

煤炭高校体育课教材

# 娱乐体育

王英才 主编 张庆权 副主编



中国矿业大学出版社



煤炭高校体育课教材

# 娱乐体育

王英才 主编 张庆权 副主编

中国矿业大学出版社

责任编辑：陈中煌

责任校对：关湘雯

煤炭高校体育课教材

## 娱乐体育

王英才主编 张庆权副主编

---

中国矿业大学出版社出版

江苏省新华书店经销 中国矿业大学印刷厂印刷

开本787×1092毫米1/32 印张10.75 字数230千字

1989年12月第一版 1989年12月第一次印刷

印数1—8000册

---

ISBN 7-81021-376-8

---

G·92(课)

定价：3.70元

## 出版说明

娱乐体育是现代体育的重要组成部分，是开展学校课外体育活动不可缺少的一方面。面对日新月异的时代和五彩缤纷的现代生活，学生迫切要求增加学校体育活动的內容。

《学校娱乐体育》具有较鲜明的时代感，知识性、趣味性强，应用价值高，对学生个性发展、增长知识、增加才干、增强体质都有重要意义。本书同时可供社会上广大群众学习和应用。

《学校娱乐体育》是煤炭高等学校体协继《学校体育概论》之后，联合编写的第二本教材，由王英才主编、张庆权副主编，参加编写的有马文芬、于国栋、裴文博、朱景履、蒋炳长、赵敏端、丁国干、攸存国、高照风、阎永宁、熊启耀、胡万甲、王增海、邓清祥、郭义山、相锦亭等。此外，本书在编写中，参考或引用了一些书报中的材料，不能一一列出，请谅解。

由于水平有限，我们的设想和努力，是否达到预期目的，还有待大家去鉴定、评价。我们热诚欢迎提出书中的疏漏和错误，敬请批评指正。

**编著者** 1989年8月

# 目 录

|                      |         |
|----------------------|---------|
| <b>第一章 小球类</b> ..... | ( 1 )   |
| 第一节 乒乓球.....         | ( 1 )   |
| 第二节 羽毛球.....         | ( 19 )  |
| 第三节 网 球.....         | ( 37 )  |
| 第四节 台 球.....         | ( 58 )  |
| 第五节 地掷球.....         | ( 87 )  |
| 第六节 门 球.....         | ( 102 ) |
| <b>第二章 棋 类</b> ..... | ( 117 ) |
| 第一节 国际象棋.....        | ( 117 ) |
| 第二节 中国象棋.....        | ( 137 ) |
| 第三节 围棋.....          | ( 159 ) |
| <b>第三章 牌 类</b> ..... | ( 196 ) |
| 第一节 桥牌.....          | ( 196 ) |
| 第二节 扑克牌.....         | ( 227 ) |
| <b>第四章 舞蹈类</b> ..... | ( 240 ) |
| 第一节 交谊舞.....         | ( 242 ) |
| 第二节 集体舞.....         | ( 264 ) |
| 第三节 迪斯科舞(霹雳舞).....   | ( 277 ) |
| <b>第五章 其他类</b> ..... | ( 296 ) |
| 第一节 拳击.....          | ( 296 ) |
| 第二节 拔河.....          | ( 313 ) |

# 第一章 小 球 类

## 第一节 乒 乓 球

### 一、乒乓球运动发展概述

十九世纪中期，球类运动向两个方向发展，一是向室外露天场地发展；另一个是向室内场馆发展，于是就出现了“室内网球”，可以说乒乓球运动的起源与网球的发展有着密切联系。“室内网球”是乒乓球运动的前身。至于从室内网球过渡到乒乓球，从在地板上打球到在桌子上打球则是在十九世纪末才开始出现的。根据资料证实，1884年在英国报纸上英文把乒乓球叫“桌上网球”，至今日本人仍称乒乓球为“桌球”。1900年出现用赛璐珞制成的球，用木拍击打赛璐珞球时发出“乒”的声音，当球落在桌上时又发出“乓”的声音，所以形象化的“乒乓球”名字也就由此产生。

乒乓球最初是一种宫廷游戏，在欧洲一些国家中，贵族当作娱乐活动。比赛时，男运动员要穿上浆小领子的衬衣和坎肩，女运动员要穿长裙子、戴帽子。

1926年国际乒乓球联合会正式成立，并决定举行第一届世界乒乓球锦标赛。六十多年来，乒乓球运动的发展大约经历了三个阶段。

1926—1951年，是欧洲乒乓球运动的全盛期。初期的乒

乒乓球拍都是木制的，击出的球力量小、速度慢，谈不上球的旋转，打法单调。1903年，英国人古德发明了胶皮球拍，有力地促进了乒乓球技术的发展，世界各国选手大都使用表面有圆柱形颗粒的胶皮拍。击球时增加了弹性和摩擦力，打出的球产生一定的旋转，因而出现了削下旋球的防守型打法。这一时期在技术上以欧洲稳削为主的打法占主导地位。不少运动员采用防守型削球打法获得了世界冠军。

1952—1959年，是日本称雄世界乒坛时期。1950年，奥地利人发明了海绵球拍。1952年，日本选手首先在世界比赛中使用海绵拍参加第19届世界锦标赛，并取得优异成绩，打破了欧洲选手的垄断地位。日本人利用海绵球拍具有正手攻球力量大、速度快、发球抢攻威胁大的优点，创造了远台长抽进攻型打法，逐渐取代了欧洲防守型削球打法。这是乒乓球运动技术水平的第一次大提高。

1961—1971年，是中国称冠世界乒坛时期。乒乓球运动是1904年才传入我国的，解放前长期得不到发展。解放后，在党和人民政府的关怀下，迅速得到普及和提高。1952年，我国加入国际乒联。1959年，容国团获得第25届世界乒乓球锦标赛男子单打冠军。1961年在第26届世界锦标赛中，中国队以“快、准、狠、变”为技术风格的独特的直拍近台快攻打法，战胜了远台长抽加秘密武器——“弧圈球”打法的日本选手，获得男子团体世界冠军。乒乓球运动的优势由日本转移到中国。这是乒乓球运动技术水平的第二次大提高。

在日本、中国乒乓球运动发展的同时，欧洲运动员从失败中总结经验教训，经过近二十年的努力，吸取了日本弧圈球和中国快攻的优点，创造了以弧圈球为主结合快攻和以快

攻为主结合弧圈球的打法。以弧圈球为主结合快攻的打法是以弧圈球为主要得分手段，用加转弧圈球寻找机会，以前冲弧圈球和扣杀制胜。以快攻为主结合弧圈球是以快攻为主要得分手段，用正反手快攻技术和反手快拨快攻力争主动，以正手拉弧圈球寻找机会和扣杀得分。这两种打法的技术特点是旋转较强、速度快、能拉能打、低拉高打、回旋余地较大。这是乒乓球技术水平的第三次大提高。

中国运动员针对欧洲旋转和速度相结合的弧圈球打法，一方面坚持我国直板快攻的传统打法，同时在“快、准、狠、变”的基础上增加了旋转，形成了我国快攻结合弧圈球独有的风格。中国乒乓球积极提倡发展各种各样的打法，互相促进、共同提高，鼓励运动员根据自己的特长去学习外国新技术，不断地丰富和发展自己的打法，在技术上经常有所创新。1981年在第36届世界乒乓球锦标赛上，囊括全部7个项目的冠军，创造乒坛55年来的奇迹。

综观当前世界乒乓球运动的各种技术、战术方法及其运用特点，基本上可以概括为三种类型。

**快攻型（中国型）：**站位近台，以速度为主，积极主动，先发制人。其技术特点是快速、准确、凶狠、多变。此种类型又分为推攻打法和两面攻打法。

**弧圈型（日本型）：**弧圈型分直拍和横拍两种，在打法上又分为快攻结合弧圈打法和弧圈结合快攻打法。以速度为主结合旋转，弧圈球是其重要的进攻技术，不仅用来为扣杀开路，而且在被动时，还可用来相持、过渡、伺机反攻，这种打法称为快攻结合弧圈打法。以拉弧圈球为主要得分手段，常用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，这种打法称为弧圈结合快攻打法。

削攻型（欧洲型）：以削球的旋转变化和伺机反攻为其主要得分手段。削得转、削得低、旋转变大、落点控制好、两面攻得准是这类打法的技術特点。它又可分为以削球为主打法，削攻结合打法和推攻削结合打法。

进入八十年代以来，乒乓球技术的发展总趋势是向快速方向发展。速度和旋转的紧密结合，各种打法在技术上的互相渗透，弧圈球技术和反弧圈球技术将在相互牵制、相互斗争的矛盾中发展提高；力争主动，先发制人，争取前三板球发挥出个人技术特长，是各种类型打法发展的另一趋势。近几年乒乓球技术发展的情况说明，乒乓球运动将朝着“更加积极主动，特长突出，技术全面，战术灵活多变”的方向发展。

## 二、乒乓球运动基本技术

### 1. 握拍法：

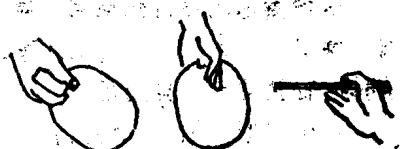
握拍方法与击球动作有着密切的关系，每个击球动作都是由手臂、手腕和手指相互配合用力来完成的。握拍的方法是否正确，对技术的提高和全面发展有较大的影响。世界上流行的握拍法有两种：一种是直握拍，一种是横握拍。不同的握拍法产生不同的打法，不同的打法在世界乒坛上都各占有一定的地位，都获得过较好的成绩。

1) 直拍握拍法。这种握拍法的优点是：正手攻球有力，变线时有隐蔽性；有利于进攻，能从速度、球路、力量上取得主动。缺点是：反手击球时，受身体阻碍不易起拍；

反手不能用腕力提拉球，攻、削结合困难，攻、削转换要变换手指握法，防守时照顾范围小。

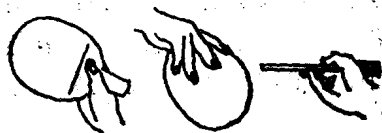
常用的直拍握拍法有三种（见图1）

①快攻型握拍法（包括左推右攻和两面攻打法）：以食指的第二指节和拇指第一指节在拍的前面呈钳形，两指间距离1—2厘米，拍柄贴住虎口，拍后三指自然弯曲贴于球拍上三分之一处。



①直拍快攻型握拍法

这种握拍法手腕比较灵活，在发球时，可以利用手腕动作，发出动作相似而旋转、落点不同的球，又可灵活地打出斜、直线球，对台内球的处理较好。由于手腕转动灵活，变换拍形快，有利于正、反手击球动作迅速转换，对中路追身球、近身球可用手腕及时调节拍形，合理的回击来球。



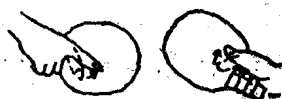
②直拍削球型握拍法



③直拍弧圈型握拍法



横拍握拍法（一）



横拍握拍法（二）

图1·2

②弧圈型握拍法：在球拍前面，拇指紧贴拍柄左侧，食指扣住拍柄成环状；其余三指在球拍后面自然弯曲，抵住球拍中部。

这种握拍法很自然地将手臂、手腕和球拍联成一条线，拍呈横状，扩大了右半台的照顾范围。在正手拉弧圈球和扣杀时，容易发挥手臂力量。

③削球型握拍法：拇指在球拍前面拍柄左侧用力下压，其余四指自然分开托于拍后。正手削球时，球拍后仰，减小球的冲力；反手削球时，拍柄朝前下方，拍后四指应灵活地使球拍转动兜起球；反攻时，食指迅速移到拍前，以第二指关节扣住球拍柄，拍后三指弯曲贴于拍的上端，改成快攻型握法。

2) 横拍握拍法。这种握拍法优点是照顾面广可攻可削；反手攻、削时，手腕容易着力，威胁比直拍反手大，攻削转换不需要变动手指，这种握法有利于削球。

常用的横拍握拍法有二种（见图2）：

①横拍攻击型握拍法：中指、无名指、小指握住拍柄，虎口贴住拍肩，拇指略弯曲紧捏拍面，食指斜伸在拍的另一面。

这种握法拍形比较固定，进攻时上臂、前臂的力量能集中到手腕上，发力比较集中，拉高吊、前冲弧圈球比较转，扣杀有力凶狠。

②横拍削攻型握拍法：中指、无名指、小指自然地握住拍柄，拇指在球拍的正面轻贴在中指旁边，虎口轻微贴拍，食指自然伸直。

这种握法手腕灵活，既可用拉，又可以“撇”“摆短”

等方法回击。削球、搓球、发球时，旋转变化动作小，对方不易判断。

## 2. 准备姿势与站位：

①正确的基本姿势：两脚平行站立（略比肩宽），提踵、前脚掌内侧用力着地，两膝微曲、上体略前倾，重心置于两脚之间。下颌稍向后收，两眼注视来球。以右手握拍为例，持拍手臂自然弯曲，置于身体右侧，手腕放松，持拍于腹前，离身约20—30厘米。做到“注视来球，上体微倾，屈膝提踵，重心居中”。

②乒乓球的基本站位应当根据不同类型打法及个人打法特点相适应，才有利于技术特长的发挥。快攻型左握右攻打法，基本站位离台30—40厘米，偏左；两面攻打法，基本站位离台50厘米左右，中间略偏左；以弧圈型打法为主的，基本站位在中台偏左；削球型横拍攻削结合打法，基本站位在中台附近；以削球为主配合反攻打法，基本站位在中远台。

## 3. 基本步法：

为了适应比赛的需要，及时抢占击球位置，有效地回击来球，必须重视基本步法的练习。以步带手、手步结合，才能得心应手。步法的好坏直接影响到击球的准确性。

一般常用的基本步法有单步、换步、跳步和侧身步（交叉步）：

**单步：**以一脚的脚掌为轴，另一脚向前后或左右移动。这种步法在来球距离较近时使用。

**换步：**击球时，靠近来球方向的脚向来球方向跨出一步，另一脚跟着移动一步。这种步法常在来球距离较远时使

削。

**跳步：**击球时，与来球异侧脚用力蹬地后，双脚同时跳起来向来球一侧移动，蹬地脚先落地后，另一脚也跟着落地站稳。这种步法重心稳，照顾范围广，适用于接右角长球。

**侧身步：**分为小侧身步和大侧身步。小侧身步击球时，以左脚为轴，右脚向右后方移动一步，微收腹，一般来球在身体右侧角度不大，可使用小侧身步。大侧身步击球时，左脚先向左方跨出一步，接着右脚向左后方移动。这种步法一般在来球角度较大时使用。与大侧身步相似的还有交叉步，击球时，与来球异侧脚向来球一侧移动，并超过另一脚，接着另一脚再向来球方向移动，以取得合理击球位置。

快攻型打左推右攻的，站位近台偏左，常左脚在前、右脚稍后。以左右小范围快速移动为主配合较大范围的移动和前后移动，常用换步和跳步；两面攻打法站位近台，双脚平行站立，常用单步小侧身步左右开弓击球；弧圈型站位稍离台，挥臂动作大，并需全身发力击球，步法以大侧身步和交叉步移动为主；削球型防守时，以大侧身步和交叉步移动为主，进攻时，则常用换步和跳步。

#### 4. 发球和接发球技术：

①**发球** 发球是重要的基本技术。发球可以不受对方的制约，选择自己最合适的站位，按照自己的意图把球发到对方球台的任何位置上去，用以控制对方，为进攻创造有利条件。发球可直接得分或为下一板抢攻创造机会。

发球基本技术可分为低抛发球、高抛发球、下蹲发球三类，各类发球有正手和反手两种动作形式。

低抛正手发球：一般都是左脚在前，右脚在后，身体略向右转，两膝微曲，上体稍前倾；持球手自然地放在身前，持拍手置于持球手的后面。低抛正手发球包括：正手右侧上旋急长球，正手左侧上或下旋球，正手下旋加转或不转球，正手抖动转与不转球或上旋球。

低抛反手发球：一般站位在左半台，身体与球台的距离约30厘米左右。两脚开立，右脚略稍前，左脚稍后，身体略向左转。低抛反手发球包括：平击发球、反手轻短球、反手急下旋球、反手右侧上或下旋球、反手下旋加转球与不转球。

高抛发球：首先要注意将球抛好，尽量将球向上垂直抛起，落在身体的右侧前方，高抛时持球手的肘部要贴近身体的左侧，主要靠前臂向上用力抛球，击球点不要离身过远，一般在右腰前15厘米左右。高抛球包括：侧身正手左侧上旋和左侧下旋球、侧身正手右侧旋球、侧身正手直线急长球、反手右侧上旋球、反手右侧下旋球。

下蹲发球时，首先要注意向上抛球不能超过与垂直线成 $45^{\circ}$ ，否则便判犯规。击球一般是等球下降到比网稍高时将球击出。下蹲发球包括：下蹲右侧上旋球或右侧下旋球、下蹲左侧上旋球或左侧下旋球。

发球要做到“精、善变、配套、抢攻”才能具有威力；

“精”是指每个运动员必须掌握一两种技术精、质量高的特长发球，作为比赛得分的重要手段。

发球善变：是指发球时把力量、旋转和落点结合起来变化运用。发球手法应尽量相似，以加大对方判断来球的难

度。

**发球配套：**是指在熟练掌握一两种主要发球的基础上，把发球方法配合成套。如上旋球与下旋球配套；加转球与不转球配套；急球与短球配套；直线球与斜线球配套等。

发球要结合抢攻就是把发球同发球后的抢攻连贯起来，要熟悉对方回球规律，做好下一板抢攻准备。

②**接发球** 随着发球技术的不断发展，对接发球技术提出了越来越高的要求。接发球应根据自己打法特点和来球性能，决定用推、搓、削、拉、攻等技术。接发球首先要根据对方发球的位置来选择自己的站位。还必须反应快，判断准确，注意对方球拍与球接触一刹那的变化情况。一般讲，拍触球时的速度快，发出来的球力量和旋转力就强；拍触球的速度慢，发出来的球力量就小；球拍触球时拍面向侧倾斜，一般是斜线球；拍面向前，一般是直线。基本的接球规律是向对方球拍开始运动的方向回击球。比如，对方球拍由左向右触球，就应向对方球台左方回击；对方球拍由上往下触球，那就应向上回击。

### 5. 攻球；

攻球具有速度快、力量大的特点，是乒乓球比赛争取主动和获得胜利的重要基本技术。攻球可分为正手攻球与反手攻球。按站位的远近可分为近台、中台和远台攻球；按不同的击球点、击球时间又可分为抽、拉、扣和杀高球等攻球技术。

常用的攻球技术，包括快点、快带、快拉、突击、快拨、快攻、扣杀、杀高球、中远台攻球等技术。

**攻 球 技 术 比 较**      (表 1—1)

| 名 称  | 击 球 前            | 击球时间  | 击球部位   | 发力 (方法·方向)              |
|------|------------------|-------|--------|-------------------------|
| 快 攻  | 前臂主动迎球           | 上升期   | 中上部    | 前臂发力为主, 配合转腕动作, 向前上方挥拍。 |
| 中远台攻 | 向后引拍幅度较大         | 下降期前段 | 中部或中下部 | 上臂带动前臂发力, 配合转腕动作。       |
| 拉 攻  | 向右后下方引拍          | 下降期   | 中部或中下部 | 触球前, 前臂加速提拉, 手臂向前上方挥拍。  |
| 扣 杀  | 增大向后引拍距离, 拍略高于台面 | 高点期前后 | 中上部    | 充分发挥手臂击球力量, 同时腰部应配合用力。  |

#### 6. 推挡球:

推挡球是我国直拍快攻打法的基本技术之一。这种技术在直拍左推右攻打法中占有极其重要的地位。推挡球技术的特点是站位近、动作小、球速快、变化多。

推挡球站位离台约30—40厘米左右, 大多站在球台左半台的三分之一处; 两脚开立, 比肩略宽, 右脚稍前, 左脚稍后, 或二脚平行; 上体稍前倾, 身体重心在两脚间, 两膝微曲, 拍呈半横状, 拍面与球台平面约成90°; 握拍时, 食指

稍用力，拇指放松，上臂和肘部自然靠近身体右侧，上臂与前臂的角度约 $100^{\circ}$ 左右。

推挡球分为快推、加力推挡、推挤、下旋推挡、减力挡、正手推挡和推挡弧圈球等。

推挡球技术比较

表(1-2)

| 名 称  | 击 球 前          | 击球时间              | 击球部位 | 发力(方法、方向)                           |
|------|----------------|-------------------|------|-------------------------------------|
| 挡 球  | 将球拍移至<br>来球路线  | 上升期               | 中 部  | 前臂与台面平行并稍<br>向前移                    |
| 减力挡  | 将球拍移至<br>来球路线  | 上升期               | 中 部  | 拍触球时，前臂稍向<br>后收                     |
| 快 推  | 肘关节靠近<br>身体    | 上升期               | 中上部  | 前臂前推并配合手腕<br>外旋                     |
| 加力推  | 小臂后收           | 上升期<br>后段或<br>高点期 | 中上部  | 主要靠小臂 向 前 推<br>压，击球后，手臂前伸<br>不加转腕动作 |
| 下旋推挡 | 小臂后收并<br>稍向上引拍 | 上升期<br>后 段        | 中上部  | 前臂向前下方用力，<br>拍面保持一定后仰               |