

最容易上手的羽毛球培训教材



体育技术 | 完全图解丛书

丛书主编 秦子来

TIYU JISHU WANQUAN TUJIE CONGSHU



BADMINTON 羽毛球

快速入门与提高

YUMAOQIU KUAISU RUMEN YU TIGAO

王路遥 邹华 编著

高水平专家实战演练，高清晰DVD全套技术示范
—— 让你快速提高技战水平！

全面图解各种动作和技术要领
—— 让你轻松掌握入门捷径！

超详细中英文专业术语对照 —— 让你一学就会！

简单、实用的基本诀窍和战术意图
—— 让你也能成为高手！

湖北科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

羽毛球：快速入门与提高 / 王路遥，邹华编著. —武汉：湖北科学技术出版社，2008.10

(体育技术完全图解丛书)

ISBN 978-7-5352-4211-2

I. 羽… II. ①王…②邹… III. 羽毛球运动—运动技术—图解
IV. G847.19-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 125893 号

责任编辑：唐 洁

封面设计：戴 旻

出版发行：湖北科学技术出版社

电话：027-87679468

地 址：武汉市雄楚大街 268 号

邮编：430070

(湖北出版文化城 B 座 12-13 层)

网 址：<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷：武汉中远印务有限公司

邮编：430034

880 × 1230 1/32

4 印张

158 千字

2008 年 10 月第 1 版

2008 年 10 月第 1 次印刷

印 数：1-4 000

定价：12.80 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换



进入新世纪以来，随着经济社会的发展、生活节奏的加快以及工作压力的加大，保持强健的体魄和健康的生活方式已越来越成为人们追求的目标。休闲体育以其广泛的适应性、娱乐性和易于接受的独特魅力正日益受到人们的青睐。尤其是 2008 年北京奥运会的举办，将国人对体育的关注和参与体育的这种热情推至沸点。休闲体育的经费投入大幅提高，各种健身场地设施日趋完善，各类群众体育团队也不断壮大。

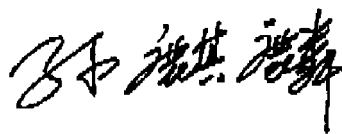
然而，让体育爱好者苦恼的事就是花了大量时间，自己的技战术能力却得不到提高，请专家和教练指导，费用又太昂贵，为了满足广大体育运动爱好者的迫切需求，《体育技术完全图解丛书》应运而生。本着科学性、系统性、通俗性原则，丛书集中了一批湖北高校中青年专家，在种类繁多的现代体育项目中，精心挑选具有广泛群众性和较高普及性的一些运动项目为编撰对象，针对有一定运动基础，想要提高运动技术却又苦于缺乏专业技术指导的业余爱好者，以图画为主，辅以简要文字说明，图文并茂，系统地向运动爱好者介绍和演练了这些

运动项目的技战术特点。特别值得一提的是，该套丛书编者根据不同项目，邀请武汉地区高校一些高水平运动员、教练员参与相关运动项目技术动作的摄制，试图以完整、流畅、规范动作视频辅助读者完成对书本的阅读。读者可选择一边观看视频获得技术动作直观认识，一边阅读图解丛书理解动作的要点、难点，实现边模仿、边琢磨、边练习、边提高的又好又快学习效果。该书结构合理，内容翔实，重点突出，可读性强，实为一套难得的运动系列丛书。

本丛书的编者致力于休闲体育的推广与传播，虽然年轻，却不乏丰富的体育教学的实战经验。由于编写时间比较紧张，不妥之处在所难免，但是瑕不掩瑜，本丛书的问世在一定程度上将满足运动爱好者的需求，能很好地起到宣传和促进“全民健身活动”，所以本人欣然应承作序。

是以为序。

教育部全国高等学校体育教学指导委员会公体组组长
上海交通大学体育系主任、教授

Handwritten signature in black ink, reading '孙志强' (Sun Zhiqiang).



前言

QIANYAN

随着北京奥运会的成功举行,举国上下全民参与羽毛球健身运动的热情达到前所未有的高潮。我看到众多的羽毛球爱好者在球场上挥汗如雨、捉对厮杀,有的甚至为订不到场地而扼腕叹息的情景时,心中就萌发出写书的冲动。一来为众多的练习者提供快捷指导,二来同羽毛球爱好者切磋交流,提高球技,使更多的爱好者由出汗健身到技术动作规范、优美,真正享受运动的乐趣。

本书共分为四大部分:知识篇、改进篇、提高篇、娱乐篇。知识篇着重介绍羽毛球重大赛事、羽毛球的健身价值、羽毛球拍的挑选和羽毛球的规格;改进篇和提高篇中技术动作运用图解方式,简单明了,只是前者侧重直观动作,后者侧重动作技巧;娱乐篇介绍了最新的羽毛球比赛规则和羽毛球运动的损伤及预防,这是众多初学者很容易忽视的小问题。其实让广大爱好者以健康的身体和良好的心情从事羽毛球运动,才是作者追求的目标。

本书在编写过程中,参考了一些羽毛球运动专家的杰作,在此表示衷心的感谢!由于水平有限,难免有不妥之处,恳请广大专家和读者不吝赐教,提出宝贵意见。

王路遥 邹华

第一章 羽毛球运动简介	1
1.羽毛球运动的起源与发展	2
2.当今世界重大赛事	3
3.羽毛球运动常识	5
4.羽毛球的挑选	8
5.羽毛球拍的挑选	8
第二章 起步篇	13
1.握拍	14
1.1 大陆式握拍法	14
1.2 东方式握拍法	14
1.3 西方式握拍法	15
1.4 反手握拍	15
2.步法	15
2.1 上网步法	16
2.2 后退步法	18
2.3 两侧移动步法	20
2.4 起跳腾空突击步法	21
2.5 步法移动技巧	21
第三章 技术篇	23
1.发高远球	24
2.发平高球	25
2.1 正手发平高球	25
2.2 反手发平高球	26
3.发平快球	27
4.发网前球	28
4.1 正手发网前球	28
4.2 反手发网前球	29

5.击高远球	30
5.1 正手击高远球	30
5.2 反手击高远球	31
5.3 头顶击高远球	32
6.击平高球	33
7.扣杀球	34
7.1 正手扣杀球	34
7.2 反手扣杀球	35
7.3 头顶扣杀球	36
8.吊球	37
8.1 正手吊球	37
8.2 反手吊球	38
8.3 头顶吊球	39
9.网前挡球	40
10.平抽球	41
10.1 正手平抽球	41
10.2 反手平抽球	42
11.挑高推球	43
12.抽球	44
12.1 正手抽球	44
12.2 反手抽球	45
13.放网前球	46
13.1 正手放网前球	46
13.2 反手放网前球	47
14.网前推球	48
14.1 正手网前推球	48
14.2 反手网前推球	49
15.网前搓球	50
15.1 正手搓球	50

15.2 反手搓球	51
16.网前挑球	52
16.1 正手网前挑球	52
16.2 反手网前挑球	53
17.网前勾球	54
17.1 正手网前勾球	54
17.2 反手网前勾球	55
18.网前扑球	56
18.1 正手网前扑球	56
18.2 反手网前扑球	57
第四章 提高篇	58
1.身体素质练习	59
1.1 速度	59
1.2 力量	59
1.3 耐力	60
1.4 灵敏度	60
1.5 上肢专项力量练习	61
1.6 躯干专项力量练习	61
1.7 下肢专项力量练习	62
2.技术提高练习	62
2.1 手法练习	62
2.2 步法练习	63
2.3 发球练习	64
2.4 击高球(高远球、平高球)练习	66
2.5 吊球练习	68
2.6 杀球练习	70
2.7 网前球练习	70
2.8 平抽球练习	72

2.9 接杀球练习	72
2.10 吊上网练习	72
2.11 杀上网练习	74
2.12 吊、杀上网练习	74
2.13 攻守综合练习	75
2.14 双脚起跳杀球的练习	76
2.15 反手技术练习	77
2.16 判断球技术练习	79
第五章 战术篇	82
1.假动作	83
1.1 在发球中的假动作	83
1.2 在接发球中的假动作	84
1.3 处理网前球的假动作	85
1.4 中场上手击球的假动作	86
1.5 后场击球的假动作	87
2.打法	88
2.1 单打打法	88
2.2 双打打法	90
3.战术	92
3.1 单打战术	92
3.2 双打战术	93
第六章 羽毛球比赛规则	96
1.单打比赛	97
2.双打比赛特殊规则	97
3.发球规则	99
4.单打发球	99
5.双打发球	100
6.重发球	100

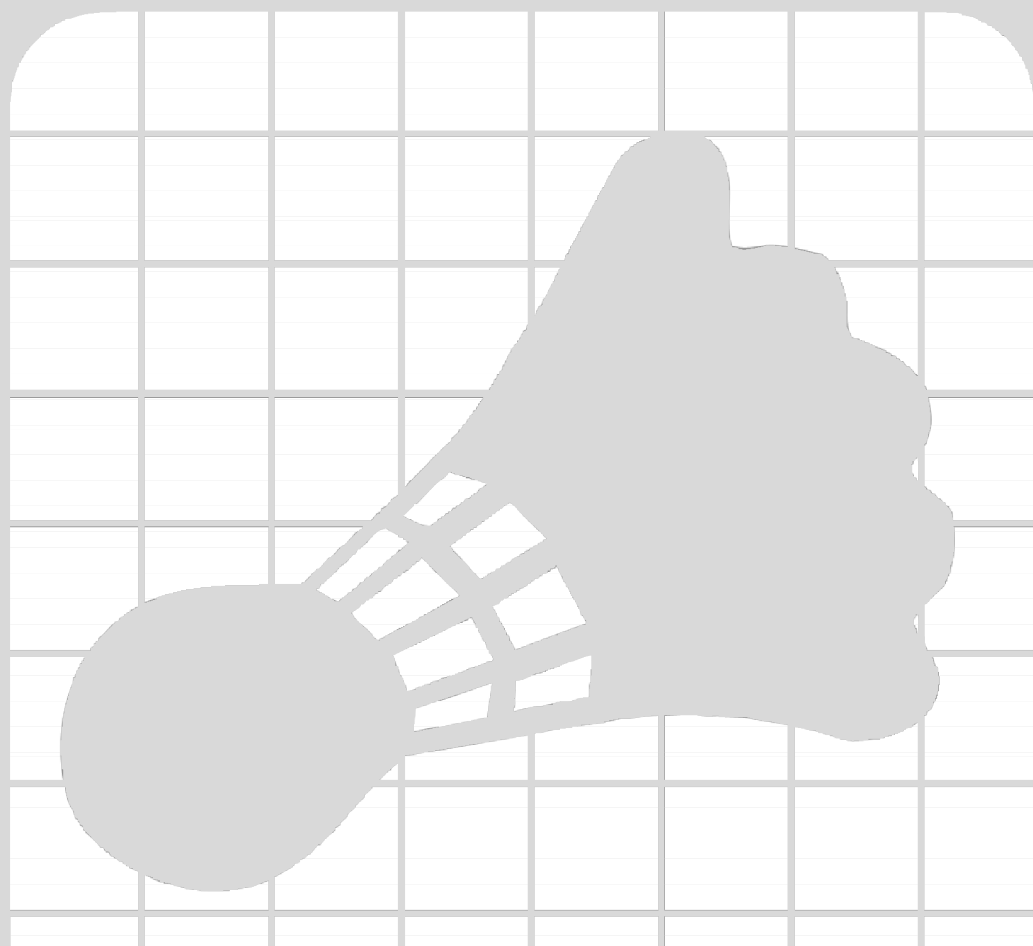
7.死球	101
8.发球区错误	101

第七章 如何组织羽毛球比赛 102

1.组织竞赛的方法	103
2.组织工作的内容和程序	103
3.比赛项目	104
4.比赛方法	105

第八章 羽毛球运动员等级标准及 运动损伤的防治 110

1.羽毛球运动员技术等级标准	111
2.业余羽毛球运动员技术等级标准.....	113
3.羽毛球运动损伤与预防	115

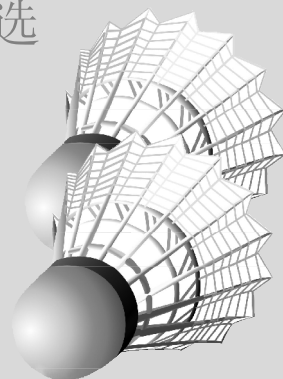


第一章

羽毛球运动

简介

1. 羽毛球运动的起源与发展
2. 当今世界重大赛事
3. 羽毛球运动常识
4. 羽毛球的挑选
5. 羽毛球拍的挑选



1 羽毛球运动的起源与发展



传说日本早在 14—15 世纪时，已出现了一种两个人用木制球拍，将插上羽毛的樱桃核当作球来回对击的游戏，但由于这种球不耐用，飞行速度又太快，很快便销声匿迹了。此后，又有类似羽毛球的游戏方式相继在印度和俄国出现，印度称此游戏方式为“普那”，它是用绒线缠成球形，上插羽毛，用木拍对击。俄国则称其为“伏朗”，用球和我们现在的毽子非常相似。

1873 年，在英国格洛斯特郡的伯明顿镇（Badminton）有一位叫鲍弗特的公爵，一次公爵在家中宴请宾客，恰逢下雨，客人只得聚在客厅，时间一长，大家都感到乏味，当时，有位从印度退役的英国军官，将其在印度孟买见到的“普那”向大家作了介绍，于是大家就在大厅内进行这种羽毛球的游戏。因这项活动极富趣味性，很快就风行起来。由于这项活动诞生在伯明顿，有人就提议以这个庄园的名称命名了这项运动，所以，英语中羽毛球叫做“BADMINTON”。

从 20 世纪 20—40 年代，欧美国家的羽毛球运动发展很快。特别是英国和丹麦，历届重大国际比赛的桂冠几乎都被他们所垄断。其次是美国和加拿大，也具有相当高的水平。

1948—1949 年举行了首届世界男子羽毛球团体锦标赛——“汤姆斯杯”赛，马来西亚队击败了美国、英国和丹麦等强队荣获冠军，从而开辟了亚洲人称雄国际羽坛的时代。

在女子方面，20 世纪 50 年代中期至 60 年代初，美国占据优势，连续三届获得世界女子团体比赛（“尤伯杯”赛）的冠军。60 年代后期至 70 年代，优势转向日本。

20 世纪 60 年代中期，中国羽毛球队开始步入世界，在“快、狠、准、活”的技术风格和以我为主、以攻为主、以快为主的战术思想指导下，两度击败世界冠军印度尼西亚队及完胜欧美劲旅丹麦、瑞典等队。由于未能加入国际羽毛球联合会，不能参加正式世界比赛，故当时的中国羽毛球被国际羽坛誉为“无冕之王”。70—80 年代的世界羽坛是亚洲人的天下，以中国、印度尼西亚、韩国、马来西亚、日本为龙头，几乎垄断了汤姆斯杯、尤伯杯、苏迪曼杯等各项赛事的桂冠。

2 当今世界重大赛事

(1) 汤姆斯杯 (Thomas Cup) 世界羽毛球男子团体赛

1934 年，国际羽联第一任主席汤姆斯爵士捐资此奖杯供世界羽毛球男子团体赛用，1948 年举行了第一届比赛，从 1984 年起该项赛事改为每逢双数年举行，并由 9 场制改为 5 场（3 场单打、2 场双打）制。



汤姆斯杯

(2) 尤伯杯 (Uber Cup) 世界羽毛球女子团体赛

由世界著名女子羽毛球练习者尤伯夫人捐赠的奖杯，供世界羽毛球女子团体赛用，1956 年举行了第一届比赛，每场团体赛由 3 场单打和 4 场双打组成。从 1984 年第十届比赛开始与汤姆斯杯同时、同地举行，比赛方法也相同。



尤伯杯

(3) 苏迪曼杯 (Sudirman Cup) 世界羽毛球男女混合团体赛

此杯是印尼羽协捐赠给国际羽联的以苏迪曼命名的奖杯。苏迪曼是印尼羽协创始人，长期担任国际羽联理事和副主席。苏迪曼杯赛每逢单数年与世界羽毛球锦标赛同时、同地举行，每场团体赛由男单、女单、男双、女双和男女混合双打共 5 场组成。



苏迪曼杯

(4) 世界羽毛球锦标赛 (World Badminton Championships) 单项比赛

1977 年，在瑞典的马尔摩举行了首届比赛，从 1987 年起每逢单数年与苏迪曼杯赛同时、同地举行。每项比赛均采用单淘汰制，不设附加赛，决出冠亚军，半决赛的负者并列第三名。

(5) 世界杯赛 (World Cup) 单项比赛

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，创办于 1981 年。1997 年 5 月国际羽联决定，1997 年第 17 届世界杯赛将是最后一届比赛；从 1998 年起，改为主办有世界顶尖选手参加的明星赛，并准备尝试奖金丰厚的羽毛球大满贯赛事。

(6) 奥林匹克运动会 (Olympic Games) 羽毛球比赛

国际奥林匹克运动委员会从 1992 年巴塞罗那奥运会起，将羽毛球运动列为奥运会的正式比赛项目。设男单、女单、男双、女双四枚金牌，1996 年亚特兰大奥运会又增设混合双打。

(7)世界羽毛球大奖总决赛(World Grand Prix Finals)单项比赛

国际羽联每年组织羽毛球世界大奖系列赛,由赞助商提供比赛经费和优胜者的奖金,根据奖金的数量,比赛分为一星级至六星级不同的等级。全英锦标赛和中国公开赛等都属系列赛中的一站。1986年开始,增设了男子双打、女子双打和混合双打3项比赛。

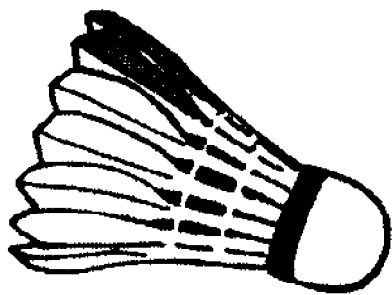
(8)世界青少年羽毛球锦标赛(World Junior Championships)

从1992年起由国际羽联举办,比赛设5个单项,参赛者的年龄规定为19岁以下。1998年增设世界青少年团体羽毛球锦标赛,比赛规程与苏迪曼杯赛相同。

3 羽毛球运动常识

(1) 羽毛球

羽毛球是由16根羽毛固定在球托部,羽毛长62~70毫米,每一个球的羽毛从羽根到羽尖长度应一致,顶部围成圆形,直径为58~68毫米,球托底部为圆形,直径为25~28毫米,球重4.74~5.50克。



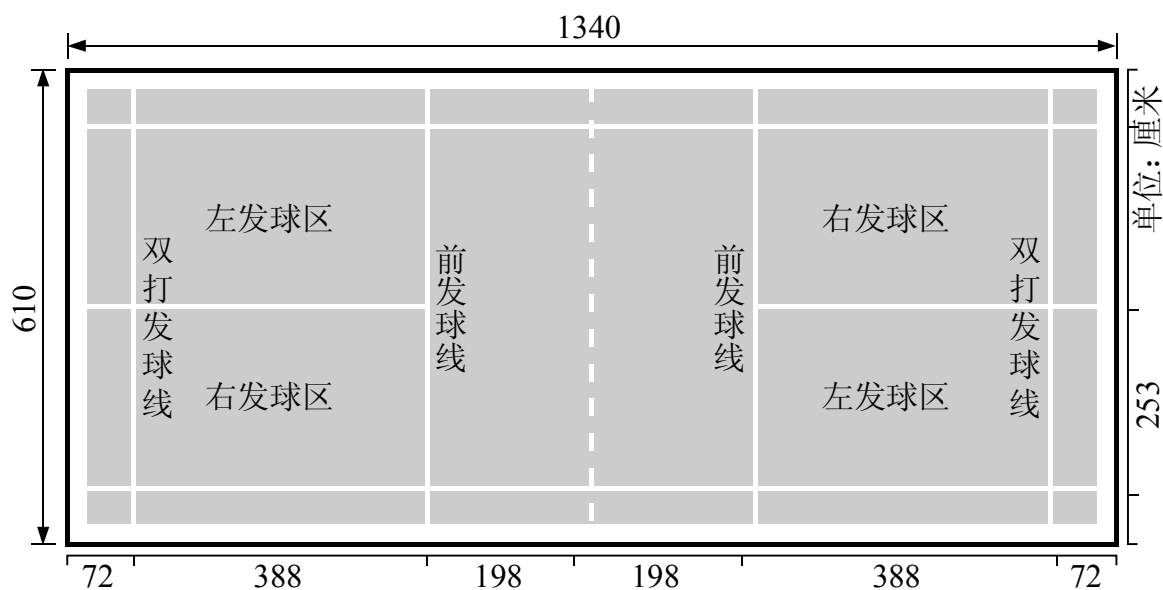
羽毛球外形

(2) 羽毛球场地

羽毛球场为一长方形场地,长度为13.40米,双打场地宽为6.10米,单打场地宽为5.18米。球场上各条线宽均为4厘米,丈量时要从线的外沿算起。球场界限最好用白色、黄色或其他易于识别的颜色画出。

按国际比赛规定,整个球场上空空间最低为9米,在这个高度以内,不得有任何横梁或其他障碍物,球场四周2米以内不得有任何障

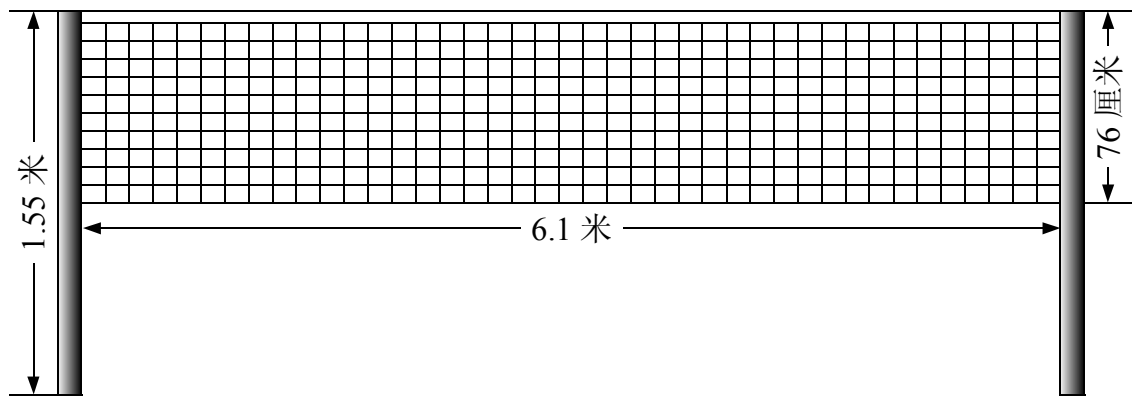
碍物。任何并列的两个球场之间，最少应有 2 米的距离。球场四周的墙壁最好为深色，不能有风。



羽毛球场地

(3) 羽毛球网

羽毛球网长 6.10 米、宽 76 厘米，为优质深色的天然或人造纤维制成，网孔大小在 15 ~ 20 毫米之间，网的上沿应缝有 75 毫米宽的双层白布（对折而成），并用细钢丝绳或尼龙绳从夹层穿过，牢固地张挂在两网柱之间。标准球网应为黄褐色或草绿色。网柱高 1.55 米。正式比赛时，球网中部上沿离地面必须为 1.524 米高，球网两端高为 1.55 米。球网的两端必须与网柱系紧，它们之间不应该有缺缝。



(4) 站位

练习者站在羽毛球场上的位置称为站位。站位有两种情况：一种是受限制的站位。如发球、接发球时练习者的站位，就必须按要求站在规定的区域内（左半区或右半区）；另一种是不受限制的站位，可根据自己或同伴（双打）的需要而选择的站位。如单打的站位一般在离前发球线 1 米左右的中线附近，双打站位可根据双打两个练习者的具体战术需要而选择前后或左右的站位。

根据以上对羽毛球场地的划分，又可把不受限制的站位具体分为：左半区站位、右半区站位、前场站位、中场站位、后场站位。

(5) 持拍手与非持拍手

持拍手是指正握着球拍的手。非持拍手是指没有握拍的手。在羽毛球运动中，非持拍手的功能主要是在发球时用来持球、抛球；在击球过程中用来平衡身体，以便更有效地击球。

(6) 击球点

所谓击球点是练习者击球时球拍与球相接触那一点的时间、空间位置。

击球点包括三个方面的内容：第一包括拍和球的接触点距地面的高度；第二包括接触点距身体的前后距离；第三包括距身体的左右距离。对击球点选择得是否合适，将决定击球质量的好坏，它将直接影响练习者击球的力量、速度、弧线、落点，最终将导致影响练习者击球的命中率，造成失分，直至失败。因此，选择合适的击球点至关重要。

(7) 羽毛球击球技术名称

击球是指练习者挥拍击球时，拍与球接触的一刹那。羽毛球击球技术方法多种多样，球的飞行形式变化万千。通常，从以下几个方面加以区分。

1) 以击球点区分

正手（正拍）：用持拍手掌心一边的拍面击球，一般用来击打持拍手身体同侧的球。

反手（反拍）：用持拍手手背一面的拍面击球，一般用以击打持