球拍)带回上海,他为了推销这些器材,介绍了在日本看到的打乒乓球的情况,并亲自做了表演,从此中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房,配备了 9 张球台,部分学生开始参加乒乓球活动,随后这项运动逐渐在京、津、沪、穗等几个大城市发展起来。1925 年,在上海举行了中华队与旅华日侨队之间的“秋山杯”比赛。1927 年中华队赴日本进行访问比赛,并于同年在上海举行的第八届远东运动会上进行了表演赛。1930 年中华队参加了第九届远东运动会的乒乓球比赛。1935 年在上海成立了中华全国乒乓球协进会,同年举行了全国比赛,但实际上只有上海、天津、浙江、江苏、南京、青岛、香港、澳门等几个队参加,其技术水平很低。当时,国际乒联主席蒙塔古曾电邀中国加入国际乒联,参加第九届世界乒乓球锦标赛,但因缺乏经费,未能参加。

1949 年中华人民共和国成立后,中国乒乓球运动得到了迅速的普及和发展。1952 年中国加入了国际乒联,同年 10 月,在北京举办了第一次全国乒乓球比赛大会,有六个行政区和铁路系统的 62 名男、女运动员参加了比赛。从 1956 年起定期每年举行一次全国比赛。

1953 年中国首次参加了第 20 届世界乒乓球锦标赛,当时男队被评为一级第 10 名,女队被评为二级第 3 名。1959 年,容国团在 25 届世界乒乓球锦标赛上一举夺得圣·勃莱德杯,为中国荣获了第一个世界冠军,成为中国体育运动史上的里程碑。

1961 年,我国正面临三年困难时期,而在首都北京仍成功地举办了第 26 届世界乒乓球锦标赛,中国队一举夺得男子团体、男、女单打 3 项世界冠军,开创了我国乒乓球运动的新纪元,极大地鼓舞和激励了全国人民战胜困难的志气和信心。1971 年,在第 31 届世界乒乓球锦标赛期间,毛主席做出历史性决策,邀

请美国乒乓球队访华，打开了中美关系的大门，小球转动地球，开创了“乒乓外交”之先河，将乒乓球运动的政治功能发挥到了登峰造极的境界，在世界上传为佳话。

从 1959 年第 25 届世界乒乓球锦标赛开始，到 2000 年第 45 届为止，42 年间中国乒乓球队一直雄居世界乒坛，战绩卓著，截止到 2000 年共夺取了 110.5 个世界冠军，荣登世界冠军宝座的中国乒乓健儿有 90 余人之多，成为我国体育界的一大奇观，在世界体坛也属罕见。

三、重要的国际比赛简介

1. 世界乒乓球锦标赛

世界乒乓球锦标赛是国际乒联举办的一项最重要、水平最高的世界性乒乓球比赛，设男子团体、女子团体、男子单打、女子单打、男子双打、女子双打和混合双打七个项目。它是国际乒联授权，由一个会员协会主办，任何会员协会均可派选手参加任何项目的比赛。从 1926 年第一届起，每年举行一届，1939 年到 1946 年因第二次世界大战而暂停，第 24 届后每两年举行一届。

2. 乒乓球世界杯赛

乒乓球世界杯赛是国际乒联举办的第二个重大的世界性比赛，自 1980 年起每年举办一届，前十届只设男子单打一项，1990 年开始陆续增设男子团体、女子团体、女子单打、男子双打、女子双打和混合双打。由国际乒联公布的世界优秀选手（或协会）排名名单中最前面的一部分选手（或协会），各大洲的冠军和主办协会的冠军共 16 名选手（或协会）参加。

3. 国际奥林匹克运动会乒乓球比赛

1981 年 10 月 1 日，国际奥委会在联邦德国巴登举行的会议上作出决定，把乒乓球列入奥运会比赛项目。

1982 年 4 月 25 日在匈牙利布达佩斯举行的欧洲乒联会议

上，国际奥委会主席萨马兰奇宣布，乒乓球从 1988 年开始列为奥运会的比赛项目。设有男、女单打和男、女双打四个项目。

第二章 乒乓球运动的基础知识、 技术、战术

第一节 乒乓球基础知识

一、常用术语

(一) 球台

端线：球台比赛台面两端与球网平行的 2 厘米宽的白线，称端线。

边线：球台比赛台面两侧与球网垂直的 2 厘米宽的白线，称边线。

中线：球台比赛台面中央与边线平行的 3 毫米宽的白线，称中线。

左、右半台（又称 1 / 2 台）：通常是指击球范围。其左右方向是对击球者本身而言。

2 / 3 台：是指击球范围占球台的 2 / 3。左侧为左 2 / 3 台，右侧为右 2 / 3 台（图 2-1）。

全台：指击球时不限区域或不限落点，击球范围占整个球台（图 2-2）。

(二) 站位与击球

1. 站位

站位指运动员开始击球前的基本位置（图 2-3）。

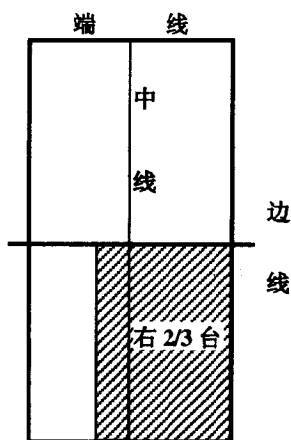


图 2-1

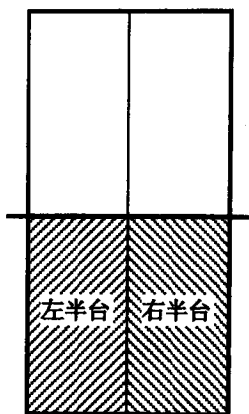


图 2-2

近台：指站位离球台端线 30~50 厘米范围以内；

中近台：指站位离球台端线 50~70 厘米以内的范围；

中远台：指站位离球台端线 70 厘米~1 米以内的范围；

远台：指站位离球台端线 1 米以外的范围。

2. 击球

近台击球：在 30~50 厘米范围内的击球；

中近台击球：介于近台与中近台范围内击球；

中远台击球：介于

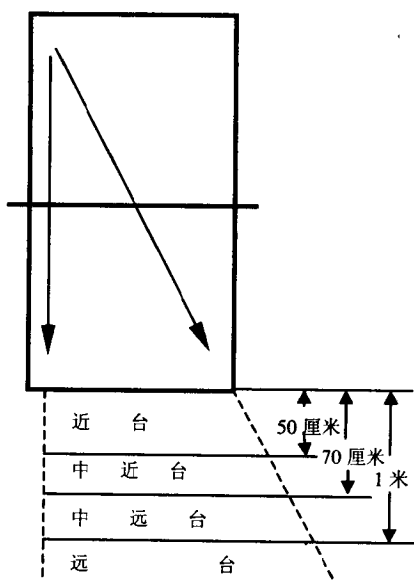


图 2-3

中近台与远台之间的击球；

远台击球：离球台端线 1 米以外范围击球。

(三) 击球线路

击球线路指球在球台上空飞行弧线的投影线。它是以击球者本身方位而言(以右手执拍者为例)，可分为五条基本线路(图 2-4)：

右方斜线：又称正手斜线；

右方直线：又称正手直线；

左方斜线：又称反手斜线；

左方直线：又称反手直线；

中路直线：又称中路追身球。

以上五条线路构成乒乓球教学、训练、比赛的基本线路。

(四) 击球时间

击球时间是指来球在本方台面弹起后，其运行轨迹从着台点上升再下落至触及地面以前的过程。大致分为五个时期(图 2-5)：

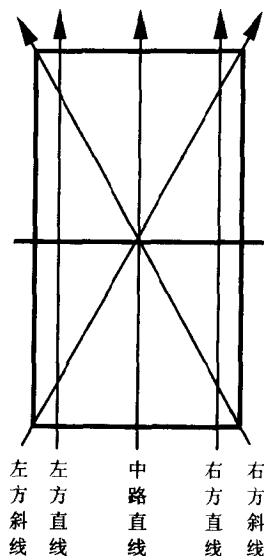


图 2-4

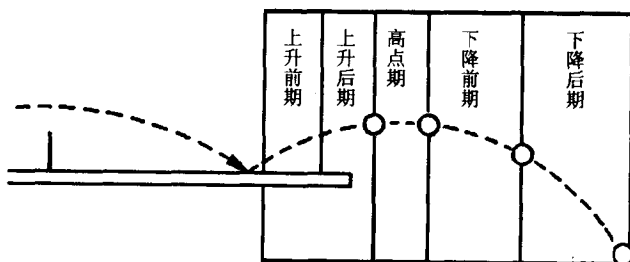


图 2-5

上升前期：指球从台面反弹刚上升的阶段；