

ZHENYANG DA YUMAOQIU



怎样  
打羽毛球

王家宏 施志社/编著

◆ 苏州大学出版社



THE HISTORY OF CHINA

# 怎样打羽毛球

作者：[作者姓名]

ISBN: [ISBN号]

ZHUYIYANG DA Y

# 怎样打羽毛球

编 著：王家宏 施志社

◆ 苏州大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

怎样打羽毛球/王家宏,施志社编著. —苏州:苏州  
大学出版社,1996.10(2006.10重印)  
ISBN 7-81037-255-6

I. 怎… II. ①王…②施… III. 羽毛球运动-基  
本知识 IV. G847

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 116976 号

## 怎样打羽毛球

王家宏 施志社 编著  
责任编辑 施放

---

苏州大学出版社出版发行  
(地址:苏州市干将东路200号 邮编:215021)  
丹阳市教育印刷厂印装  
(地址:丹阳市西门外 邮编:212300)

---

开本 850mm×1168mm 1/32 印张 7.875 字数 196 千  
1996 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 6 次修订印刷  
ISBN 7-81037-255-6/G·100 定价:11.00 元

---

苏州大学版图书若有印装错误,本社负责调换  
苏州大学出版社营销部 电话:0512-67258835

# 出版者的话

我国的全民健身活动，自 1995 年国家制定和颁布《全民健身计划纲要》以来，已成为由政府倡导、社会支持和全民参与的一项有目标、有任务、有措施的宏伟工程。这项工程的有效实施，首先需要大力宣传全民健身计划对提高中华民族素质和促进我国社会主义现代化建设的深远意义，提高全体国民的健身意识，转变“无病即健康”等旧观念，树立科学的健身、健康理念。其次，全民健身活动的实践需要知识的推广、方法的指导和理论的推介。因此，必须强化健身知识、健身方法和健身习惯等方面的教育，使全民健身活动得以健康、广泛、持久地开展。

为了宣传和促进全民健身，我社曾策划并组织出版了“全民健身活动知识丛书”，向读者提供系统实用的体育知识和健身方法，内容涵盖球类运动、武术、器械、健美操、健身跑、体育游戏等各个方面。丛书推出后获得了广大读者的好评，取得了良好的社会效益。

进入新世纪以来，随着经济社会的发展以及工作和生活节奏的加快，人们的健康意识在不断增强，健康观念在不断更新，健身运动日益丰富多彩。尤其是北京申奥成功和 2008 年奥运会在我国的举办，已经并将继续推动全民健身运动的健康发展，“全民健身与奥运同行”赋予全民健身活动以崭新的时代色彩。与此相适应，我们从已

经出版的“全民健身活动知识丛书”中选取有广泛群众性和较高普及性的几大球类运动,组织作者作了全面增删修订,并增加了如高尔夫等新兴球类项目,力求融时代性、知识性和鉴赏性于一体,以期为推进新世纪的全民健身活动尽一份绵薄之力。

天下之要,人才而已。天生万物,惟人为贵。国家的兴旺发达,社会的文明进步,经济的发展繁荣,从根本上说都取决于全体国民素质的提高,而身体素质则是思想道德和科学文化等素质的物质载体。因此,全民健身活动不仅能使当代人受惠得益,而且将为培养下一代,为我们国家立身于世界先进民族之林打下坚实的基础。

苏州大学出版社  
2006年10月

# 前言 · 怎样打羽毛球 ·



现代羽毛球运动在19世纪中叶诞生于英国。随着人类社会的不断发展,现代羽毛球运动在全世界范围内逐渐传播开来。当今世界信息技术突飞猛进,羽毛球运动也步入了一个崭新的发展时期,除了竞技水平飞速提高外,它还发展成一门科技含量甚高的竞技体育运动。比赛场上较量竞技水平,场下钻研基础理论,这是今天羽毛球运动发展的趋势。因此,不少国家一方面将电子计算机广泛运用于选手的挑选、各种动作技术的分析、模拟世界优秀选手的攻防技术动作以及收集有关信息资料等,另一方面不断地加大基础理论研究的力度。以美国为例,其羽毛球竞技水平同亚欧一些国家相比有相当的差距,可称作是羽毛球“弱国”,但这并没有影响美国对羽毛球运动基础理论的研究,目前美国出版的羽毛球运动方面的专著已达七百多种,从这个意义上讲,美国又是羽毛球运动理论研究的强国。仅就竞技水平来说,我国是世界公认的羽毛球运动强国,但我国在这项运动的基础理论研究方面却相对滞后,相关的著作很少。因此,本书对我国现阶段羽毛球运动基础理论予以关注,希望对羽毛球运动基础理论研究起到推动作用。

羽毛球运动受到了人民群众的喜爱,逐渐成为男女老少皆宜的健身运动。人们从欣赏羽毛球运动到参与羽毛球运动,上升到



## · 怎样打羽毛球 ·

享受羽毛球运动。通过参加羽毛球运动锻炼,人们不仅可以提高身体素质、增进健康,还能培养良好的意志品质,陶冶情操。

本书集知识性、实用性于一体,较为全面地介绍了羽毛球运动概况、基本技术与战术、训练方法、竞赛规则和裁判法、赛事名人等,希望能为广大羽毛球运动爱好者提供帮助和指导。

限于作者水平,书中难免有谬误和不当之处,还望广大读者惠予指正。

编者

2006年8月



# 目录 · 怎样打羽毛球 ·

- 前言 ..... (1)
- 第一章 羽毛球运动的起源与发展 ..... (1)
  - 第一节 羽毛球运动的起源 ..... (1)
  - 第二节 羽毛球运动的特点和价值 ..... (4)
  - 第三节 国际羽毛球运动组织 ..... (8)
  - 第四节 羽毛球技术、战术的发展和规则的演变 ..... (12)
  - 第五节 我国羽毛球运动发展概况 ..... (16)
- 第二章 羽毛球运动技法 ..... (22)
  - 第一节 握拍技术 ..... (23)
  - 第二节 发球技术 ..... (26)
  - 第三节 接球准备姿势和站位 ..... (28)
  - 第四节 羽毛球技术分析 ..... (34)
  - 第五节 击球技术(前场技术) ..... (41)
  - 第六节 击球技术(中场技术) ..... (50)
  - 第七节 击球技术(后场技术) ..... (55)
  - 第八节 步 法 ..... (62)



◎ 第三章 羽毛球战术和打法 .....	(67)
第一节 战术在比赛中的作用和合理运用 .....	(68)
第二节 羽毛球单打的战术和打法 .....	(70)
第三节 羽毛球双打的战术和打法 .....	(76)
第四节 羽毛球混合双打的战术和打法 .....	(88)
第五节 羽毛球战法要诀 .....	(89)
◎ 第四章 羽毛球训练 .....	(93)
第一节 训练计划的制订 .....	(93)
第二节 羽毛球身体素质训练 .....	(96)
第三节 羽毛球训练方法示例 .....	(105)
◎ 第五章 羽毛球竞赛的组织、编排与制度 .....	(110)
第一节 羽毛球比赛的组织工作 .....	(110)
第二节 编排与成绩计算方法 .....	(112)
第三节 几种羽毛球竞赛制度 .....	(122)
第四节 比赛日程安排 .....	(134)
◎ 第六章 羽毛球规则与裁判法 .....	(136)
第一节 场地与器材 .....	(136)
第二节 发球违例的判断 .....	(144)
第三节 裁判长的职责与担任的条件 .....	(146)
第四节 裁判员的职责与裁判方法 .....	(155)
第五节 发球裁判员的职责与裁判方法 .....	(179)
第六节 司线员的手势要求 .....	(183)
第七节 国际羽联 21 分制规则解释 .....	(183)
第八节 羽毛球比赛用表 .....	(185)

○第七章 重要赛事和著名球队、优秀运动员介绍 .....	(188)
第一节 国际羽毛球重要赛事介绍 .....	(188)
第二节 国内羽毛球重要赛事介绍 .....	(209)
第三节 世界著名球队、优秀运动员介绍 .....	(213)
参考文献 .....	(241)

# 第一章 羽毛球运动的起源与发展

## 第一节 羽毛球运动的起源

羽毛球运动的起源众说纷纭,主要的说法有以下几种。

### 一、油画之说

据有关资料表明,最早出现有关羽毛球运动的文字记载是法国著名画家乔丹(1699—1779)所画的一幅题为“*The shuttle cock*”(羽毛球)的油画。画中的一名少女,手握穿有网弦的羽毛球拍,球由球托插有七根不同颜色的羽毛所制成(图1-1)。



图 1-1 油画“羽毛球”

### 二、起源于日本

相传羽毛球最早出现于14~15世纪时的日本,球拍是木制的,球用樱桃核插上羽毛制成。这种球由于球托是樱桃核,太重,球飞行速度太快,使得球的羽毛极易损坏,加之球的造价太高,因此该项运动时兴了一阵子就慢慢消失了。



### 三、出现在印度

大约至 18 世纪时,印度的普那出现了一种与早年日本的羽毛球极相似的游戏,球用直径约 6 厘米的圆形硬纸板,中间插羽毛制成(类似我国的毽子),板是木质的,玩法是两人相对站着,手执木板来回击球。

据考证,类似羽毛球活动的板球游戏在中国古代也早就有了。

### 四、诞生在英国

现代羽毛球运动诞生于英国,大约在 1800 年左右,由网球派生而来。我们可以注意到现今的羽毛球场地和网球场仍非常相似。1870 年,出现了用羽毛、软木做的球和穿弦的球拍。1873 年,英国公爵鲍弗特在格拉斯哥郡伯明顿镇的庄园里进行了一次羽毛球游戏表演。从此,羽毛球运动便逐渐开展起来,“Badminton”(伯明顿)即成了羽毛球的名字。那时的活动场地是葫芦形,两头宽中间窄,窄处挂网,直至 1901 年才改作长方形(图 1-2)。



图 1-2 英国羽毛球活动

1875 年,世界上第一部羽毛球比赛规则出现于印度的普那。

三年后,英国又制定了更趋完善和统一的规则,当时规则的不少内容至今仍无太大的改变。

1893年,世界上最早的羽毛球协会——英国羽毛球协会成立,并于1899年举办了全英羽毛球锦标赛。

1934年,由加拿大、丹麦、英国、法国、爱尔兰、荷兰、新西兰、苏格兰和威尔士等国发起成立了国际羽毛球联合会,总部设在伦敦。从此,羽毛球国际比赛日渐增多。

1934~1947年,丹麦、美国、英国、加拿大等欧美选手称雄于国际羽坛。

在1948~1949年举行的首届世界男子羽毛球团体锦标赛——“汤姆斯杯”赛中,马来西亚队荣获冠军,从而开辟了亚洲人称雄国际羽坛的时代。在1948~1979年间的11届汤姆斯杯赛中,印度尼西亚队夺得7次冠军,马来西亚队夺得4次冠军。20世纪60年代前期,中国队后来居上,1963年、1964年打败世界冠军印度尼西亚队,1965年又全胜北欧诸强,被誉为“无冕之王”(因当时我国未加入国际羽联,不能参加世界性锦标赛)。

世界女子羽毛球团体锦标赛——“尤伯杯”赛于1956年开始举行,前3届冠军均被美国人夺得。从60年代后期起,优势逐渐转移到了亚洲,日本和印度尼西亚队包揽了历届比赛的冠亚军。

70年代以来,男子羽毛球技术处于领先地位的是印度尼西亚队和中国队。1982年,中国队首次参加汤姆斯杯赛就荣获冠军。中国队的技术受到了世界羽坛的普遍赞扬。70年代后期,日本、韩国、巴基斯坦、泰国、马来西亚等国家和地区的羽毛球技术也有了长足的进步,在国际比赛中取得了较好的成绩。欧洲的丹麦、英国、瑞典等国在发挥原有特点的基础上,广泛吸取了亚洲人的技术和经验,技术水平稳步提高,至今仍不失为羽坛劲旅。女子方面,可以说是中国、印度尼西亚、日本三强鼎立。1982年,中国队首次参加全英锦标赛,即获得了女子单打冠亚军和双打冠军。到了80



年代后期,马来西亚队、韩国队有了长足的进步,多次获得国际羽毛球大赛的男子团体冠军、双打冠军。女子方面,中国、印度尼西亚继续保持领先,韩国女队迎头赶上,是目前中国队、印度尼西亚队的主要对手。

1978年2月,世界羽毛球联合会于香港成立。1981年5月,国际羽毛球联合会和世界羽毛球联合会正式合并。

目前,国际羽联已拥有一百四十多个会员国。国际羽联管辖的世界性比赛有:汤姆斯杯赛(世界男子团体锦标赛),从1948年开始,每三年举办一次,1984年起改为每两年举行一次;尤伯杯赛(世界女子团体锦标赛),从1956年开始,每三年举办一次,1984年起改为每两年举行一次;世界锦标赛(单项比赛),1977年开始举行首届比赛,1983年起每两年举办一次;苏迪曼杯赛(世界混合团体锦标赛),从1989年开始,每两年举办一次;世界杯赛,从1981年开始,每年举行一次,1997年后停办,2005年恢复比赛;全英锦标赛(非正式传统单向比赛),1899年开始,每年举办一次。

## 第二节 羽毛球运动的特点和价值

### 一、特点

#### (一) 全身运动项目

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,羽毛球运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,加快了锻炼者全身血液循环,增强了心血管系统和呼吸系统的功能。据统计,大强度羽毛球运动者的

心率可达到每分钟 160 ~ 180 次,中强度运动者的心率可达到每分钟 140 ~ 150 次,低强度运动者的心率也可达到每分钟 100 ~ 130 次。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。此外,羽毛球运动要求练习者在短时间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) 可调节运动量

羽毛球运动适合于男女老幼,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。也可作为促进青少年生长发育、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,能培养青少年自信、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方法来进行锻炼,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) 简便性

#### 1. 不受场地的限制

羽毛球活动受到人们的普遍欢迎的原因之一是它不受任何场地限制,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。正规比赛场地面积仅 65 ~ 80 平方米,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,可以在户外进行活动,只要把球网架起来,就可以在一定长度和宽度的空地上画上几条线,双方对练。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,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何弧线、任何远度、任何力量、速度和任何落点的球来;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,又娱乐了心情。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、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,通过不停的奔跑和身体的变化,努力把球击到对方的场地。每当击球者在击出一个好球或赢得一个球时,都能调动自己的情绪,使之达到兴奋状态,并从中获得成功的快感。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

由于羽毛球技术的千变万化,使羽毛球运动有很高的可观赏