

全民健身体育运动丛书

首都体育学院“丛书”编写组

何玲 魏丽捷 徐大鹏 周建梅 编著

球类运动手册



金盾出版社

全民健身体育运动丛书
首都体育学院“丛书”编写组

球类运动手册

何 玲 魏丽捷 徐大鹏 周建梅 编著

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书介绍乒乓球、羽毛球、网球、高尔夫球运动项目的特点,所用的场地器材,重点讲授这些项目的技术动作要领、训练方法和实战中战术的运用及打法;对社区如何组织开展群众性活动,组织比赛的方法,竞赛规则等,都一一作了详尽地说明。

本书内容通俗易懂,所有技术动作均有图解示范,是一本既适合锻炼者个人使用,又方便社会单位开展健身活动的实用手册。

图书在版编目(CIP)数据

球类运动手册/何玲等编著. -- 北京:金盾出版社,2012.11
(全民健身体育运动丛书/鸿江主编)

ISBN 978-7-5082-7517-8

I. ①球… II. ①何… III. ①球类运动—手册 IV. ①G84-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 050822 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:双峰印刷装订有限公司

装订:双峰印刷装订有限公司

各地新华书店经销

开本:880×1230 1/32 印张:8 字数:200 千字

2012 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~6 000 册 定价:18.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

大众体育为大众

何振梁

二〇二一年十一月三十日

中国奥委会名誉主席、国际奥委会委员、国际奥委会文化和奥林匹克教育委员会主席何振梁先生为“丛书”题词

全民健身体育运动丛书

《武术健身养生手册》

《球类运动手册》

《棋牌运动手册》

《社区居民健身手册》

《滑冰 滑雪 游泳运动手册》

“丛书”编委会名单

主 编：李鸿江

副主编：谢 军 于振峰

编 委：	叶 伟	朱建亮	汤铁军	何 玲	魏丽捷
	徐大鹏	周建梅	钱 雯	洪 峰	李越革
	吕 青	史 衍	陈 钧	王 隽	朱永国
	鹿志海				

序

“体育是社会发展和人类文明进步的重要标志，是综合国力和社会文明程度的重要体现”。2008年北京成功地举办了奥运会和残奥会，中国首次取得了奥运会金牌总数第一，极大地激发了全国人民的爱国精神和体育热情，体育从未有过像今天这样为国人所关注。如何抓住这一有利契机，推动竞技体育和群众体育协调发展，这既是历届奥运会举办国的经验启示，也是我国由体育大国向体育强国迈进的必然选择。

当今世界各国的竞争关键是人才的竞争，国民素质将成为各国之间较量的基础。国民体质的强弱直接影响着国民素质。身不强，国何强？一身动则一身强，一家动则一家强，一国动则一国强，天下动则天下强。全民健身活动对于增强国民体质，提高国民素质具有重要的作用。

现代社会，体育不仅被当做一项身体活动，具有强身健体的作用，而且还是一种教育手段。它在塑造健康体魄的同时，培养着人健全的精神。经常参加体育运动，能稳定人的情绪，愉悦人的心理，发展人的个性和潜能，可以使人更豁达，更开朗，更乐观，对生活的态度更积极。此外，体育还是一种生活方式，它以其丰富的内涵和特有的活动方式，提升着人们的生活质量，成为小康生活的重要内容。

然而，近20多年来，在升学考试的压力下，在顾及安全怕担责任的考虑下，体育在整个教育系统中一再受到挤压，我国大、中、小学的学生体质持续下滑。最新的国民体质监测公报显示，我国成年人超重与肥胖率持续增长，“成年人

未老先衰”；群众体育现状调查发现，经常参加体育锻炼的人群依然是两端高、中间低的“马鞍”式格局。当代中国正经历着前所未有的、深刻复杂的巨大社会变迁，转型期的社会、经济乃至个人等不确定性因素给人们带来了焦虑、失落、不安等大量的心理健康问题，这些现象的出现都是令人堪忧的。有位哲人说过，“如果没有健康，智慧就无法表露，文化就无法施展，力量就无法斗争，知识就无法利用，生命因健康而快乐，因疾病而枯萎，有了健康才有一切”。可以说，体育不是万能的，但没有体育是万万不能的。从国家宏观发展战略角度看，体育的缺失，将最终威胁到国家的安全和未来的竞争力。

为进一步增强城乡居民的健身意识，提高对体育的认识，更好的引导城乡居民积极参与到体育活动中来，提高健身的科学化水平，指导他们科学合理地从事健身活动，享受体育锻炼带来的健康和快乐，金盾出版社委托首都体育学院设计、编写了这套“全民健身体育运动”丛书。首都体育学院以高度的社会责任感承接了这项编写任务，学校成立了以副校长、国际象棋冠军谢军和知名教授于振峰为总负责的编写班底，组织了20余名相关专家参与到这套丛书的编写中来。编写组在编写过程中召开了多次研讨会，就丛书的内容、编写的结构体例、图文的配比等进行了认真地讨论和反复的推敲，精益求精，确保了编写的质量。

这套丛书共有五本，在定位上以全民健身为目的，以入门为根本，强调可读性、指导性、工具性，内容涉及：“武术与养生”、“小球系列”、“棋牌系列”、“冰、雪、泳”和“居民健身手册”。从现在完成的书稿看，这套图书达到

了体例新颖、图文并茂，融知识性、趣味性和可操作性于一体的要求。我们相信，这套丛书的出版，必将为提高我国城乡居民的健身意识，进一步推动城乡居民参与体育活动，培养体育精神，促进科学化健身水平，形成健康文明的生活方式，进而为增强国民体质，提高国人素质发挥出积极的作用。

最后，我要特别感谢中国奥委会名誉主席，国际奥委会委员，国际奥委会文化和奥林匹克教育委员会主席何振梁先生，耄耋之年的何老在了解了我们这套丛书的创意后，应邀欣然为本书题词。在此，我们谨向何老表示衷心的感谢和崇高的敬意！

首都体育学院党委书记

李鸿江（教授 博导 博士）

目 录

第一章 乒乓球	(1)
第一节 概 述	(2)
一、乒乓球运动项目的特点及作用	(2)
二、乒乓球运动的起源	(3)
第二节 运动设备与器材	(4)
一、比赛时需要的运动设备与器材	(4)
二、乒乓球爱好者平常训练条件	(9)
三、球拍的选择、保养、更换	(11)
四、运动服装和运动鞋	(13)
第三节 乒乓球运动的技战术与规则	(13)
一、乒乓球运动的基本技术	(13)
二、乒乓球运动的基本战术	(31)
三、乒乓球运动的打法类型	(33)
四、乒乓球的比赛规则	(34)
第四节 社区或基层单位活动组织	(41)
一、比赛的组织	(41)
二、平时练习安排	(56)
三、注意事项	(63)
第二章 羽毛球	(68)
第一节 概 述	(69)
一、当今羽坛格局	(69)
二、羽毛球运动世界级主要赛事	(69)
三、羽毛球运动项目的特点与价值	(72)
第二节 羽毛球器材与比赛条件	(74)

一、羽毛球比赛所需场地条件	(74)
二、羽毛球比赛运动员装备	(77)
第三节 羽毛球基本技术	(79)
一、握持拍	(79)
二、站 位	(81)
三、准备姿势	(83)
四、发球技术	(83)
五、击球技术	(85)
六、步 法	(89)
第四节 羽毛球战术	(99)
一、单打基本战术	(99)
二、双打基本战术	(104)
第五节 社区羽毛球竞赛活动的组织	(110)
一、社区组织羽毛球比赛的工作步骤	(110)
二、羽毛球竞赛制度及编排	(111)
三、羽毛球临场裁判工作简介	(116)
四、常见案例判罚技巧	(120)
第六节 羽毛球比赛注意事项	(128)
一、羽毛球比赛中对球员和观众的要求	(128)
二、羽毛球练习须注意的问题	(134)
第三章 网球	(137)
第一节 概 述	(138)
一、网球运动的起源	(138)
二、网球运动的发展与辉煌	(139)
三、网球运动的健身功效	(141)
第二节 网球场、器材与装备	(142)
一、网球场种类	(142)

二、网球器材	(146)
三、运动装备	(148)
第三节 网球技战术与规则	(154)
一、基本技术入门	(154)
二、初学者简单战术介绍	(160)
三、比赛方法及基本规则要点	(161)
第四节 社区、农村、俱乐部网球运动的开展与组织	(164)
一、网球新接触(初学推荐)	(164)
二、网球大提高(中级推荐)	(167)
三、社区网球运动的开展与组织	(169)
四、农村网球运动的开展与组织	(174)
五、俱乐部网球运动的开展与组织	(175)
六、网球运动注意事项	(175)
第五节 球场比赛、观赛指南	(177)
一、球场比赛礼仪	(177)
二、球场观赛礼仪	(178)
三、球迷须知术语	(179)
第四章 高尔夫球	(181)
第一节 概 述	(182)
第二节 高尔夫的场地器材与设备	(183)
一、高尔夫场地	(183)
二、高尔夫器材与设备	(186)
第三节 高尔夫基本技术动作与错误纠正	(191)
一、高尔夫基本技术	(191)
二、常见基本技术错误与纠正	(201)
第四节 高尔夫实战技术	(218)
一、沙坑球实战技术	(218)

二、切球实战技术	(223)
三、推杆实战技术	(226)
第五节 高尔夫比赛规则与礼仪	(228)
一、高尔夫比赛规则	(228)
二、高尔夫礼仪	(232)
第六节 迷你高尔夫	(236)
一、迷你高尔夫运动由来与发展	(236)
二、迷你高尔夫球场及设备	(239)
三、迷你高尔夫规则	(242)
高尔夫主要参考文献	(244)

第一章

第一章 乒乓球

第一章 乒乓球





的“练习与比赛、进攻与防御、凶狠与稳健、速度与旋转、特长与特短、领先与落后、局部与全局、思想和技术、主观和客观、个人与集体”等等矛盾的能力。

今天，乒乓球运动已经成为高科技与高速度的竞技体育项目，深受广大人民群众的喜悦。

二、乒乓球运动的起源

有关乒乓球起源的传说很多，我们这里只介绍关于“乒乓”的由来。

（一）乒乓球运动的起源

关于乒乓球运动的起源，传说有多种多样的版本，而最为流行的说法是：乒乓球运动起源于19世纪末，是由网球运动派生而来的。

在19世纪末的一天，伦敦遇到少有的闷热，两个英国上流社会贵族青年看过温布尔顿网球赛后，到一家上等饭馆的单间去吃饭，先是用雪茄烟的木盒盖子当扇子，继而讨论网球技战术，捡起香槟酒的软木塞酒瓶盖当球，以大餐桌当球台，中间拉一细绳为网，用木盒盖子当作球拍打球，侍者在一旁喝彩，闻声赶来的女店主见此情景，不禁脱口喊出“TABLE TENNIS”，一声“桌上网球”为乒乓球命名。

（二）“乒乓”名称的由来

乒乓球运动在初期的名字不叫乒乓球，而是叫“佛利姆—佛拉姆”（Flim—Flam），又称“高希马”（Goossime）。后来一位名叫海亚特的美国人发明了一种玩具空心球叫“赛璐珞”。大约在1890年，英国人詹姆斯·吉布（James Gibb）去美国旅行中，见到了赛璐珞制的玩具球，把它带回了英国，取代了原来的实心球。当时的球拍柄长，两面贴着羊皮纸，中间是空洞的，用这种球拍打赛璐珞球时发出“乒”的声音、落台时发出“乓”的声音，从此，乒乓的名字诞生了。

英国一家体育用品公司首先用“乒乓”（Ping-Pong）一词作了



广告上的名称，作为商标来登记。1891 年英格兰人查尔斯·巴克斯特把乒乓球作为商业专利权申请了许可证。

国际乒联也曾经想用乒乓球作为乒乓球运动的官方名称，但是由于上述的原因，只得把乒乓球运动的官方名称依旧称为 TABLE TENNIS，即“桌上网球”。但很多人平常仍称这项运动为乒乓球。



小贴士

世界级乒乓球比赛简介

比赛名称	时 间	参赛人（队）数	比赛项目
奥运会 乒乓球比赛	四年一次	男女各 72 人	男子团体、女子团体 男子单打、女子单打
世界 乒乓球锦标赛	两年一次	每个国家 5 男 5 女	单年举行 5 个单项 双年举行 2 个团体
世界杯 乒乓球比赛	一年一次	男女各 8 个队	男子团体、女子团体 男子单打、女子单打
世界乒乓球 巡回赛总决赛	一年一次	男女单打各 16 人 男女双打各 8 对	男子单打、女子单打 男子双打、女子双打

第二节 运动设备与器材

乒乓球运动所需要的设备与器材，从正规比赛的角度来看，国际乒联规定的设备和器材条件是比较杂多的；而社区或基层单位所需要的设备与器材则可以相对简单一些。对于这方面的知识，我们从比赛和练习两个方面进行说明。

一、比赛时需要的运动设备与器材

（一）与组织比赛者相关的运动设备与器材

组织乒乓球比赛所需要的乒乓球运动设备和器材里面包括：球



台、球网装置、球、挡板、场地、记分牌、裁判桌、裁判椅、翻分器、条凳或椅子、毛巾筐（盆）、裁判总台、领奖台等。这些物品从使用的角度来说可以分为比赛场地和比赛区两大部分，它都是由大会组织者负责准备的。

1. 比赛场地所需条件

比赛场地是进行乒乓球比赛的一个场所，这个场所可以是专门的体育馆，也可以是大型的场所，例如商品贸易场所，展览会场所等，英国伯明翰就利用商品展览会场所组织了第34届世界乒乓球锦标赛。

比赛场地可以进入的人员是：运动员、教练员、裁判员、大会组织者、媒体记者、医务人员、维修人员、警务人员等。

比赛场地的面积大小要根据比赛需要摆放多少球台来确定。

比赛场地所需要的条件有：光线照明、温度、电子显示器、裁判记录台、领奖台等。

2. 比赛区所需条件

乒乓球比赛时，放置球台等物品要由挡板围起，围起来的地方叫做比赛区，挡板将每一个比赛区与相邻的比赛区及观众相隔开。

一般的比赛只有一圈挡板将球台等物品围起，如果是奥运会和世界乒乓球锦标赛等大型比赛的半决赛和决赛，还要在教练席位的外面再围一圈挡板。

比赛区挡板内的场地面积可以有几个规格：奥运会为8米×16米，一般正规性的比赛为7米×14米，青少年为6米×12米。

比赛区所需要的条件有：球台、球网装置、球、挡板、灯光、地面、裁判桌椅、计分器、毛巾筐（盆）等。

(1) 球台

球台的形状为长方形，长度为2.74米，宽度为1.525米，球台面距地面的高度为0.76米。

球台台面上四周有2厘米宽的白色线，2.74米长度的边缘白线叫做“边线”，1.525米宽度的边缘白线叫做“端线”，台面与2.74米长度平行方向的中间位置有一条3毫米宽的白色线，叫做“中