

“十三五”体育俱乐部系列丛书



羽毛球

主 编 吕小峰 唐 静
副主编 刘永军 王 磊



西安电子科技大学出版社
<http://www.xduph.com>

“十三五”体育俱乐部系列丛书

羽 毛 球

主 编 吕小峰 唐 静
副主编 刘永军 王 磊

西安电子科技大学出版社

内 容 简 介

本书是一本羽毛球运动专业知识的普及教材,是结合普通大学生的实际需要编写的。全书共分为三个部分,即教学篇、训练篇、健身篇,内容包括:第一章羽毛球运动概述;第二章羽毛球运动的基础理论;第三章羽毛球运动基本技术;第四章羽毛球运动基本技术教学训练;第五章羽毛球运动战术;第六章羽毛球运动的身体素质训练;第七章羽毛球运动的健身作用;第八章羽毛球运动的损伤与预防。

本书既可作为大专院校的俱乐部教学用书,又可作为羽毛球爱好者的指导用书。

图书在版编目(CIP)数据

羽毛球/吕小峰,唐静主编. —西安:西安电子科技大学出版社,2015.8

(“十三五”体育俱乐部系列丛书)

ISBN 978-7-5606-3768-6

I. ①羽… II. ①吕… ②唐… III. ①羽毛球运动—基本知识 IV. ①G847

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 190536 号

策划编辑 毛红兵

责任编辑 毛红兵 王 静

出版发行 西安电子科技大学出版社(西安市太白南路2号)

电 话 (029)88242885 88201467 邮 编 710071

网 址 www.xduph.com 电子邮箱 xdupfxb001@163.com

经 销 新华书店

印刷单位 陕西天意印务有限责任公司

版 次 2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

开 本 787毫米×1092毫米 1/16 印张 8

字 数 183千字

印 数 1~3000册

定 价 16.00元

ISBN 978-7-5606-3768-6/G

XDUP 4060001-1

如有印装问题可调换

“十三五”体育俱乐部系列丛书

编委会

主	任	徐国富		
副	主	任	黄生勇	苟定邦 雷耿华
委	员	严 鸣	张利平	杨 炜
		吕小峰	江茹莉	黄 慧
		张战涛	郑一锋	陈元香
		郭鹏举	金 马	马德厚
		杜 峰	刘晓嵩	张 汕
		唐 静		

——前言——

为了全面贯彻、落实党的高等教育方针，积极推进大学生素质教育，本着推行“学校有特色，教师有参与，学生有活力”的原则，我们组织编写了本书。

羽毛球运动作为一项普及性和竞赛性兼具的体育项目，越来越受到人们的关注与喜爱。它作为一项轻巧型、隔网对抗的球类运动，具有场地小，器材简单，运动量可大可小，户外、室内皆宜，男女老少都可参加的特点，是一项很好的健身运动项目。它既可单兵对练，又可进行双打练习，形式灵活多变，通过不同的羽毛球技术练习，可用美妙的身体语言尽情地自娱自乐，表现自我，又可展示出羽毛球运动力与美的结合。因此，羽毛球运动被越来越多的人作为健身项目之一。

根据教学与训练、课内与课外相结合的教学改革的具体情况，为了让广大师生进一步学好羽毛球运动的技能，结合羽毛球运动技战术特点及其教学与训练的基本规律，西安培华学院吕小峰、唐静、刘永军和王磊四位老师共同编写了本书。其中，刘永军老师编写了第一部分；王磊老师编写了第三部分的第八章；唐静老师编写了第二部分；吕小峰老师编写了第三部分的第七章。本书在编写的过程中得到了西安电子科技大学徐国富教授、西北工业大学苟定邦教授及西安外国语大学黄生勇教授的指导和鼓励，在此表示衷心的感谢！本书参考了有关教材和资料，在此，向这些教材和资料的原作者深表谢意。

由于编者水平有限，本书在体系结构、内容安排、练习方法上还可能不够完善、成熟，恳请广大师生对书中的缺点与不足给予批评与指正。

编 者

2015年5月

目 录

第一部分 教学篇

第一章 羽毛球运动概述	3
第一节 羽毛球运动的起源与发展	3
第二节 主要世界大赛的介绍	7
第三节 羽毛球运动的特点与价值	8
复习思考题	11
第二章 羽毛球运动的基础理论	12
第一节 羽毛球运动的技术理论	12
第二节 羽毛球运动场地与器材	13
第三节 羽毛球运动竞赛规则与裁判法	16
复习思考题	28
第三章 羽毛球运动基本技术	29
第一节 羽毛球运动基本技术的特点和要求	29
第二节 羽毛球运动的握拍技术	30
第三节 羽毛球运动的发球技术	32
第四节 羽毛球运动的基本步法	36
第五节 羽毛球运动的击球技术	50
复习思考题	70

第二部分 训练篇

第四章 羽毛球运动基本技术教学训练	73
第一节 羽毛球运动基本技术的训练原则	73
第二节 羽毛球运动手法技术的教学训练	74
第三节 羽毛球运动步法技术的教学训练	83
复习思考题	86
第五章 羽毛球运动战术	87
第一节 羽毛球运动战术简介	87
第二节 羽毛球运动单打战术	89

第三节 羽毛球运动双打战术	94
第四节 羽毛球运动混双战术	101
复习思考题	103
第六章 羽毛球运动的身体素质训练	104
第一节 速度训练	104
第二节 力量训练	105
第三节 耐力训练	107
第四节 柔韧训练	109
复习思考题	110

第三部分 健身篇

第七章 羽毛球运动的健身作用	113
复习思考题	115
第八章 羽毛球运动的损伤与预防	116
复习思考题	119
参考文献	120

第一部分 教 学 篇

第一章 羽毛球运动概述

第一节 羽毛球运动的起源与发展

一、羽毛球运动的起源

羽毛球运动是室内、外均可进行的小型球类运动。比赛时,一人或两人为一方,中隔一网,用球拍经网上往返击球,使球落到对方的场地上,或者使对方击球失误而得分。

(一) 古代羽毛球运动

据考证,几千年前的远古时期,华夏大地就有类似羽毛球的游戏活动存在。例如,苗族祖先在正月间把一些五颜六色的鸡毛做成花毽,然后成群结队地在称为“毽塘”的场地上游戏。游戏开始,姑娘先向小伙子抛出花毽,然后小伙子用手掌将花毽打回姑娘一方,一来一往,尽量使之不落地。这种游戏称为“打花毽”。14至15世纪时的日本,已出现了一种两个人用木质球拍,将插上羽毛的樱桃核当作球来回对击的游戏。这种游戏兴起的时间不长便消失了。18世纪时,印度的蒲那城,出现类似今日羽毛球运动的游戏,以绒线编织成球,上插羽毛,人手持木拍,隔网将球在空中来回对击。

(二) 现代羽毛球运动

据有关资料记载,现代羽毛球运动起源于英国。1873年,在英国格拉斯哥郡的伯明顿镇有一位叫鲍弗特的公爵,在庄园里进行了一次“蒲那游戏”的表演。因这项活动极富趣味性,很快就风行开来。此后,这种室内游戏迅速传遍英国,“伯明顿(Badminton)”即成为羽毛球的英文名字。

二、羽毛球运动的发展

1877年,第一本关于羽毛球比赛规则的书在英国出版。

1893年,在英国成立了世界上第一个羽毛球协会。1899年,该协会举办了第一届“全英羽毛球锦标赛”,每年举办一次,沿袭至今。

羽毛球运动后来从英国本土发展到斯堪的纳维亚以及英联邦各国,20世纪初流传到亚洲、美洲、大洋洲,最后传到非洲。

1934年,国际羽毛球联合会(简称国际羽联)成立,总部设在伦敦。

1939年,国际羽毛球联合会通过了各会员国共同遵守的《羽毛球竞赛规则》。

20世纪20~40年代,欧、美国家的羽毛球运动发展很快,其中英国、丹麦、美国、加拿大的水平相当高。20世纪50年代,亚洲羽毛球运动发展很快,马来西亚取得两届“汤姆斯杯”赛冠军。同时,印度尼西亚队在技术和打法上有所创新,很快取得了霸主地位。20世纪60年代以后,羽毛球运动的发展逐渐移向亚洲。

1981年5月,国际羽毛球联合会重新恢复了中国在国际羽联的合法席位,从此揭开了

国际羽坛历史上新的一页,进入了中国羽毛球选手称雄世界的辉煌时代。

1988年,在汉城奥运会上,羽毛球被列为表演项目。1992年,巴塞罗那奥运会把羽毛球列为正式比赛项目,从此羽毛球运动进入新的发展时期。

(一) 我国羽毛球运动的发展

1. 20世纪50年代,起步

新中国成立前,沿海少数城市虽有羽毛球活动和小型比赛,但范围小、水平低。1956年,在天津举行了第一次全国羽毛球赛,有11个城市参加,男运动员49人、女运动员29人。以王文教、陈福寿为代表的华侨羽毛球好手归国,给我国羽毛球运动带来了当时世界上的先进技、战术。在第一届全运会(简称全运会)上,羽毛球即被列入正式比赛项目,共有21个省、市、自治区参加了比赛。

2. 20世纪六七十年代,世界羽坛的“无冕之王”

第一届全运会后,汤仙虎、侯加昌、陈玉娘等优秀羽毛球青年选手相继回国。1964年在北京召开了全国第一次羽毛球训练工作会议,明确提出了我国羽毛球运动“快、狠、准、活”的技术风格和“以我为主、以快为主、以攻为主”的发展方向。

1965年,中国羽毛球队出访欧洲羽毛球王国丹麦和羽毛球强国瑞典,中国运动员以其先进的技术、快速的打法和灵活多变的战术取得34场比赛全胜的辉煌战绩。此时,因为国际羽联长期错误地接受中国台湾羽毛球组织为一个国家组织,中国羽毛球队未能参加“汤姆斯杯”等世界羽毛球比赛,但是,亚洲和欧洲的世界冠军都败在中国羽毛球运动员的拍下。在此情况下,欧洲报纸舆论评论中国羽毛球队是世界羽坛的“无冕之王”。

3. 20世纪80年代,独领风骚

1981年7月,在美国圣克拉拉举行的第一届世界运动会的羽毛球比赛的5个项目中,中国运动员一举夺得男、女子单、双打共4枚金牌,这是我国羽毛球运动员首次在世界性羽毛球比赛中亮相。1982年,中国运动员首次参加“汤姆斯杯”赛,即从印度尼西亚队的手中夺得世界羽毛球男子团体冠军。1984年,中国女子羽毛球队把世界女子羽毛球团体赛的奖杯“尤伯杯”捧在怀中。1986年,中国的男、女羽毛球队在印度尼西亚首都雅加达把“汤姆斯杯”和“尤伯杯”双双举起。1987年,在中国北京举行的第5届世界羽毛球锦标赛的5个单项比赛中,中国羽毛球运动员囊括了全部冠军。至此,中国羽毛球队创造了一个国家同时获得并保持了世界羽毛球比赛男、女团体赛和5个单项个人赛的全部7项冠军这一国际羽坛史无前例的纪录。

4. 20世纪90年代后期,再度辉煌

1996年,亚特兰大奥运会,女子双打葛菲、顾俊摘取了金牌,董炯也取得了男子单打银牌的好成绩。1998年,中国女子羽毛球队夺回“尤伯杯”,而在代表男、女羽毛球整体实力的“苏迪曼杯”比赛中实现了1995年、1997年、1999年三连冠。2000年,中国女子羽毛球队蝉联“尤伯杯”冠军,男子队获得亚军。

(二) 羽毛球运动规则的演变

羽毛球游戏刚兴起时,没有人数、分数和场地的限制,参与者只需要互相对击。现代羽毛球从伯明顿庄园开始,有了一定的分数、场地和人数限制。1875年,第一本关于羽毛球规则的书在英国问世。当时的规则很简单,只规定了场地呈长方形、中间挂网的高度、

双方对击的要求,并没有单打、双打的区别。随着人们观赏水平的提高及羽毛球技术、战术的发展,规则也随之变化,出现了单、双打场地的区别及发球区的规定,发球得分及发球得分后的换区等规则,为了使比赛激烈、精彩,又规定了双方打满 13 平、14 平(女子单打打成 9 平、10 平)时要进行加分比赛。现今,国际羽联已制定了新的规则,采用每球得分制;又将每局比赛之间的休息时间加以限制,力求使羽毛球比赛更加紧张激烈、精彩纷呈。

羽毛球运动设备也是从原始的低级阶段向高级阶段发展的。羽毛球从开始时的硬纸板和绒线团到木托用皮包起来,再发展到用 14~16 根高级羽毛插在软木托口;羽毛球拍从木板发展成椭圆形穿弦木拍。后来,规则规定球拍重 95~120 g,拍框长 25~25.5 cm,宽 20~20.5 cm,拍柄长 39.5~40 cm,其制作材料也发展成木框钢管拍、铝合金拍、碳素纤维拍、钛合金拍。当选择球拍时,应以较轻、牢固而有弹性、握在手里舒适为原则。

(三) 世界羽毛球运动组织

1875 年,第一个军人羽毛球俱乐部在英国成立。1893 年,英国已有 14 个羽毛球俱乐部,他们举行会议,正式成立了英国羽毛球协会。当时,英国羽毛球协会对羽毛球运动的开展、提高和传播起到了积极的推动作用。这项运动首先在欧洲传播,然后发展到美洲、亚洲和澳洲。20 世纪二三十年代,加拿大、丹麦、马来西亚等国也相继成立了羽毛球协会。

为了推动世界羽毛球运动的发展,1934 年,由英格兰、法国、爱尔兰、苏格兰、荷兰、加拿大、丹麦、新西兰和威尔士 9 个羽毛球协会共同协商成立了国际羽毛球联合会。第一任主席是汤姆斯,总部设在伦敦。

国际羽联的成立对羽毛球技术、战术的发展起到了促进作用,除了传统的全英羽毛球锦标赛照常举行外,在 1948 年增设了“汤姆斯杯”羽毛球比赛(世界男子羽毛球团体锦标赛),1956 年增设了“尤伯杯”羽毛球比赛(世界女子羽毛球团体锦标赛),并相继举办了世界羽毛球锦标赛、“世界杯”羽毛球比赛等,使世界羽毛球运动又向前迈进了一大步。

基于当时的政治原因,以中国为首的许多国家的羽毛球协会未能加入国际羽联,使一些国际性比赛相对逊色,没能真正体现世界级水平。直至 1978 年,在香港成立的世界羽毛球联合会(简称世界羽联)先后举办了两届世界羽毛球锦标赛,中国共荣获 8 项冠军,表明中国羽毛球运动已达到世界最高水准。为了推动世界羽毛球运动健康、稳步的发展,经过许多国家羽毛球界的共同努力,在 1981 年,国际羽联和世界羽联正式合并,组成了国际羽毛球联合会(简称国际羽联),使世界羽毛球运动产生了新的飞跃,出现了欣欣向荣、生机勃勃的景象。目前,国际羽联已有 94 个国家和地区参加,国际奥林匹克委员会(简称国际奥委会)已把羽毛球比赛列入奥运会的正式比赛项目,羽毛球运动出现了前所未有的最佳发展时机。

三、羽毛球运动技术与战术的发展

羽毛球运动从开创至今,技术与战术的发展从简单到全面、从全面到快速灵活、从快速灵活到多变,其中产生了几次飞跃。

第一次飞跃是在开创时期。这一时期英国选手称霸整个世界羽坛,虽然他们的技术比较单一,打法陈旧,几乎没有战术变化,但是他们的技术水平一直处于领先地位,为羽毛球运动传播到全世界立下了头功。直到 1939 年,丹麦、加拿大等国选手以良好的体力和进攻型战术向英国选手发起了挑战,才打破了英国选手称霸羽坛的局面。在第 36 届全英羽毛

球锦标赛上,英国选手仅获一枚混双金牌;第37、38届全英羽毛球锦标赛冠军全被丹麦选手囊括。

第二次飞跃是在20世纪50年代至60年代中期。这是羽毛球的技术与战术全面发展的时期,男子技术优势从欧洲全面转向亚洲,形成了亚洲人在世界羽坛上称雄的局面。

在20世纪50年代,亚洲以马来西亚、印度尼西亚选手为代表,他们主要以拉、吊来控制球的落点,主要代表人物是马来西亚的王炳顺、庄友明。他们使马来西亚接连三次获得“汤姆斯杯”赛冠军,包揽了1950—1957年8届全英羽毛球锦标赛单打冠军和1951—1954年4届双打冠军。从1958年开始,羽毛球技术开始向快速、灵活的方向发展,以印度尼西亚的陈友福为代表,以较快的速度运用下压抢网和加强扣杀上网的技术击败了以技术性为代表的打法,从此开创了印度尼西亚控制世界羽坛的局面。从1958—1979年,印度尼西亚共7次荣获“汤姆斯杯”赛冠军。

在这一时期,中国虽然没有参加正式世界比赛,但技术与战术水平提高得很快,达到了世界先进水平,以汤仙虎、侯加昌为代表的中国选手体现了快攻打法特点。快攻打法除了脚步移动快,还表现在后场跳起扣杀后快速上网高点击球、两边起跳突击、发球抢攻等方面,特别是他们“快、狠、准、活”的技术风格,以绝对优势压倒了印度尼西亚队和欧洲队,为推动世界羽毛球运动发展做出了巨大贡献。从此,中国的快攻技术开始被国际羽坛所接受。到20世纪60年代末70年代初,在研究中国技术特点的基础上,世界羽坛注重了速度和进攻,发展了新技术,出现了以印度尼西亚梁海量为代表的劈杀技术,以林水镜为代表的双脚起跳扣球技术,使世界羽毛球技术水平迅速提高。

第三次飞跃是20世纪80年代,世界羽坛技术与战术向快速进攻、全面、多变的方向发展。以中国、印度尼西亚、印度、丹麦、马来西亚、韩国为代表的各国选手打法更全面,变化更多,速度更快,特长突出,攻守兼备而各领风骚,在技术上已达到炉火纯青的地步,进入了世界羽毛球运动史上的巅峰期。

在20世纪80年代初,羽坛代表人物有林水镜、韩健、栾劲、苏基亚托、柏加殊、费罗斯特、米宾·西迪、陈昌杰等。最为突出的典型是林水镜,他速度快、进攻凶狠,而费罗斯特、韩健则以控制对方后场的进攻、加强防守、创造条件抢攻而闻名。

20世纪80年代中后期,羽坛代表人物有杨阳、赵剑华、熊国宝、罗天宁、阿迪、魏仁芳、拉锡克·西迪、朴柱奉、保罗·拉森等。杨阳、赵剑华将“快、狠、准”的打法发展成“拉吊进攻”和“变速突击”的打法;阿迪、魏仁芳发展了技术全面、快速而准确的打法。

到了20世纪90年代,名将们的技术更精进,新的技术又开始形成。印度尼西亚年轻集团军和韩国的凶狠拼搏作风、马来西亚西迪兄弟的拉吊技术以及中国以吴文凯、刘军为代表的快攻型打法在世界羽坛上各领风骚。

世界女子羽毛球运动起步较晚,它的技术也是随着男子技术的提高而提高的。20世纪40年代末至50年代初,丹麦女子选手的技术领先一步,她们获得全英羽毛球锦标赛7项单打冠军、5次双打冠军。到了20世纪50年代中期至60年代中期,美国女选手吸收了男选手的快攻、拉吊等羽毛球打法,竞技实力显著增强,获得了从1954—1967年,14届全英羽毛球锦标赛的13次女单冠军,并获3届“尤伯杯”赛冠军。20世纪60年代末期,日本女队在进攻的基础上加强了防守,在严密的防守下,寻找进攻机会,从而显示了相当的优势。她们从1965—1981年接连5次获得“尤伯杯”冠军,6次获全英羽毛球锦标赛女单、女双冠军。

中国女子羽毛球从 20 世纪 50 年代起步,到 60 年代达到世界先进水平。当时以陈玉娘、梁小牧、梁秋霞为代表的中国女选手,学习男子技术动作,以快速、灵巧的技术在各种场合击败过世界冠军。到了 80 年代,中国女子羽毛球队和男子队一样,全面走向世界,以张爱玲、韩爱萍、李玲蔚等为代表的中国女队,技术全面、打法多变、主动积极、快速突击性强,开创了世界女子羽毛球技术与战术的全盛时期。

20 世纪 90 年代出现了以中国的唐九红、黄华、叶钊颖和印尼的王莲香、韩国的方铉贤等为代表的世界级优秀选手,她们的技术动作更接近男子,比赛更加紧张激烈。

第二节 主要世界大赛的介绍

一、“汤姆斯杯”赛——世界男子羽毛球团体锦标赛

“汤姆斯杯”是由英国著名羽毛球选手乔治·汤姆斯先生捐赠的。1903—1928 年,汤姆斯先生曾先后多次在全英羽毛球比赛中获得男子单、双打及混合双打比赛的“三栖”冠军。退役后,他在国际羽毛球联合会工作,任国际羽联第一副主席。在 1939 年召开的国际羽联理事会上,汤姆斯先生提出了一项推动羽毛球运动在全世界范围内广泛开展的建议,即设立世界男子羽毛球团体比赛,并表示愿意为此项比赛捐赠一座金杯。他的这一建议立即得到了国际羽联的赞同。但是由于第二次世界大战的原因,汤姆斯先生的这一良好愿望延迟了 10 年才得以实现。1948 年,国际羽联成功地在英国的普雷斯顿举办了首届代表世界男子最高水平的“汤姆斯杯”男子团体锦标赛,马来西亚队获得冠军。

“汤姆斯杯”高 28 英寸,用白金铸成,耗资巨大,底部刻有“汤姆斯”字样。“汤姆斯杯”是流动杯,每次比赛的冠军队将“汤姆斯杯”带回本国,保留至下届“汤姆斯杯”比赛开始,故该比赛又称为“国际羽毛球挑战杯赛”。

迄今为止,“汤姆斯杯”赛共举行了 20 届。其中,1982 年以前每三年举行一届,比赛采用九场五胜制,1982 年以后每两年(双数年)举办一届。自 1984 年开始比赛改为五场三胜制,即三场单打,两场双打。在“汤姆斯杯”比赛的荣誉榜上,印度尼西亚队获得 11 届冠军,马来西亚队获得 5 届冠军,中国队获得 4 届冠军。

二、“尤伯杯”赛——世界女子羽毛球团体锦标赛

“尤伯杯”是英国 20 世纪 30 年代著名女子羽毛球选手尤伯捐赠的。她在 1930—1949 年间曾多次夺得全英羽毛球锦标赛的女子单打、女子双打和混合双打比赛的冠军。她退役后仍对羽毛球运动情有独钟,自愿捐赠银杯一座,以推动世界羽毛球运动的发展。1956 年,国际羽联正式将世界女子羽毛球团体锦标赛命名为“尤伯杯”赛。同年,在英国的兰开郡举办了第一届比赛,美国队获得冠军。“尤伯杯”赛赛制同“汤姆斯杯”赛赛制一样,在 1982 年以前是每三年举行一届,比赛采用七场四胜制,自 1984 年开始改为每两年(双数年)举行一届,采用五场三胜制。迄今为止,“尤伯杯”赛共举办了 17 届。其中美国队获 3 届冠军,印度尼西亚队获 3 届冠军,日本队获 5 届冠军,中国队获 6 届冠军。

三、世界羽毛球锦标赛

世界羽毛球锦标赛即世界羽毛球单项锦标赛。设有男、女单打、双打和混合双打 5 个比赛项目。自 1977 年起“苏迪曼杯”赛每三年一届,1983 年改为每两年一届,在奇数年举行。

四、“苏迪曼杯”赛

“苏迪曼杯”赛即世界羽毛球混合团体比赛,1989 年开始举办,每两年一届,在奇数年举行。比赛由男女单打、男女双打和混合双打组成。印度尼西亚是著名的世界“羽毛球王国”。“苏迪曼杯”是该国羽毛球协会代表本国人民向国际羽毛球联合会捐赠的一座奖杯,也是为了纪念印度尼西亚前羽毛球著名选手、印尼羽毛球协会首任主席苏迪曼先生而铸造的。该杯的杯身由纯银铸成,外表镶有纯金,杯高 80 cm、宽 50 cm、重 12 kg,造价为 15 000 美元,是一座极为珍贵的奖杯。

五、世界杯羽毛球赛

世界杯羽毛球赛属于邀请性比赛,由国际羽联邀请当年成绩优异的选手参加。该比赛创办于 1981 年,1997 年国际羽联决定从 1998 年起,将该比赛改为世界顶尖选手参加的明星赛,并成为奖金丰厚的羽毛球大满贯赛事。

六、全英羽毛球锦标赛

全英羽毛球锦标赛由英格兰羽毛球协会于 1869 年创办。它是历史上最悠久的羽毛球赛事,最初只有英国和英联邦国家选手参加,现在已成为全球性的羽坛大会战。

七、国际系列大奖赛

国际系列大奖赛是由国际羽联参照世界网球大奖赛办法组织的,始于 1983 年。比赛分成若干区,由许多比赛组织成系列。根据运动员在各次比赛中的成绩积分,进行排名,前 16 名进行总决赛。

八、奥运会羽毛球比赛

1992 年,羽毛球成为奥运会正式比赛项目,只设 4 个单项比赛,无混双比赛。1996 年,亚特兰大奥运会起增设混双项目。

第三节 羽毛球运动的特点与价值

一、羽毛球运动的特点

(一) 羽毛球运动是一种全身运动项目

有人说,羽毛球运动是一项能够让人眼明、手快、全身得到锻炼的体育项目,这种说

法非常贴切。无论是进行有规则的羽毛球比赛还是作为一般性的健身活动,都要在场地上不停地进行脚步移动、跳跃、转体、挥拍,合理地运用各种击球技术和步法将球在场上往返对击,从而增大了上肢、下肢和腰部肌肉的力量,加快了锻炼者全身的血液循环,增强了心血管系统和呼吸系统的功能。运动中锻炼者需要运用手腕和手臂的力量握拍和挥拍,还要充分活动踝关节、膝关节、胯关节等部位,做出滑步、跼步和弓箭步等各种步态,所以对于全身肌肉和关节的锻炼也是很充分的。在捡球、接球的过程中,不断地弯腰、抬头等,使腰部、腹部的肌肉也能得到充分锻炼。美国大学运动医学学会(ACSM)提出,要达到全身减肥的目的,每天应该做30分钟以上,每分钟心率为120~160次的中低强度有氧代谢运动。据统计,大强度羽毛球运动者的心率可达到每分钟160~180次,中强度羽毛球运动者的心率可达到每分钟140~150次,低强度羽毛球运动者的心率也可达到每分钟100~130次。对于普通羽毛球爱好者来说,30分钟的有氧运动恰恰相当于一场低强度单打比赛的运动量。因此,长期进行羽毛球锻炼,可使心跳强而有力,肺活量加大,耐久力提高,减肥功效也很显著。

长期练习羽毛球的人都会有这种感受:通过经常观察对手挥拍情况和高速飞行中的球,有经验的运动员能像武林高手一样,在对手击球的一瞬间看清楚球拍翻转变化的微小动作。其实,让人练得“眼明手快”的原因很简单:因为运动中的羽毛球速度很快(据统计,一名优秀运动员的击球速度能达到350千米/小时),这就要求对方球员的眼睛紧紧追寻高速飞行的球体,使得眼部睫状肌不断收缩和放松,大大促进了眼球组织的血液供应,从而改善了睫状肌的功能,长期锻炼就能提高人的视觉灵敏度和眼睛的反应能力。对于普通爱好者,尤其是中老年人和过度使用眼睛的人来说,如果能坚持练习,视觉敏感度将会明显提高。羽毛球运动要求练习者在短时间内对瞬息万变的球路作出判断,果断地进行反击,因此,它能提高人体神经系统的灵敏性和协调性。

(二) 羽毛球运动可调节运动量

羽毛球运动适合男女老幼,运动量可根据个人年龄、体质、运动水平和场地环境的特点而定。青少年可作为促进生长发育、提高身体机能的有效手段进行锻炼,运动量宜为中强度,活动时间以40~50分钟为宜。适量的羽毛球运动能促进青少年增长身高,培养青少年自信、勇敢、果断等优良的心理素质。老年人和体弱者可作为保健康复的方法进行锻炼,运动量宜较小,活动时间以20~30分钟为宜,达到出出汗、弯弯腰、舒展关节的目的,从而增强心血管和神经系统的功能,预防和治疗老年心血管和神经系统方面的疾病。儿童可作为活动性游戏来进行锻炼,让他们在阳光下奔跑跳跃,并要求他们能击到球,培养他们不畏困难、不怕吃苦、不甘落后的品质。

(三) 羽毛球运动的简便性

1. 不受场地的限制

羽毛球活动对设备的基本要求比较简单,只需两个球拍、一个球和一条绳索即可。正规比赛场地长13.40米,宽6.10米(双打)或5.18米(单打),平时进行羽毛球活动只要有平整的空地就可以了。在风不大的情况下,羽毛球运动可以在户外进行,只要把球网架起来,在一定长度和宽度的空地上画上几条线,双方就可以对练。因此它不仅可以在正规的室内运动场进行,也可以在公园、生活小区等处广泛地开展。当它作为户外运动时,还可使锻炼者吸入新鲜空气,受到阳光照射,从而改善人体的血液循环和新陈代谢,同时感受

大自然的美丽,在运动中怡心健体。

2. 集体、个人皆宜

羽毛球运动既可单兵作战(两人对练),又可集体会战(双打练习或三人对三人对练)。单人对练时,练习者可以随心所欲地打出任意弧线、远度、力量、速度、落点的球来;集体会战则可以使练习者养成协调配合的习惯,培养集体主义精神。

3. 不受年龄、性别的限制

羽毛球运动游戏性较强,运动量可大可小。身强力壮的年轻人可以将球打得又刁又重,拼尽全力扑救任何来球,尽情散发自己的青春气息;年老体弱的练习者可以把球轻轻地击来打去,根据自己的要求来变换击球节奏,从而达到锻炼身体、延年益寿的功效,既活动了身体,又愉悦了心情。不同年龄、不同性别以及不同体质的人都能在羽毛球运动中找到乐趣。

二、羽毛球运动的价值

(一) 娱乐性

1. 自娱性

羽毛球作为一种娱乐活动,参与者在球的对击过程中,通过不停地奔跑和身体的变化,努力地去把球击到对方的场地。每当击球者击出一个好球或赢得一个球时,都能使自己兴奋并获得成功的喜悦。同时球的飞翔又有快慢、轻重、高低、远近、狠巧、飘转等变化,使这种运动本身充满了丰富的乐趣。

2. 观赏性

羽毛球技术的千变万化,使羽毛球运动有很高的可观赏性。如猛虎下山一样的上网技术,如蛟龙出水一样的跳起击球,身如满弓的扣杀,犀牛望月似的抢扑救球,进攻时似高屋建瓴、势如破竹,防守时似绵绵细雨、固若金汤。一切都在展示着羽毛球运动的力与美,使观赏者像吟读一首动人的诗、浏览一幅悦目的画一般,心旷神怡,流连忘返。

(二) 锻炼性

1. 增强体质

羽毛球运动可以全面增强人的体质。前场、后场快速移动击球,中、后场的大力扣杀球,被动时的扑救球,双打的换位击球等都需要练习者有较好的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧性以及快速的反应能力。扣杀需要力量;在双方对拉回合的过程中,为了取得主动,需要有较快的速度和耐力;在扑救球时(多半是被动情况),又需要有很好的灵敏度和柔韧性;双打中又需要极快的反应与判断能力。因此,经常从事该项体育活动可以发展人体的灵活性、协调性,提高人们上、下肢及躯干的活动能力,改善呼吸系统和心血管系统的功能,提高有氧供能和无氧供能的能力,调节神经系统并提高其抗乳酸的能力,而且能起到增进健康、抗病防衰、调节精神的作用。

2. 培养意志

羽毛球运动因其竞争性、对抗性、大强度等诸多因素的要求,使意志品质在该项运动中占有非常重要的地位。羽毛球比赛经常遇到这类情况,即运动员出现了“极点”:喘不上来气、身体无力、眼前发黑,感觉自己再也坚持不下去了。这种现象不只一方会出现,在势