

北京市高等教育精品教材立项项目

体育院校通用教材

羽毛球运动理论与实践

肖 杰 主编

人民体育出版社

前 言

《羽毛球运动理论与实践》是2003年北京市高等教育精品教材建设立项项目，教材以“十五”北京市高等教育精品教材建设项目精神为基础，以21世纪高等教育改革方向为指导，全面贯彻素质教育的宗旨，培养学生学习和掌握羽毛球运动的基本理论和实际运用能力。本教材主要适用于我国体育院系羽毛球运动训练专业本科生，也可作为羽毛球教练员的培训和体育院校运动训练专业羽毛球教学与训练研究生的参考教材，同时还可作为羽毛球运动爱好者的学习用书。

本教材的主要特点：注重培养和发展学生的实践能力，在学习基础理论的基础上结合羽毛球运动最新发展动态，适当增加技术和战术教学、训练和实战运用以及训练和比赛等实用性较强的内容，从理论到实践，由浅入深，由易到难，使学习者正确掌握羽毛球运动的基本概念，学会操作方法，提高教学质量。

本教材由肖杰主编。李京诚教授编写第八章，刘国珍副教授和刘小峰讲师编写第九章，崔玉鹏副教授编写第十章部分内容，肖杰编写其余各章并做技术动作示范；刘凡先生摄制了本教材的技术动作图片，王兆鼎先生绘制了电脑线条图。

衷心感谢支持本教材出版的领导和为本教材顺利出版作出努力的同事！

编 者

2005年5月



目 录

第一章 绪 论	1
第一节 世界羽毛球运动发展概况	1
一、羽毛球运动的起源	1
二、现代羽毛球运动竞技比赛的起源	1
三、世界羽毛球运动发展的几个重要时期	2
第二节 中国羽毛球运动发展概况	3
一、现代羽毛球运动传入中国	3
二、中国竞技羽毛球运动的起步	4
三、中国赢得了国际羽坛“无冕之王”的称誉	4
四、国际羽坛迎来了“中国时代”	5
五、中国竞技羽毛球运动的调整期	6
六、中国羽毛球运动的逐步恢复和崛起	7
第三节 羽毛球运动理论与实践的教学目的	8
第四节 羽毛球运动的主要特点和意义	9
一、羽毛球运动简介	9
二、羽毛球运动的主要特点	10
三、参加羽毛球运动的主要意义	12
第二章 羽毛球运动击球基本理论	13
第一节 技、战术术语	13
一、技术术语	13
二、战术术语	16
第二节 击球技术要素	17
一、场地和击球位置	17
二、基本技术组成	20



三、基本击球线路	21
第三节 影响击球质量的基本因素	22
一、击球力量	23
二、击球弧度与节奏	23
三、击球落点	24
四、击球拍面	25
五、击球点与身体位置	27
六、旋转球特点	28
第四节 击球技术动作基本结构	29
一、上肢手法动作基本结构	29
二、下肢步法动作基本结构	30
第三章 单打的基本技术	32
第一节 羽毛球运动的准备、发球与接发球技术	32
一、击球前站位准备姿势	32
二、握拍的方法	34
三、单打发球技术	42
四、单打接发球技术	45
第二节 前场击球技术	53
一、前场击球技术种类	53
二、前场高手位击球技术	54
三、前场低手位击球技术	59
四、前场击球步法	61
第三节 中场击球技术	65
一、中场击球技术种类	65
二、中场击球技术	66
三、中场击球步法	70
第四节 后场击球技术	74
一、后场击球技术种类	75
二、后场正手击球技术	76
三、后场头顶击球技术	79
四、后场反手击球技术	80



五、后场击球步法	83
第四章 双打的基本技术	88
第一节 双打的握拍、发球与接发球	88
一、双打握拍方法	88
二、双打发球技术	89
三、双打接发球技术	93
第二节 双打的击球技术	99
一、双打前场击球技术	99
二、双打中场击球技术	102
三、双打后场击球技术	106
第五章 基本战术理论与实践	110
第一节 基本技术的战术意识及运用	110
一、发球、接发球的战术意识及运用	111
二、后场击球技术的战术意识及运用	116
三、中场击球技术的战术意识及运用	120
四、前场击球技术的战术意识及运用	122
五、双打击球技术的战术意识及运用	125
第二节 单、双打的基本战术	132
一、单打的基本战术	132
二、双打的基本战术	134
三、混合双打的基本战术	136
第三节 比赛战术准备的内容与方法	137
一、观察了解对手的途径与方法	137
二、比赛前的准备方法	140
三、比赛中的自我控制与调节方法	145
四、比赛的后续工作	148
第六章 技、战术教学训练内容与方法	151
第一节 技、战术教学训练的注意事项	151
一、由易到难，由简到繁	151



二、注重长期系统科学的训练	152
三、掌握正确的技、战术要领	152
四、技术训练带有战术意识	153
五、注重兴趣的培养	153
六、教学训练的基本要求	154
第二节 技、战术教学训练的内容与方法	154
一、辅助练习的内容与方法	154
二、握拍技术练习的内容与方法	163
三、发球、接发球技、战术练习的内容与方法	164
四、击球技、战术练习的内容与方法	167
五、记分比赛的练习方法	171
六、综合球路的练习方法	172
第三节 实战击球技术诊断	175
一、握拍和接球前准备技术诊断	175
二、发球、接发球技术诊断	177
三、前场击球技术诊断	180
四、中场击球技术诊断	182
五、后场击球技术诊断	184
六、双打技术诊断	187
第七章 身体素质及其训练方法	190
第一节 羽毛球运动发展趋势对身体素质的影响与要求	190
一、身体条件和体质的发展变化对身体素质的影响与要求	190
二、运动器械和场地设施的发展变化对身体素质的影响与要求	191
三、科学技术手段与科学化训练的发展变化对身体素质的影响与要求	192
四、技、战术的发展变化对身体素质的影响与要求	192
第二节 身体素质在羽毛球运动中的作用和意义	193
一、身体素质是选手承担激烈比赛与训练的基础	193
二、身体素质是提高技、战术水平的基础	193
三、身体素质对防范运动损伤和延长运动寿命的积极作用和意义	194



四、身体素质训练是培养选手顽强意志力的重要途径·····	194
五、良好的身体素质是选手树立胜利信心的重要保证·····	195
第三节 身体素质训练的基本原则·····	195
一、科学性原则·····	195
二、长期性原则·····	196
三、因人而异原则·····	196
四、全面性和专门性相结合原则·····	197
第四节 力量素质训练的内容与方法·····	198
一、基础力量素质训练的内容与方法·····	198
二、专项力量素质训练的内容与方法·····	202
第五节 速度素质训练的内容与方法·····	205
一、基础速度素质训练的内容与方法·····	206
二、专项速度素质训练的内容与方法·····	208
第六节 耐力素质训练的内容与方法·····	210
一、基础耐力素质训练的内容与方法·····	211
二、专项耐力素质训练的内容与方法·····	211
第七节 灵敏素质训练的内容与方法·····	212
一、基础灵敏素质训练的内容与方法·····	213
二、专项灵敏素质训练的内容与方法·····	214
第八节 柔韧素质训练的内容与方法·····	217
一、基础柔韧素质训练的内容与方法·····	217
二、专项柔韧素质训练的内容与方法·····	219
第八章 羽毛球运动的心理特征与心理训练·····	221
第一节 教学训练的心理基础·····	221
一、制约教学训练的心理因素·····	221
二、羽毛球教学训练对心理发展的促进作用·····	223
第二节 羽毛球运动专项心理特征分析·····	226
一、“球感”·····	227
二、直觉性运动思维·····	228
三、运动情绪·····	229
四、运动意志·····	230



五、个性心理特征	230
第三节 羽毛球运动专项的心理训练	232
一、心理训练的基本原则	232
二、羽毛球运动专项心理训练	233
三、羽毛球比赛的心理调节	241
第九章 羽毛球竞赛与裁判方法	246
第一节 比赛的基本规则	246
一、比赛的场地设备	246
二、羽毛球	248
三、球速的检验	249
四、羽毛球拍	249
五、挑边	250
六、计分方法	250
七、交换场区	251
八、单打	251
九、双打	251
十、发球区错误	252
十一、合法发球与合法接发球	253
十二、发球违例	253
十三、发球时的其他违例	254
十四、比赛进行中的违例	255
十五、重发球	256
十六、死球	256
十七、比赛的连续性	256
十八、行为不端及其处罚	257
十九、裁判人员的工作与受理申诉	257
第二节 裁判人员的工作职责与裁判方法	258
一、裁判长的职责与主要工作方法	258
二、裁判员的职责与执裁工作方法	259
三、发球裁判员的职责与执裁工作方法	266
四、司线员的职责与执裁工作方法	268



附录 1 国际羽联规定的中文版《裁判员临场规范用语》	269
附录 2 国际羽联规定的英文版《裁判员临场规范用语》	272
附录 3 羽毛球比赛用表	275
第三节 竞赛的组织与竞赛的方法	277
一、竞赛的组织	277
二、竞赛的方法	279
三、竞赛的编排	291
第四节 竞赛场地和器材设备的要求	297
一、比赛场地的规定	297
二、比赛的用球	297
三、裁判椅	297
四、场区广告	298
五、服装	299
第十章 羽毛球运动常识	301
第一节 羽毛球运动员的膳食营养	301
一、羽毛球运动员的供能特点	301
二、羽毛球运动员的膳食营养与体能恢复	303
第二节 羽毛球运动损伤的防范	307
一、羽毛球运动中易出现的损伤	307
二、损伤的原因及防范	308
三、损伤的处理	311
第三节 羽毛球运动知识	312
一、羽毛球运动礼仪知识	312
二、羽毛球运动服装器材知识	314



Table of Contents

Chapter 1 Introduction	1
Part I Brief history of world badminton sport	1
1, The beginning of badminton	1
2, The beginning of modern badminton tournament	1
3, The important development periods in world badminton	2
Part II Brief history of badminton in China	3
1, Legends of modern badminton in China	3
2, How did China badminton start	4
3, China became 'King without a title' in world badminton	4
4, The start of the 'China times' in world badminton	5
5, The adjustment period of China badminton	6
6, The recovery of China badminton	7
Part III Aims of teaching in theory and practice of badminton	8
Part IV Features and significance of badminton	9
1, Introduction of badminton	9
2, Features of badminton	10
3, Significance of the badminton sport	12
Chapter 2 Basic techniques of shuttle striking	13
Part I Terminology of the techniques and strategy	13
1, Terminology on techniques	13
2, Terminology on strategy	16
Part II Basic elements of shuttle Striking	17
1, The court and striking position	17
2, Composition of basic skill	20



3, Basic striking directions	21
Part III Points affecting the quality of striking	22
1, Striking power	23
2, Curve and rhythm of striking	23
3, Landing point of shuttle	24
4, Striking surface of racket	25
5, Body position and striking point	27
6, Features of spinning shuttle	28
Part IV Composition of movements on shuttle striking	29
1, Upper arm work	29
2, Lower foot work	30
Chapter 3 Basic skills on singles game	32
Part I Ready position, serving and receiving techniques	32
1, Ready position before shooting	32
2, Racket grip	34
3, Serving techniques in singles game	42
4, Receiver of serving techniques in singles game	45
Part II Full front court striking techniques	53
1, Variations of front court shots	53
2, Types of skills when receiving high at net	54
3, Types of skills when receiving low at net	59
4, Front court footwork	61
Part III Middle court striking techniques	65
1, Variations of middle court shots	65
2, Mid-court striking techniques	66
3, Mid-court footwork	70
Part IV Rear court striking techniques	74
1, Variations of rear court shots	75
2, Forehand rear court shots	76
3, Backhand rear court shots	79
4, Overhead rear court shots	80



5, Rear court footwork	83
Chapter 4 Basic technique for doubles	88
Part I Gripping, serving and return of serves for doubles	88
1, Racket gripping for Doubles	88
2, Serving technique for Doubles	89
3, Technique of serves return in doubles	93
Part II Doubles strokes	99
1, Doubles front court strokes	99
2, Doubles mid court strokes	102
3, Doubles rear court strokes	106
Chapter 5 Theories of basic tactics and practices	110
Part I Understandings and practices of tactics	110
1, Understandings and implementation of tactics of serves and serves of return	111
2, Understandings and implementation of tactics of rear court strokes	116
3, Understandings and implementation of tactics of mid court strokes	120
4, Understandings and implementation of tactics of front court strokes	122
5, Understandings and implementation of tactics of doubles strokes	125
Part II Basic tactics of singles and doubles	132
1, Basic tactics for singles	132
2, Basic tactics for doubles	134
3, Basic tactics for mixed doubles	136
Part III Methods of preparing for game tactics	137
1, Observing and understanding opponents	137
2, Preparation before game	140
3, Self-control and adjustments during a game	145
4, Things to be done after the game	148
Chapter 6 Methods of educational training on techniques and tactics ...	151
Part I Precautions on techniques and tactics training	151



1, A gradual process	151
2, Emphasis on long term systematic and scientific training	152
3, Correct techniques and tactics	152
4, The tactical aspects of technical training	153
5, Fostering interest in badminton	153
6, Basic requirements for the coach / teacher on educational training	154
Part II Methods of educational training on techniques and tactics	154
1, Methods of supplementary training	154
2, Ways of racket gripping and training methods	163
3, Training on tactics of serving and receiving serves	164
4, Methods of training on techniques and tactics of strokes	167
5, Methods of training for a tactical game	171
6, Methods of training on shuttle routes	172
Part III Diagnosis on techniques of strokes in a real game	175
1, Gripping and technical analysis for receiving serves	175
2, Technical analysis of serve and return of serve	177
3, Technical analysis on front court strokes	180
4, Technical analysis on mid court strokes	182
5, Technical analysis on rear court strokes	184
6, Technical analysis doubles	187
Chapter 7 Physical conditions and training methods	190
Part I The Impact and requirements of the development of the	
badminton sport on physical conditions	190
1, How the change of body conditions affects physical conditions	190
2, The Impacts of Changes in Sports Equipment and Venue on	
physical conditions	191
3, The changes of high-tech and scientific training on physical	
conditions	192
4, The impact and requirements of the Changes in techniques and	
tactics on physical conditions	192
Part II The significance of physical conditions in the badminton Sport	193



1, Physical conditions being the foundation for tough matches and training	193
2, Physical conditions being the foundation for technique and tactics improvement	193
3, The significance of physical conditions in relation to injury prevention and the extension of the competitive life of an player	194
4, Physical training to develop strong mentality of players	194
5, A good body conditions enriches confidence of players	195
Part III Basic principles of physical training	195
1, Scientific method	195
2, Long term plan	196
3, individualized training	196
4, combining comprehensive and special training	197
Part IV Methods for power training	198
1, Basic power training	198
2, Badminton power training	202
Part V Methods for speed training	205
1, Basic speed training	206
2, Badminton speed training	208
Part VI Methods for endurance training	210
1, Basic endurance training	211
2, Badminton endurance training	211
Part VII Methods for agility training	212
1, Basic agility training	213
2, Badminton way of agility training	214
Part VIII Methods for flexibility training	217
1, Basic flexibility training	217
2, Badminton flexibility training	219
Chapter 8 Theories and practices of psychological characteristics	221
Part I Psychological basis for educational training	221
1, Psychological factors affecting the educational training	221



2, Influence of educational training on psychological development	223
Part II Special psychological analysis on the badminton sport	226
1, 'Sense of the Shuttle'	227
2, Intuitive sense of the sport and special psychological training in badminton	228
3, Emotions	229
4, Psychological will in sports	230
5, Individualistic psychological perspectives	230
Part III Specific psychological training for badminton	232
1, Basic psychological training	232
2, Specialized psychological training for badminton	233
3, Psychological adjustment during competition	241
Chapter 9 Umpire judgment in a tournament	246
Part I Basic rules of tournament	246
1, Tournament courts and equipments	246
2, Shuttlecocks	248
3, Testing of shuttlecock speed	249
4, Badminton rackets	249
5, Selection of sides of court	250
6, Point counting	250
7, Changing of sides of courts	251
8, Singles	251
9, Doubles	251
10, Mistakes in serves	252
11, Correct way of serving and receiving of serve	253
12, Serve foul	253
13, Other fouls in serving	254
14, Foul in an on-going tournament	255
15, Repeat serves	256
16, Lost Shots	256
17, Continuation of tournament	256



18, Improper behavior and penalty	257
19, Portfolio of umpire and assessment of appeals	257
Part II Responsibility and judgment for the umpire	258
1, The chief umpire's responsibilities	258
2, Umpires' responsibilities	259
3, Service umpire's responsibilities	266
4, Linesmen's responsibilities	268
Part III Organizing of a tournament	277
1, Organizing a tournaments	277
2, Tournament ways	279
3, Tournament Scheduling	291
Part IV Tournament venues and requirements on the facilities	297
1, Requirements for tournament venues	297
2, Use of Shuttles	297
3, Umpire Stand	297
4, Advertisements in the venue	298
5, Clothing	299
Chapter 10 General knowledge about badminton	301
Part I Nutrition needs of badminton Players	301
1, Energy consumption pattern for players	301
2, Nutritious needs and body recovery for players	303
Part II Prevention of players' injury	307
1, Common injuries	307
2, Cause for injuries and its preventions	308
3, Treatment of Injuries	311
Part III Common sense of badminton	312
1, Etiquette of the badminton	312
2, Clothing and equipment	314



第一章 绪 论

第一节 世界羽毛球运动发展概况

一、羽毛球运动的起源

羽毛球运动起源于民间体育活动，据考证，在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，然后成群结伴玩“打花毽”游戏。游戏在称做“毽塘”的场地上进行。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击打回姑娘一方，一来一往，尽量使之不落地，这种游戏称做“打花毽”。

又如，古代基诺人则玩“打鸡毛球”。所用的球是将一束美丽的羽毛插入用油布包着的木炭球托上。制球原理和结构较接近今天的羽毛球。游戏时双方用手拍打。比赛场地画中线为界，一方打过来的球，另一方必须打回去，球不过中线为输。

二、现代羽毛球运动竞技比赛的起源

现代羽毛球运动起源于英国。相传在 1860 年的一天，英国格那斯哥郡的伯明顿镇（Badminton City）鲍费特公爵家招待客人，后因下雨，庄园内积水不退，客人只能退回大厅，有人提议玩“毽子板”游戏消磨时光，这种游戏引发了客人的兴趣，他们把它带回各地，后来这种游戏被称为“伯明顿（Badminton）”。这就是现代羽毛球运动的起源和它的英文名称的由来。

据记载，世界上第一部关于羽毛球比赛、用品、装备、场地等内容的规则是于 1873 年草拟于印度的普那，被称为“普那规则”。比较完善的羽毛球