



E 运动即良药
Exercise is Medicine

羽毛球

主编 史芙英



真人实拍照片、还原标准动作

羽毛球运动快速入门全攻略



二维码扫一扫
分享精彩内容

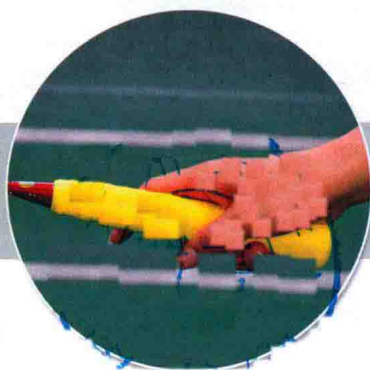


科学出版社



“运动即良药”系列

羽毛球



主编
史芙英

科学出版社

北京

内容简介

本书对现代羽毛球运动作简单介绍,如羽毛球运动特征、羽毛球运动术语、世界羽毛球重大赛事等,并向读者阐述如何选择羽毛球运动的场地、器材及相关装备等。此外,本书着重介绍羽毛球运动基本动作技术,还包括运动前的准备活动、运动过程中可能发生的损伤以及紧急处理及预防方法等,将完整的羽毛球运动过程展现给读者。

本书主要面向羽毛球爱好者,力求通过通俗易懂的语言、清晰的图片使更多的人了解羽毛球运动,并参与到这项运动中来。

图书在版编目(CIP)数据

羽毛球 / 史芙英主编. —北京: 科学出版社, 2017.1
(运动即良药系列)
ISBN 978-7-03-050848-5

I. ①羽… II. ①史… 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(2016)第282116号

责任编辑: 朱 灵

责任印制: 谭宏宇 / 封面设计: 殷 靓

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

苏州越洋印刷有限公司

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2017年1月第一版 开本: B5(720×1000)

2017年1月第一次印刷 印张: 7

字数: 123 000

定价: 32.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

“运动即良药”系列编委会



主 编

陈佩杰

副主编

吴雪萍

编 委

(按姓氏笔画排序)

马兰丹姆 王 茹 王 艳 王雪强 史芙英

庄 洁 刘 静 吴雪萍 张 洁 张忠新

张晓玲 陆莉萍 陈佩杰 郑丹衡 黄 卫

韩耀刚 曹蓓娟 董众鸣 谭晓缨 黎涌明

《羽毛球》编写组



主 编

史芙蓉

编 委

卢志泉 修 晨 陈周业 陈景源

加强体育锻炼，惠及健康生活

(代序)



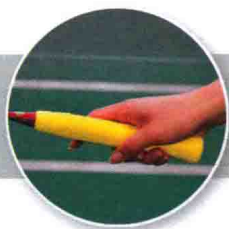
进入21世纪以来，人们日益关注的健康问题已经上升为国家战略。2016年10月25日，中共中央、国务院发布了《“健康中国2030”规划纲要》(以下简称《纲要》)，这是今后15年推进健康中国建设的行动纲领，要求把健康融入所有政策，全方位、全周期保障人民健康，大幅提高健康水平。在《纲要》中，共34次提到“体育”这一关键词，这是因为体育运动与健康有着息息相关的内在联系。

“生命在于运动”，运动既是一门科学，也是一门艺术，更是一种健康的生活习惯，但并不是每一项运动都适合所有人，不同人群适宜的运动强度、运动时间也有所差异，不适宜的运动、运动不足或过度运动都有可能对健康造成损害。那么，究竟什么运动才适合自己？生了病也可以参加运动吗？

我们常说，“良药苦口利于病”，但并不是所有的疾病都只能咽下这苦不堪言的“良药”才能治愈，也不是咽下这口苦药就能药到病除。其实科学的运动处方也是一剂“良药”，而且还是一剂不用尝“苦”却具有显著效果的“良药”。那么，这“药方”该怎么开？我们自己能开吗？到底如何利用运动这剂“良药”来达到促进健康的目的呢？

要解决这些问题，当务之急是找到“合适的运动素材”，具体来说有两点：一是所选的项目和运动器材适合自己的年龄段；二是所选的运动对防治自己年龄段常见疾病有针对性和防治效果。

目前市面上有关体育锻炼的书籍虽然不少，但真正能够提供“合适的锻炼素材”的书籍仍比较缺乏。上海体育学院拥有许多具有较高科研水平和丰富教学经



验的专家，他们均长期从事运动促进健康方面的研究，经验丰富，硕果累累。此次，学院专家们与科学出版社共同打造了这套“运动即良药”系列。

在编写过程中，我们不断摸索、调整，为青少年、中青年白领、老年人等不同人群分别设计运动方案，也介绍了羽毛球、游泳、广场舞等人们可普遍参与的专项运动；在努力形成统一风格以便读者阅读的同时，也尝试使用新的可视技术为读者提供更加直观的指导。

我们希望通过这套图书，能够更好地发挥运动的功能，为广大读者打开一扇通往健康生活的阳光之门。由于多种因素的制约，本套图书可能还存在有待改进之处，我们希望能够得到大家的鼓励和有益的评论，也欢迎广大读者实践后向我们反馈意见和建议，帮助我们在此项工作做得更好。

陈佩杰
2016年10月

前 言



本书力求从专业的角度，用浅显易懂的叙述，让喜欢羽毛球运动的人群首先对羽毛球运动有比较明确的认识，摒弃一项运动只带给人们技能的传授，而更加注重参与人群对羽毛球项目的了解和认识，无论是参与者还是观赏者都能从中获得相应的知识。因此在内容的选择上，更加注重受众群体所最需要的、在活动中直接感受到的常识和技能。在结构上，尽量避免与羽毛球教材等重复，首先建立对羽毛球运动的感性认识，再进一步了解项目基本技术动作及使用方法，并引导科学合理地进行羽毛球活动。

本书首章为羽毛球运动概述，主要介绍了现代羽毛球运动的诞生地、国际羽毛球组织，从项目特征、健身价值、观赏价值阐述羽毛球运动特征，对羽毛球运动术语、世界羽毛球重大赛事进行常识性的普及。第二章羽毛球运动基础知识，重在对羽毛球场及器材、参与羽毛球活动器材装备选择、羽毛球运动竞赛与规则、羽毛球运动击球技术基本理论进行介绍，使读者对羽毛球专业理论有进一步的认识。第三章羽毛球运动基本技术，包括适宜的准备活动内容、专项准备活动内容、以及羽毛球基本技术中握拍法、发球与接发球、后场击球技术、前场击球技术、中场击球技术、步法，最后加入运动后放松整理方法。将完整羽毛球实践活动带给读者。第四章的运动伤害预防与处理，简单介绍羽毛球运动损伤发生与预防，通过一些练习方法演示，强调增强力量训练，防止运动损伤。

本书知识性的内容是最基础的。本书的重要章节羽毛球基本技术，除对整体动作结构进行叙述外，还简单归纳技术动作要领以及学习该动作需要注意的事项，便于读者有的放矢地学习。同时为了更直观地理解技术动作，书中各项技术用分解动作图片配以简单的文字呈现给读者。为服务于不同的读者，每个技术动作都配备了完整的视频，可以通过扫描二维码，学习和观赏规范、正确的技术动作等。



本书在编写中始终遵循所传授的知识和理念是正确的、内容的选择上强调专业性、文字叙述上力求通俗易懂。整个编写过程中，对全书结构的布局、内容的选择、文字的叙述以及图片和视频的拍摄等都反复讨论和修正，历时将近一年的时间终于完成。

本书主要面向群体为羽毛球爱好者，任何年龄的初学者都可以通过本书了解和学习羽毛球这项运动，在学习知识的同时，也可以按照书中讲授的基本技术动作进行练习，利用羽毛球运动达到强身健体的目的。同时本书也适用于教授初级羽毛球爱好者的业余教练，除了基本技术部分的专业性外，还可以了解到一次羽毛球活动完整的过程应该包括准备活动、练习、放松整理等环节，避免由于缺乏专业的指导意识，给学习者造成身体的伤害。本书按照一定的专项知识脉络编写，初学者可以按照章节的顺序进行阅读，但对有羽毛球基础的爱好者，可以根据自己的需求选择性地阅读。

本书主编为史芙蓉，副主编为陈景源，编委分别为卢志泉、陈周业、修晨。原上海体育学院戴金彪教授为本书的撰写提供许多有价值的资料，并进行了卓有成效的指导。修晨老师、张佳隆同学为本书图片和视频拍摄的示范模特。广西大学体育部的李秉健老师和常州大学体育部盛新新老师为本书视频拍摄做了大量工作，图片拍摄和后期整理由上海体育学院研究生杨旭东负责，朱彪、穆盼阳同学参与了拍摄设计工作，在此一并表示衷心的感谢。

由于编者水平有限，书中难免有不妥之处，尚希读者指正。

主 编

2016年11月2日

目录



丛书序 前言

第一章 羽毛球运动概述 · 1

羽毛球运动简介 · 2

一、倍明顿——现代羽毛球运动的诞生地 · 2

二、国际羽毛球组织 · 2

羽毛球运动特征 · 3

一、羽毛球运动项目特征 · 3

二、羽毛球运动健身价值 · 4

三、羽毛球运动观赏价值 · 6

羽毛球运动术语 · 6

一、基本术语 · 7

二、击球技术名称术语 · 8

世界羽毛球重大赛事 · 11

一、汤姆斯杯 · 11

二、尤伯杯 · 12

三、苏迪曼杯赛 · 12

四、世界羽毛球锦标赛 · 12

五、世界杯羽毛球赛 · 13

六、世界羽毛球大奖总决赛 · 13

七、奥运会羽毛球单项比赛 · 13

第二章 羽毛球运动基础知识 · 15

场地及器材 · 16

一、羽毛球场地 · 16

二、羽毛球拍 · 17

三、羽毛球 · 20

四、合适的运动着装 · 21

竞赛与规则知识 · 22

一、羽毛球竞赛项目 · 22

二、羽毛球计分方法 · 23

三、羽毛球竞赛规则 · 23

击球技术基本理论 · 28

一、击球技术基本环节 · 28

二、击球动作基本结构 · 29

三、击球技术基本要领 · 30

第三章 羽毛球运动基本技术 · 33

适宜的准备活动 · 34

一、一般准备活动 · 34

二、拉伸动作 · 39

专项准备活动及放松整理 · 43

一、行进间步法 · 43

二、全场步法 · 44

三、场上准备活动 · 45

握拍法 · 45

- 一、正手握拍 · 46
- 二、反手握拍 · 46

发球与接发球 · 48

- 一、正手发球 · 48
- 二、反手发球 · 51

后场击球技术 · 54

- 一、高球 · 55
- 二、吊球 · 57

前场击球技术 · 63

- 一、放网 · 63
- 二、搓球 · 64
- 三、挑球 · 66

中场击球技术 · 73

- 一、接杀球 · 74
- 二、平抽 · 74

步法 · 78

- 一、羽毛球基本步法 · 79
- 二、上网步法 · 80
- 三、后退步法 · 81
- 四、两侧移动步法 · 82

三、学习中注意的事项 · 47

四、错误握拍方法 · 47

三、单打发球与双打发球的
区别 · 53

四、接发球 · 53

三、杀球 · 60

四、推球 · 69

五、勾对角球 · 71

三、平挡 · 76

五、后场击球后如何回动 · 83

六、影响步法连贯性的原因 · 84

七、整理、放松 · 84

第四章 运动伤害预防与处理 · 89

羽毛球运动损伤的发生与预防 · 90

- 一、羽毛球运动中常见损伤部位 · 90
- 二、造成各部位损伤的原因 · 91

三、如何预防各部位的损伤 · 93

四、应急运动伤病的处理 · 94

增强力量训练 防治运动损伤 · 95

- 一、负重侧平举（肩关节）· 96
- 二、坐姿哑铃腕屈伸练习（腕关节）· 96

三、仰卧后撑（肘关节）· 97

四、静力半蹲（膝关节）· 98

五、十字跳（踝关节）· 99

参考文献 · 100



第一章

羽毛球运动概述

羽毛球运动是在室内进行的球类运动项目之一。活动是在一片长方形场地上，中央用网把场地分隔成面积相等的两个场区。单打每方一名球员，双打每方两名球员，球员分别站在各自球网的一边，手持球拍将球在空中经网上往返对击，以把球击落在对方场区内，或使对方失误为胜。羽毛球运动既是一项激烈的竞技性比赛项目，又是一项深受大众喜爱的休闲性运动，不同文化层次、年龄性别和体质状况的人们，都能借此相互交流球技、增进情感，是一项终身可以参与的体育项目。

羽毛球运动简介

一、倍明顿——现代羽毛球运动的诞生地

现有资料表明，现代羽毛球诞生于英国。1860年在英格兰，格拉斯哥郡的伯明顿镇（Badminton），鲍费特公爵在他的庄园里举行了一次家庭社交活动。当时从印度退役回来的军官向大家介绍了一种隔网用拍来回击打毽球的游戏。游戏趣味横溢，引人入胜，使在场者大开眼界。从此，这项游戏活动不胫而走，逐步发展成为当今人们所熟悉和喜爱的羽毛球运动，并以当时的“倍明顿”庄园的英文名称“Badminton”命名这项新游戏。

二、国际羽毛球组织

1934年，第一个世界性的羽毛球组织——国际羽毛球联合会（International Badminton Federation, IBF）成立，简称国际羽联。当时成立的目的是为了加

强各国羽毛球俱乐部的交流比赛，并制定一个国际公认的、共同遵守的、规范化的羽毛球比赛规则，由加拿大、丹麦、英格兰、爱尔兰、荷兰、新西兰、苏格兰和威尔士创建，首任主席是英国的汤姆斯爵士。成立大会上通过了第一份国际公认的羽毛球竞赛规则，并历经修改沿用至今。

1957年，国际羽联错误地接纳了中国台湾地区羽毛球组织作为一个国家组织，拒绝解除南非羽毛球协会，并且长期拒绝修改国际羽联章程中的不合理条款。为了争取各协会会员国能在发展世界羽毛球运动中获得平等的地位，1978年2月25日在香港召开了由21个国家和地区代表出席的“羽毛球世界联合会”成立大会。因此，在这一时期世界上有两个国际羽毛球组织并存，即“羽毛球世界联合会”（简称世界羽联）和“国际羽毛球联合会”。由于同时存在两个国际性羽毛球组织，在很大程度上影响了羽毛球运动的健康发展，妨碍了羽毛球项目进入国际奥林匹克运动会。1981年3月，国际羽联在一次全体特别会议上，以57票对4票的绝对优势通过了与世界羽联合并的决定。经过协商，于1981年5月26日双方正式宣告合并，中国台湾地区将其原来的羽毛球组织名称改为中国台北羽毛球协会。世界两个羽毛球组织合并后仍沿用“国际羽毛球联合会”的名称。



羽毛球世界联合会会标

羽毛球运动特征

一、羽毛球运动项目特征

羽毛球运动项目的特征是，球场区域面积相对不大，以单人或双人的方

式进行比赛，只能使用球拍击球，双方运动员用球拍交替击打在本方空中飞行的球，拍触球的时间非常短暂，并使击出的球越过球网后进入对方比赛场区。双方以尽量多得分、少失分为基本理念。

羽毛球各项技术运用与击球弧度、线路和落点联系非常紧密，即使用不同的技术，其击球后球的飞行弧线和落点有较大的相关性。进攻性、控制性、防御性技术划分是相对的，是由击球的位置及击球方式等决定的。进攻性击球、控制性击球、防御性击球都能得分。

各项技术可分为正手击球和反手击球。正手为开放式，反手为闭合式，由于人体解剖结构特点，正手技术的击球威胁要大于反手，因此在左区后场主动情况下多采用头顶击球方式。

作为竞技比赛项目，羽毛球运动要求运动员具备全面的技术、身体、心理等素质，更加突出运动员的综合能力水平，运动员同时要具有自己的制胜法宝，即“特长”，这样才能在旗鼓相当的情况下，获得主动权，而特长显现范围非常广泛。“快”是羽毛球项目技术最明显的特征，包括意识上判断反应快，步法上起动、移动、制动、回动快，手法上出手动作快，击球点上高而前，战术上力争突击进攻快，战术变化快等。

羽毛球比赛是由反复多次短时间快速运动与短时间间歇形式转换组成。一场羽毛球比赛包括运动和间歇总时间大概在20分钟到1小时不等。比赛时间的长短，主要取决于比赛双方的水平接近程度。据相关研究统计，比赛时间特征为：第一局比赛激烈程度最高，运动时间、比赛密度都要高于第二、第三局；回合间歇时间会随着回合运动时间的增加而延长。

二、羽毛球运动健身价值

作为一种非正式性比赛而进行的活动，羽毛球运动可不受场地条件限制，只要两个人、两把球拍、一个球，走到哪里都能活动。运动量可根据参加者的年龄和体质而自我调节。儿童可作为活动性游戏来进行锻炼，通过球拍与球的接触，锻炼手部感觉和精细控制能力，通过跑动、挥臂提高身体用力的协调性，利用参加羽毛球活动，培养孩子勇于挑战的精神。对于儿童来讲，羽毛球专项活动时间不宜过长，保持在30~40分钟较合适。

适量的羽毛球运动能促进青少年身体发育，培养其自信、勇敢、果断等