

羽毛球 教学与训练

杨敏丽◎编著



北京体育大学出版社

羽毛球教学与训练

杨敏丽 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 佟 晖
责任编辑 佟 晖
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 未 茗
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

羽毛球教学与训练/杨敏丽编著. - 北京:北京体育大学出版社,2012.5

ISBN 978 - 7 - 5644 - 0723 - 0

I. ①羽… II. ①杨… III. ①羽毛球运动 - 体育教学
②羽毛球运动 - 运动训练 IV. ①G847.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 253744 号

羽毛球教学与训练

杨敏丽 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 www.bsup.cn
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 880 × 1230 毫米 1/32
印 张 6

2012 年 5 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 18.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

第一章 羽毛球运动简介	(1)
第一节 羽毛球运动的起源与发展	(1)
第二节 羽毛球场地、器材	(4)
第二章 羽毛球运动基本技术	(9)
第一节 握拍	(9)
第二节 发球技术	(11)
第三节 接发球技术	(18)
第四节 击球技术	(20)
第五节 步法	(69)
第三章 羽毛球运动基本技术训练	(80)
第一节 握拍与挥拍练习	(80)
第二节 单项击球技术练习	(80)
第四章 羽毛球运动基本战术	(101)
第一节 单打战术	(101)
第二节 双打战术	(129)
第五章 羽毛球竞赛规则及比赛编排	(145)
第一节 国际羽联羽毛球规则(中英文对照)	(145)
第二节 羽毛球比赛编排	(176)
第六章 羽毛球运动常见损伤的预防和一般处理	(183)



第一章 羽毛球运动简介

羽毛球是一项隔着球网，使用长柄网状球拍击打平口端扎有一圈羽毛的半球状软木的室内运动。依据参与的人数，可以分为单打与双打。相较于性质相近的网球运动，羽毛球运动对选手的身体素质要求并不很高，却比较讲究耐力，极适合东方人发展。

第一节 羽毛球运动的起源与发展

一、羽毛球运动的起源

相传在 14 世纪末，日本出现了把樱桃插上美丽的羽毛当球，两人用木板来回对打的运动。这便是羽毛球运动的雏形。

19 世纪中期，在印度的蒲那（Poona）城，出现类似今日羽毛球活动的游戏，以绒线编织成球形，上插羽毛，人手持木拍，隔网将球在空中来回对击。这种游戏流行时间不长便消失了。

现代羽毛球运动诞生在英国。大约在 19 世纪的 70 年代，一些英国军人把在印度学到的蒲那（Poona）游戏带回国，作为茶余饭后的消遣娱乐活动。1873 年的一天，在英国格拉斯哥郡的伯明顿（Badminton）镇有一位叫鲍弗特的公爵，在他的庄园举行蒲那游戏，比赛引人入胜，妙趣横生。随着游戏规则水平的不断提高，技术也日益成熟，





从而诞生了现代羽毛球运动，“伯明顿”（Badminton）即成为英文羽毛球的名字。未出 10 年，这种室内游戏便从小小的伯明顿镇迅速传遍开来，成为大众喜闻乐见的活动。正是这种大众娱乐性活动的广泛开展，创建了举世闻名的全英羽毛球锦标赛，把群众性运动发展成了竞技性运动。

二、羽毛球运动的发展

1877 年，第一本羽毛球比赛规则在英国出版。

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。

羽毛球运动从斯堪的纳维亚到英联邦各国，20 世纪初流传到亚洲、美洲、大洋洲，最后传到非洲。

1934 年，成立了国际羽毛球联合会，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 年代到 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。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。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。

在 1988 年汉城奥运会上，羽毛球被列为表演项目，1992 年巴塞罗那奥运会列为正式比赛项目，1996 年亚特兰大奥运会混双列为比赛项目。从此羽毛球运动进入新的发展时期。

2006 年，在试行了 3 个月的羽毛球新规则后正式实施。在当年汤、尤杯赛中首先采用。



三、羽毛球运动的赛事

目前,由国际羽联主办的世界重大羽毛球比赛如下。

(一) 汤姆斯杯

世界男子团体羽毛球锦标赛。1948年举行第一届比赛,现为2年一届,在偶数年举行。比赛由三场单打、两场双打组成。历史上夺得汤姆斯杯冠军最多的国家是印度尼西亚队,共11次。

(二) 尤伯杯

世界女子团体羽毛球锦标赛。1956年开始举行第一届比赛,2年一届,在偶数年举行。比赛由三场单打、两场双打组成。历史上夺得尤伯杯冠军最多的国家是中国队,共11次。

(三) 世界羽毛球锦标赛

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。1977年起开始为3年一届,1983年改为2年一届,在奇数年进行。2005年改为每年一届,但奥运年不举办。

(四) 苏迪曼杯

世界羽毛球混合团体比赛。1989年开始举办,2年一届,在奇数年举行,比赛由男女单打、男女双打组成。

(五) 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年国际羽联决定从1998年起改为主办由世界顶尖级选手参加的明星赛,并准备尝试奖金丰厚的羽毛球大满贯赛事。

(六) 全英羽毛球锦标赛

由英格兰羽毛球协会于1899年创办的。它是世界上历史最悠久

的羽毛球赛事。最初由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）奥运会羽毛球比赛

羽毛球 1992 年进入奥运会，当时比赛只设单项比赛，没有团体比赛，并且没有混双项目。1996 年亚特兰大奥运会起增设混双项目。

（八）国际系列大奖赛

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。这主要包括各类公开赛和超级赛。

第二节 羽毛球场地、器材

一、场 地

羽毛球场成长方形，长度为 13.40 米，双打场地宽为 6.10 米，单打场地宽为 5.18 米。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、黄色或其它易于识别的颜色画出。场地见图 1。

二、球 网

羽毛球网长度与双打场地宽度一致，即 6.10 米，宽度为 0.76 米，球网上沿应用白布镶边。球场中央网高 1.524 米，双打边线处网高 1.55 米，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它障碍物，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。

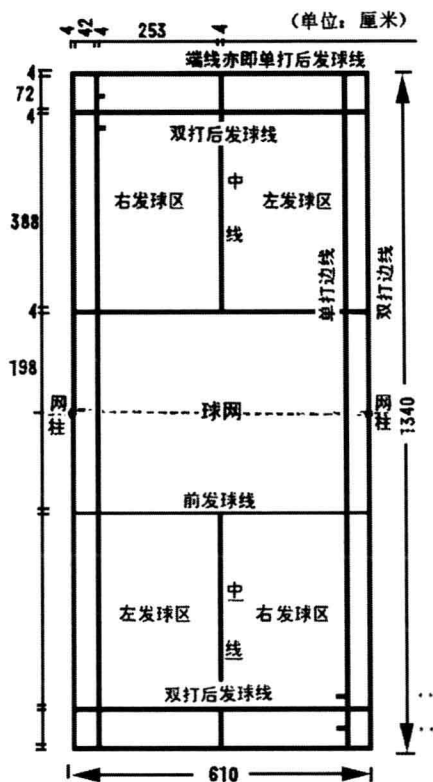


图 1

三、器材

工欲善其事，必先利其器。挑选合适的羽毛球器材是打好羽毛球的条件之一。羽毛球器材有羽毛球、球拍及弦。

(一) 羽毛球

1. 羽毛球球毛的分类

优质的羽毛球用毛必须采用鹅刀毛，如果采用的是鸭刀毛或其他

的毛片，它的品质就很难保证。

球毛的分类非常的复杂，由于目前还没有国家统一制定的分类编号标准，各个生产厂家生产的羽毛球的标号都是自定的，不同产家如果有同样标号的产品并不能表示它们的品质是一样的。在同一只羽毛球上采用的16根羽毛必须是同一类而且要尽量相似，越是高档的产品采用的16根毛片越要一致，才能保证产品的飞行品质。（图2）

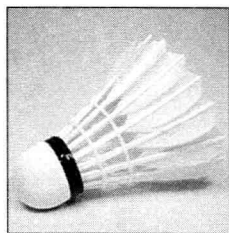


图2

2. 羽毛球球头的分类

按照所用的材料分类常见的有：硬质塑料、泡沫塑料、软木这三种，前两种主要用于低档的娱乐性用羽毛球，成本较低、性能较差。中高档的羽毛球都是采用天然软木质的球头，而软木球头又大致可以分为三类：整体软木球头、复合软木球头、再生软木球头。

可以看出，最好的球头当然是采用整体天然软木；采用复合方式的球头，成本较低也不大容易断裂，但是如果击球的力量较大容易将下部的再生软木部分打散，从而影响击球的性能；而再生软木球头成本较低，其飞行和击打性能比采用非软木材料的球头要好，虽然它的耐打性较差但却能满足特定用户的需求。

（二）羽毛球球拍

羽毛球拍一般由拍头、拍杆、拍柄及拍框与拍杆的接头构成（图3）。一支球拍的长度不超过68厘米，其中球拍柄与球拍杆长度不超过40厘米，拍框长度为28厘米，宽为23厘米，随着科学技术的发展，球拍的发展向着重量越来越轻、拍框越来越硬、拍杆弹性越来越好的方向发展。

现在的球拍按材料分为：铁拍、铝拍、铝碳一体、碳拍。现在专业选手用得都是碳拍，所谓的碳拍是拍框和拍杆是硬度更高、弹性更强、重量更轻的碳制成的，一般分为全碳素一次成型和全碳素二次成型两种。一次成型即拍头、拍杆通过模型一次制成，二次成型是先制



成拍杆，待检验其强度、硬度后再通过模型制成拍框。至于铝碳一体一般是拍杆是碳杆，拍头是铝制成的类似碳拍的球拍。而碳拍、铝碳一体和铁拍、铝拍最大的差距就是连接喉，碳拍、铝碳一体看起来是一个整体，而铁拍、铝拍则不然。

一般说来，力量好的，进攻型的人，选用拍头上部硬一点（即球拍重心靠前）的球拍。力量小的或防守型的人，选用重心靠后一点的球拍。

（三）羽毛球拍弦

一支球拍的性能如何，除了材料和制作工艺，与羽毛球弦也有很大关系，也就是说材料、工艺、弦决定了一支球拍的性能。好的羽毛球弦一般弹性和手感较好，耐打性并不好，贵的羽毛球弦更适合在有比赛时使用。目前，市场上比较高级的羽毛球拍，一般都没有上拍弦，而是让人们根据自己的情况来配制适宜的弦并控制上弦的松紧度。

羽毛球拍弦种类很多，主要有化纤弦、尼龙弦、羊肠弦、牛筋弦等：

1. 化纤弦是最常使用的高档弦，是目前正式比赛专业选手所选用的拍弦。它吸取了上述弦的长处，避免了各自的短处，具有既牢固可靠，又弹性佳的特点。但是这种弦制作工艺复杂，价格昂贵。

2. 羊肠弦弹性较好，但易断，易磨损。

3. 尼龙弦弹性稍差，易随气候变化而热胀冷缩，冬天发脆易断，但价格最便宜。

4. 牛筋弦较结实，价格也低，但弹性差。

穿弦时要注意弦的磅数（张力），原则上不超过球拍上标注的最大张力。一般力量小的拉低点的磅数（20~23磅以下），力量大的拉

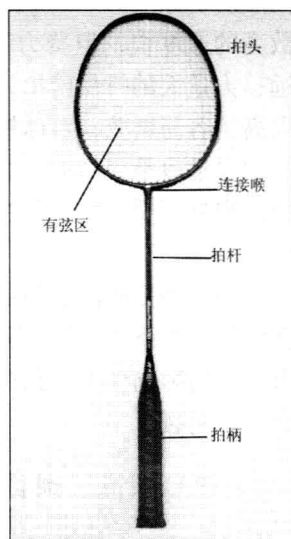


图 3

高点的磅数（24~26磅）。磅数低的省力、控球好，但杀伤力弱，磅数高的速度快，但费力不易控制。如果力气小的打高磅拍，则打不远；力量大的打低磅拍，则发挥不了自己的力量进攻优势。另外磅数太高了容易断弦，对球拍也会产生不同程度损伤。同时对穿弦的人的技术要求也是很高的，如果在穿弦的过程中划伤拍弦，会使羽弦在使用时容易断裂，特别是在拍框附近断裂的有很大可能是穿弦时受到损伤。

另外要提醒注意的是，羽毛球弦使用时间长了，它的磅数、性能会降低，有条件的需要适时更换。弦打断后最好换新弦，修补的弦张力不均匀影响性能。弦打断后应立即剪掉，以防止张力不均引起球拍变形、断裂。

（四）甜点、甜区

拍头横弦与竖弦的中央交叉点，称做甜点，所谓甜区就是球拍面的最佳击球区（图4），甜点亦即甜区的中央点，球与拍面的接触应在甜区。当击球点在甜区时能给你最佳的控球性和足够的击球威力，震动感很小，手感舒适。甜区的大小与拍框形状有关，方形ISO设计的拍框比传统蛋形拍框的甜区要大，约大出了32%，而采用ISO-MF设计的球拍的甜区又比普通ISO要大一些，当然并不是拍头越大就越好，拍头的加大会带来扭力和重量方面的负面影响。

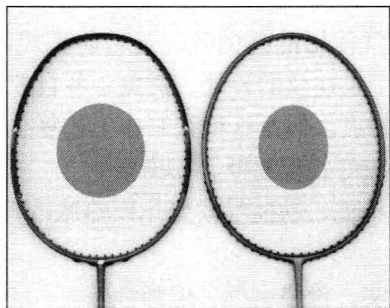


图4



第二章 羽毛球运动基本技术

本书技术讲解均以右手持拍为例。

第一节 握拍

手掌与球拍拍柄接触的方式称为握拍。每个羽毛球技术动作都有各自相应的握拍和指法，从不同角度击球或击出不同路线的球也要有相应地不同握法。不同的运动员完成同一个技术动作，可采用不同的握法和与之相配合的指法。

正确而灵活多变的握拍方法，是击球手法的前提条件，握拍要有利于手腕的发力，能控制击球力量的大小和击球的飞行方向。

一、正手握拍

正手握拍法是羽毛球运动基本握拍方法之一，通常在还击握拍手身体同侧方向的来球时，采用此握拍法进行握拍。

握拍方法为：首先左手托住拍杆，拍头垂直地面，右手虎口对准拍柄窄面内侧斜棱，拇指和食指成“V”字形，相对贴握在拍柄的两个宽面上，中指、无名指和小指自然并握住拍柄，拍柄末端与小鱼际外缘齐平。食指与中指稍分开，并与拇指相对，掌心与拍柄应留有空隙（图5），便于以后做勾球、推球动作。握拍后手臂自然前伸时，拍面与地面基本上保持垂直（图6）。

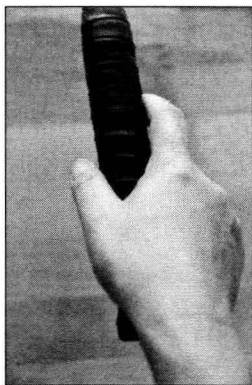


图5

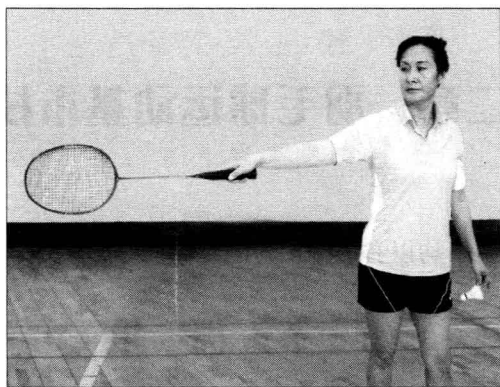


图 6

击球之前握拍要放松、自然，切忌握拍太紧，否则影响手腕的灵活性。只在击球的一瞬间才握紧球拍发力，完成击球动作。

二、反手握拍

反手握拍法是羽毛球运动基本握拍方法之一，通常在还击握拍手身体另一侧方向的来球时，采用此握拍法进行握拍。

握拍方法为：在正手握拍法的基础上，拇指和食指将拍柄向外转，食指稍向中指收拢，拇指内侧贴在拍柄的内侧棱上或内侧宽面上。手臂伸直握拍时，拍面平行于地面（图 7）。

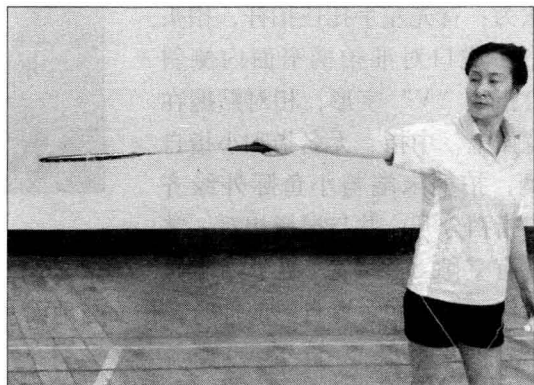


图 7



第二节 发球技术

发球是羽毛球每一个回合的开始，也是唯一不受对方限制的羽毛球技术。发球既是羽毛球的基本技术，也是羽毛球战术的重要组成部分。羽毛球发球虽不能像乒乓球发球那样使球产生各种旋转，但它可以通过不同的发球手法，发出不同弧度、不同落点的球来控制对方。发球质量可以直接影响一个回合比赛的主动与被动，因此，羽毛球的发球应引起初学者的高度重视。

发球可分为正手发球和反手发球。一般来说，发网前球、平快球、平高球均可以用正手发球或反手发球的技术来完成。而发高远球，则须采用正手发球，原因是反手挥拍距离较短。球应发在有效发球区内，即前发球线、单打边线中线和底线围成的区域，分左右两区。图8是四种发球方法球的飞行轨迹。

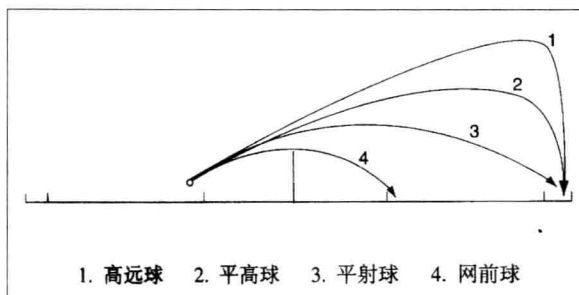


图8

一、正手发球

用正手发球，不管采用哪种方法，发球动作均要求协调一致，这样就会给对方的接发球造成判断上的困难。

（一）高远球

球的运行轨迹又高又远，下落时与地面垂直，落点在对方场区底线附近的球叫高远球。单打比赛时，常采用这种发球迫使对方退到最远的底线去接发球。如果发出的高远球质量好，就可在一定程度上限制对方一些进攻技术的发挥，使对方在接高远球时不容易马上组织进攻。在对方体力不支时，发高远球也可以使对方消耗更多的体力。

1. 站 位

单打发球在中线附近，站在离前发球线约 0.7 米，距中线约 0.2 米的位置。双打发球站位可靠近前发球线。

2. 准备姿势

身体左肩侧对球网，两脚自然分开基本与肩同宽，左脚在前，脚尖朝网；右脚在后，重心在两脚之间；右手持拍向右后侧举起，肘部放松微屈，左手拇指、食指和中指夹住球，举在胸前，两眼注视对手的站位、姿势、表情。

3. 引 拍

身体稍向左转，重心移至右脚，右臂摆向右后上方。

4. 击 球

松开手指，让球落下，身体由侧面转向正面，重心由右脚移至左脚，提起右脚跟。当球落到右手臂向前下方伸直能触到球的一刹那，握紧球拍，并利用手腕的力量向前上方发力击球。

5. 随前、收拍及还原

击球之后，球拍顺势向左上方挥动，收拍于左肩上方，然后回收至胸前成正手握拍形式。

高远球发球如图 9~12 所示。

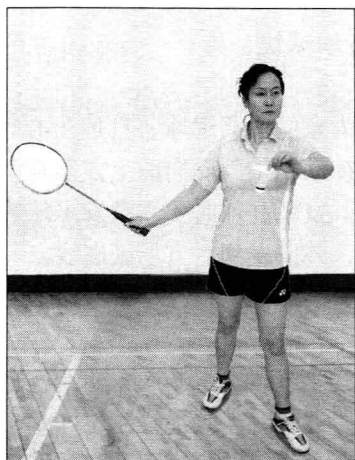


图 9

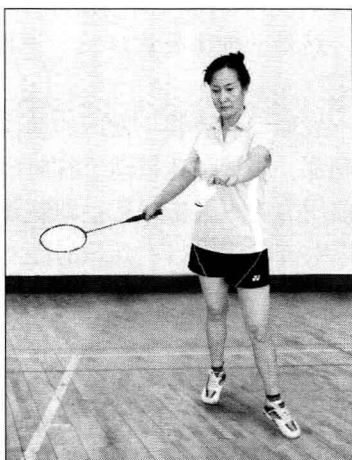


图 10

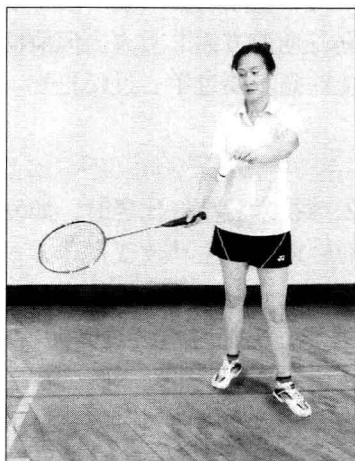


图 11

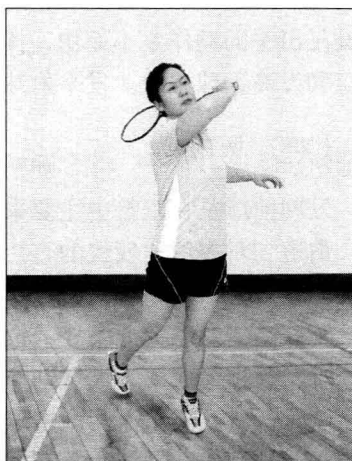


图 12