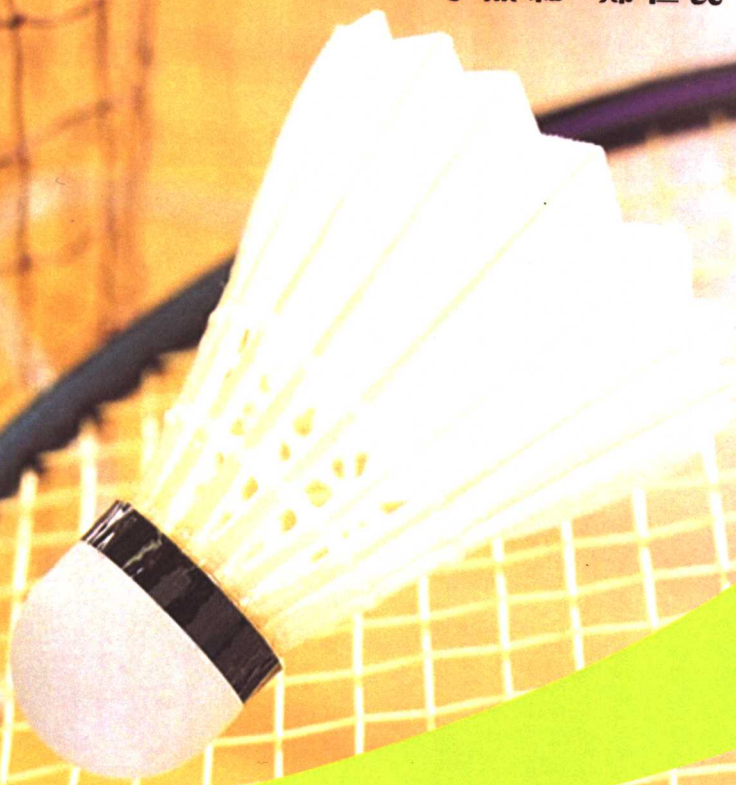


羽毛球运动

yumaoqiu yundong

李照和 郑仁民 编著



哈尔滨地图出版社

羽 毛 球 运 动

YUMAOQIU YUNDONG

李照和 郑仁民 编著

哈尔滨地图出版社

· 哈尔滨 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

羽毛球运动/李照和, 郑仁民编著. —哈尔滨: 哈尔滨地图出版社, 2006. 1

ISBN 7-80717-249-5

I. 羽... II. ①李... ②郑... III. 羽毛球运动 - 高等学校 - 教材 IV. G847

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 003779 号

哈尔滨地图出版社出版、发行

(地址: 哈尔滨市南岗区测绘路 2 号 邮政编码: 150086)

黑龙江龙科印刷厂印刷

开本: 850 mm × 1 168 mm 1/32 印张: 6.375 字数: 210 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1~1 000 定价: 24.80 元

前 言

羽毛球在我国一直是广泛开展的体育项目。羽毛球运动因其竞技性和娱乐性较强、锻炼价值较高而受到大众喜欢。我国的羽毛球运动技术已达到了较高的水平，运动员在各种世界性的比赛中屡屡夺冠。

为了更好地普及羽毛球运动，让更多的人了解羽毛球运动的知识和技术，对羽毛球运动产生兴趣，进而达到强身健体、增强体质的目的，我们在借鉴和吸收羽毛球技术发展中的新思想和新成果的基础上，撰写了此书。

本书内容主要有：羽毛球运动的历史及发展，羽毛球运动的技术、战术及训练方法，羽毛球用品的选购，羽毛球运动的规则，以及世界级羽毛球的团体、单项各大赛事。

本书由东北农业大学体育教研室李照和、哈尔滨体育教师进修学校郑仁民编著。在本书的编写过程中，我们参考了大量国内外的有关文献，在此，谨向相关文献的作者表示感谢！

由于编写时间仓促，编者水平有限，书中难免存在不足之处，恳请读者提出宝贵意见。

编著者

2006年1月

目 录

第1章 羽毛球运动概述	1
1.1 羽毛球运动的起源及发展	1
1.1.1 羽毛球运动的起源	1
1.1.2 规则的演变	2
1.1.3 世界羽毛球运动组织	3
1.1.4 技术与战术的发展	4
1.2 我国羽毛球运动的发展历史	6
1.2.1 起步阶段	7
1.2.2 赶超阶段	7
1.2.3 调整、恢复阶段	8
1.2.4 全面夺冠阶段	9
1.3 羽毛球运动的价值与特点.....	10
1.3.1 羽毛球运动的价值.....	10
1.3.2 羽毛球运动的特点.....	12
1.4 羽毛球运动的技术类型.....	14
1.4.1 欧洲式.....	14
1.4.2 亚洲式.....	14
1.4.3 中国式.....	14
第2章 羽毛球技术	15
2.1 握拍.....	15
2.1.1 正手握拍.....	16
2.1.1 反手握拍.....	17
2.1.3 握拍的关键技术.....	18
2.1.4 常见的错误握拍法.....	18
2.2 发球和接发球.....	18
2.2.1 发球.....	18

2.2.2	接发球	23
2.3	击球	25
2.3.1	后场击球技术	25
2.3.2	前场击球技术	34
2.3.3	中场击球技术	43
2.4	步法	49
2.4.1	上网步法	49
2.4.2	后退步法	51
2.4.3	中场两侧移动步法	54
2.4.4	常见的步法错误及纠正方法	56
2.5	基本技术练习	57
2.5.1	握拍练习	57
2.5.2	挥拍练习	57
2.5.3	发球练习	58
2.5.4	击高球、高远球、平高球练习	58
2.5.5	吊球练习	59
2.5.6	杀球练习	60
2.5.7	网前球练习	60
2.5.8	平抽球练习	60
2.5.9	接杀球练习	60
2.5.10	步法练习	60
2.5.11	综合练习	61
第3章	羽毛球战术	65
3.1	战术指导思想	65
3.2	运用战术的原则、要求	65
3.2.1	运用战术的原则	65
3.2.2	运用战术的要求	66
3.3	各种类型的打法	67
3.3.1	单打打法的分类及技术、战术特点	68

3.3.2	双打的打法分类及技术、战术特点	69
3.4	单、双打战术简介	70
3.4.1	单打战术	70
3.4.2	双打战术	75
3.5	羽毛球主要战术打法风格	81
3.5.1	中国式战术打法	81
3.5.2	印尼式战术打法	81
3.5.3	韩国式战术打法	82
3.5.4	欧洲战术打法	82
第4章	羽毛球技术训练方法	83
4.1	握拍、挥拍训练方法	83
4.1.1	步骤	83
4.1.2	训练方法	83
4.2	步法移动训练方法	84
4.2.1	步骤	84
4.2.2	训练方法	84
4.3	前场技术训练方法	85
4.3.1	步骤	85
4.3.2	训练方法	86
4.4	后场技术训练方法	87
4.4.1	步骤	87
4.4.2	训练方法	87
4.5	综合技术训练方法	89
4.5.1	发球与接发球步骤	90
4.5.2	发球与接发球训练方法	90
4.5.3	高、吊、杀技术训练步骤	91
4.5.4	高、吊、杀技术训练方法	91
4.5.5	平高球结合突击劈吊(劈杀)上网技术训练步骤	92
4.5.6	平高球、突击劈吊(劈杀)上网技术训练方法	92

4.5.7	杀、吊上网技术训练步骤	92
4.5.8	杀、吊上网技术训练方法	93
4.5.9	防守技术训练步骤	93
4.5.10	防守技术训练方法	93
第5章	羽毛球运动用品的选购	95
5.1	羽毛球拍	95
5.1.1	拍形与甜区 (sweet point)	95
5.1.2	硬度、扭力和控球性的关系	96
5.1.3	重量、平衡点与长度	97
5.1.4	拍框截面与接头的意义	98
5.1.5	材料与球拍的关系	100
5.1.6	正确地选用羽弦	101
5.1.7	降低手臂受伤的风险	102
5.2	羽毛球	103
5.2.1	国际羽联结羽毛球的定义	104
5.2.2	羽毛球球毛的分类	104
5.2.3	羽毛球球头的分类	104
5.2.4	羽毛球羽毛毛质的辨别	106
5.2.5	羽毛球用胶水的质量	106
5.2.6	成品羽毛球的品质测试项目	106
5.2.7	高档产品和低档产品的区别	107
5.2.8	羽毛球的球速、重量、口径的关系	107
5.2.9	不同海拔气候地区应怎样选择羽毛球	107
5.2.10	使用过重或过轻的羽毛球对球拍和人体 有哪些不良影响	108
5.2.11	羽毛球的生产工艺	108
5.3	羽弦和柄皮	108
5.3.1	羽弦穿弦常识	108
5.3.2	柄皮	109

5.4 羽毛球鞋	110
5.4.1 基本常识	110
5.4.2 产品选择	111
第6章 比赛规则	112
附录	125
第7章 对临场裁判人员的建议	135
第8章 竞赛章程	150
第9章 世界级羽毛球赛事	176
9.1 团体比赛	176
9.1.1 苏迪曼杯赛	176
9.1.2 汤姆斯杯赛	177
9.1.3 尤伯杯赛	178
9.2 单项比赛	179
9.2.1 全英羽毛球锦标赛	179
9.2.2 世界杯羽毛球比赛	183
9.2.3 国际系列大奖赛	186
9.2.4 奥林匹克运动会羽毛球比赛	188
参考文献	192

第1章 羽毛球运动概述

1.1 羽毛球运动的起源及发展

1.1.1 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。

(1) 中国古代的游戏

中国古代有一种游戏，用木板拍击一个经过装饰的球，玩这种球的方式，很像今天的羽毛球运动。现在中国贵州的苗族人，仍以木板拍击鸡毛制成的毬为游戏。

(2) 日本的“追羽根”

日本贞享年间，女子在新年正月里，常一面歌唱式地数数，一面用羽子板作一种“追羽根”的游戏，这种游戏与今日的羽毛球类似。

(3) 印度人的乡土游戏

印度人时常做一种名叫 Poona 的游戏，据说这种游戏可追溯到 1820 年。当时在印度孟买城的 Poona 街的居民，做一种类似今日羽毛球运动的游戏，以后逐渐普及到全印度及全世界，因此今日的羽毛球运动，又被称为印度人的游戏(Indian game)。

(4) 英国拜明顿村的游戏

1870 年，英国格罗特郡(Glouester shire)拜明顿(Badminton)村的波福特公爵，在自己的庄园中，接待由印度返英度假的英国军官。这些军官们在天气太坏、不能出外活动时，就在大厅中做游戏，这种游戏即是今日羽毛球运动的前身。它在开始时没有名称，而被称做拜明顿的游戏(The game at Badminton)。当时的羽毛球是一个毬

子。而网球拍则当做毬子板。以后毬子板与毬子逐渐改良，乃成为今日的羽毛球运动。人们为纪念羽毛球发源于拜明顿村，遂以Badminton村名作为羽毛球的正式名称。那时的活动场地是葫芦形，两头宽、中间窄，窄处挂网，直至1901年才改做长方形。

中国人早就开始踢毬子，这是一种用脚来进行的运动，这就是最早的羽毛球运动。现在还不清楚是不是它带动后来在中国、日本、印度和希腊流行开的球拍羽毛球运动。到了1600年，球拍羽毛球成为孩子们最喜爱的娱乐活动，不久又成为许多欧洲国家上流社会一项显示身份地位的运动。

19世纪中叶，在印度出现了一种与现代羽毛球非常相似的运动“扑那”，驻扎在印度的英国军官学会了这项运动并把它介绍到了国内的贵族社会。四年后，第一家羽毛球俱乐部成立，现在的比赛规则沿用的就是那时制定的规则。

在经过了这么多年的发展之后，羽毛球运动与18世纪中叶相比并无太大差别，只是球速加快了很多。

1.1.2 规则的演变

羽毛球游戏刚兴起时，没有人数、分数和场地的限制，练习者只需要互相对击。现代羽毛球从拜明顿庄园开始有了一定的分数、场地和人数限制。1875年，第一本记录羽毛球规则的书在英国问世。当时的规则很简单：规定了场地呈长方形及中间挂网的高度、双方对击的要求；没有单打、双打的区别。随着人们观赏水平的提高及羽毛球技术、战术的发展，规则也随之变化，出现了单、双打场地区别及发球区的规定，发球得分及发球得分后的换区等规则。为了使比赛激烈、精彩，又规定了双方打满13平、14平，女子单打打成9平、10平时要进行加分比赛。国际羽联正在制定新的规则，将对决胜局的比赛时间加以限制，力求使羽毛球比赛更加激烈、精彩。

羽毛球运动设备也逐渐从原始的低级阶段向现代的高级阶段发展。羽毛球从开始时的硬纸板和绒线团到用皮包扎的木托，再发

展成用 14~16 根高级羽毛插在软木托上。羽毛球拍从木板发展成椭圆形穿弦木拍。后来,规则规定球拍重 95~120 克,拍框长 25~25.5 厘米,宽 20~20.5 厘米,拍柄长 39.5~40 厘米;其制作材料也发展成木框钢管、铝合金、碳素纤维等。

1.1.3 世界羽毛球运动组织

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,英国已有 14 个羽毛球俱乐部,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。当时,英国羽毛球协会对羽毛球运动的开展、提高和传播起了积极的推动作用。这项运动首先在欧洲传播,然后发展到美洲、亚洲和大洋洲。

为了推动世界羽毛球运动的发展,1934年,由英格兰、法国、爱尔兰、苏格兰、荷兰、加拿大、丹麦、新西兰和威尔士 9 个羽毛球协会共同协商成立了国际羽毛球联合会,简称国际羽联。第一任主席是汤姆斯,总部设在伦敦。

国际羽联的成立对羽毛球技术、战术的发展起了促进作用。除了传统的全英羽毛球锦标赛照常举行外,1948年增设了汤姆斯杯赛(世界男子团体锦标赛),1956年增设了尤伯杯赛(世界女子团体锦标赛),并相继举办了世界羽毛球锦标赛、羽毛球世界杯赛等赛事,使世界羽毛球运动又向前迈进了一大步。

由于政治原因,包括中国在内的许多国家的羽毛球协会未能加入国际羽联,使一些国际性比赛打了折扣,没能真正体现世界级水平。1978年,在香港成立了世界羽毛球联合会(简称世界羽联),先后举办了两届世界羽毛球锦标赛,我国共荣获 8 项冠军,表明我国羽毛球运动已达到最高水平。为了推动世界羽毛球运动健康、稳步地发展,经过许多国家羽毛球界的共同努力,1981年,国际羽联和

世界羽联正式合并，组成了国际羽毛球联合会(简称国际羽联)，使世界羽毛球运动产生了新的飞跃，出现了欣欣向荣的景象。目前，国际羽联已有多个国家和地区参加，国际奥委会已把羽毛球比赛列为奥运会的正式比赛项目，羽毛球运动出现了前所未有的快速发展。

1.1.4 技术与战术的发展

羽毛球运动从开创至今，技术与战术的发展从简单到全面，从全面到快速灵活，从快速灵活到多变，产生了几次飞跃。

第一次飞跃是在开创时期，这一时期英国选手垄断整个世界羽坛。虽然他们的技术比较单一、打法陈旧，几乎没有战术变化，但是他们的技术水平一直处于领先地位，为羽毛球运动世界性的传播立下了头功。直到1939年，丹麦、加拿大等国选手以良好的体力和进攻型战术向英国选手发起了挑战，这才打破了英国选手独霸羽坛的局面。在第三十六届全英锦标赛上，英国选手仅获一枚混双金牌。第三十七和第三十八届全英锦标赛冠军都被丹麦选手囊括。

第二次飞跃是在20世纪50年代至60年代中期，这是羽毛球的技术与战术全面发展的时期，男子技术优势从欧洲全面转向亚洲，形成了亚洲人在世界羽坛称雄的局面。

20世纪50年代，以马来西亚、印度尼西亚为代表的运动员主要以拉、吊来控制球的落点，主要代表人物是马来西亚的王炳顺、庄友明，他们使马来西亚连续三次获得汤姆斯杯赛冠军，包揽了1950~1957年8届全英羽毛球锦标赛单打冠军和1951~1954年4届双打冠军。从1958年开始，羽毛球技术开始向快速、灵活的方向发展，以印尼的陈友福为代表，以较快的速度运用下压抢网和加强扣杀上网的技术打败了以技术性为代表的打法，从此开创了印度尼西亚控制世界羽坛的局面。1958~1979年，印度尼西亚共7次荣获汤姆斯杯。

在这一时期，中国虽然没有参加正式世界比赛，但技术与战术水平提高很快，达到了世界先进水平。以汤仙虎、侯加昌为代表的

中国选手体现了快攻打法特点。快攻打法除了脚步移动快，还表现在后场跳起扣杀后快速上网高点击球，两边起跳突击，发球抢攻等方面，特别是他们快、狠、准、活的技术风格，以绝对优势压倒了印尼队和欧洲队，为推动世界羽毛球运动发展作出了巨大贡献。从此，中国的快攻技术开始被国际羽坛接受。60年代末至70年代初，在研究中国技术特点的基础上，世界羽坛注重了速度和进攻，发展了新技术，出现了以印尼的梁海量为代表的劈杀技术、以林水镜为代表的双脚起跳扣球技术，使世界羽毛球技术水平迅速提高。

第三次飞跃是在20世纪80年代，世界羽坛技术与战术向快速进攻、全面、多变的方向发展。以中国、印尼、印度、丹麦、马来西亚、韩国为代表的各国选手打法更全面、变化更多、速度更快，特长突出、攻守兼备，技术已达到炉火纯青的地步，世界羽毛球运动技术和战术发展进入了巅峰时期。

20世纪80年代初的代表人物有林水镜、韩健、栾劲、苏吉亚托、普拉卡什、弗罗斯特、米土木、陈昌杰等。其中的典型是林水镜，他速度快、进攻凶狠，而弗罗斯特、韩健则以控制对方后场的进攻、加强防守、创造条件抢攻而闻名。

20世纪80年代中后期的代表人物有杨阳、赵剑华、熊国宝、罗天宁、阿迪、魏仁芳、拉·西德克、朴柱奉、霍那、拉尔林等。杨阳、赵剑华将快、狠、准的打法发展成拉吊进攻和变速突击的打法，阿迪、魏仁芳发展了技术全面、快速、准确的打法。

到了20世纪90年代，老将们的技术达到炉火纯青的地步，而新的技术又开始形成，印度尼西亚年轻集团军和韩国的凶狠拼抢作风，马来西亚西德克兄弟的拉吊技术及以中国吴文凯、刘军为代表的快攻型打法在世界羽坛上各领风骚。

世界女子羽毛球运动起步较晚，它的技术是随着男子技术的提高而提高的。20世纪40年代末期至50年代初期，丹麦女子选手的技术领先一步，她们获得全英羽毛球锦标赛7项单打冠军、5项双打冠军。50年代中期至60年代中期，美国女选手吸收了男子快攻、

打吊等羽毛球打法，竞技实力显著增强。从 1954 年至 1967 年 14 届全英锦标赛，她们获得了 13 次女单冠军，并获得 3 届尤伯杯赛冠军。60 年代末期，日本女队在进攻的基础上加强了防守，以严密的防守寻找进攻机会，从而显示了相当的优势。她们从 1965~1981 年接连 5 次获得尤伯杯冠军，6 次获全英锦标赛女单、女双冠军。

中国女子羽毛球从 20 世纪 50 年代起步，60 年代达到世界先进水平。当时以陈玉娘、梁小牧、梁秋霞为代表的中国女选手，学习男子技术动作，以快攻、灵巧的技术在各种赛事击败过世界冠军。到了 80 年代，中国女子羽毛球队和男队一样，全面走向世界。以张爱玲、韩爱萍、李玲蔚等为代表的中国女队员技术全面、打法多变、主动积极、快速突击性强，迎来了世界女子羽毛球技术与战术发展的鼎盛时期。

20 世纪 90 年代出现了以中国的唐九红、黄华、叶钊颖，印尼的王莲香和韩国的方珠贤等为代表的世界级优秀选手，表明女子技术动作更接近男子，比赛更加紧张激烈。

综观世界羽坛，世界羽毛球运动技术与战术发展总趋势正在向快速、全面、进攻和多拍方向发展。快速是指在出手动作、步法移动和判断反应以及战术变化等方面的速度加快；全面是指技术全面、攻守兼备、控球能力强、具有良好的身体素质和心理素质；进攻是凭技术特长，采用先发制人、积极主动、以抢攻为主的战术；多拍是在战术变化中，从若干次攻守回合中，提高控球能力，减少失误。显然，世界羽毛球运动的格局正向多元化方向发展，欧亚对抗的局面正在逐步形成，世界羽坛的全盛时期有望早日到来。

1.2 我国羽毛球运动的发展历史

现代羽毛球运动大约于 1900 年传入我国，最初在上海、广州、天津、北京等城市的教会组织的青年会、大学和中学里开展过羽毛

球运动。解放前，由于参加此项活动的人数较少，也没进行过重大比赛，因而，我国羽毛球运动的水平很低，更谈不上普及。新中国成立后，在党和政府的重视和关心下，我国羽毛球运动得到蓬勃发展，这个发展过程可分为四个阶段。

1.2.1 起步阶段

20世纪50年代初期，羽毛球运动首先在全国各大城市开展起来，在周恩来总理和贺龙副总理亲自关怀下，1953年在天津举行了全国篮球、排球、网球、羽毛球4项球类运动会，羽毛球为表演项目。虽然当时羽毛球运动的技术水平很低，但为后来的发展奠定了良好的基础。

1954年，以王文教、陈寿福为代表的第一批印尼华侨回国，带回了羽毛球运动的先进技术，全面推动了我国羽毛球运动的发展。

1956年，中国羽毛球协会成立，标志着我国羽毛球运动新纪元的到来。在羽毛球协会的组织下，我国每年都举办全国羽毛球比赛，使羽毛球比赛逐渐制度化、规范化。

在1959年第一届全运会上，羽毛球列为正式比赛项目，共有21个省、市派选手参加了比赛，这对羽毛球运动的普及和羽毛球技术水平的提高起到了促进作用。

在国内练兵的同时，我国羽毛球运动员还认真、虚心地学习世界先进经验。1956年2月，印尼羽毛球队来我国访问，与中国羽毛球队进行了10场比赛，结果印尼队全胜。但是，我国不甘落后，认真分析失败原因，刻苦训练、奋发图强。1957年4月，我国回访印尼时，情况有了很大好转，在9场比赛中，获得了7胜2负的好成绩。

1.2.2 赶超阶段

20世纪60年代初期，第二批印尼青年华侨相继回国，如汤仙虎、侯加昌、陈玉娘等。在中国羽协的重视、培养和教练们的精心

指导下，这些羽毛球优秀选手成了我国的中坚力量。他们以快速、灵活、准确的技术特点而闻名于世界羽坛。虽然我国羽毛球队没有参加过正式比赛，但通过与世界冠军队的互访比赛，表明了我国羽毛球运动水平已达到世界先进水平。

1963年，连获第四届、第五届汤姆斯杯冠军的印尼队来我国访问比赛，我国羽毛球队取得了6胜4负的战绩。1964年印尼队第二次访问我国，中国队以4比1取胜；同年11月，我国羽毛球队再次到印尼访问比赛，取得了全胜的战绩。

1965年、1966年中国队在与世界亚军、欧洲冠军丹麦队和欧洲劲旅瑞典队进行互访比赛时，均获全胜。当时中国羽毛球队的战绩使世界羽坛为之震惊，外国舆论界称中国队是世界羽坛的“无冕之王”，在一片欢呼声和赞扬声中，中国羽毛球队没有陶醉，而是努力为攀登新的高峰打下坚实的基础。

1964年，我国召开第一次全国羽毛球训练工作会议。会议及时总结了经验，明确提出了我国羽毛球“快、狠、准、活”的技术风格和“以我为主、以快为主、以攻为主”的指导思想，以理论指导促进了比赛实践。我国羽毛球运动技术风格的形成和训练指导思想的建立，对促进世界羽毛球运动的发展具有重大的意义。

1.2.3 调整、恢复阶段

受“十年动乱”影响，正处于上升时期的中国羽毛球运动受到了严重挫伤，水平直线下降。虽然在20世纪70年代初重新恢复了训练，也取得了一些比赛的胜利，但一批老队员体力不支、力不从心，而年轻选手水平较低、青黄不接的现象非常突出，导致我国羽毛球队刚刚获得的优势完全丧失。第四届亚洲羽毛球锦标赛，中国队以2比3负于印尼队，在1978年举办的第八届亚运会上又以1比4败在印尼队拍下。

为了重振我国羽毛球雄威，迅速调整、恢复我国羽毛球训练水平，国家体委于1978年召开了第二次全国羽毛球训练工作会议，总