

中小学体育知识丛书

羽毛球



王凯珍 编著

文化艺术出版社

31.93
WKZ

中小学体育知识教育丛书

羽 毛 球

王凯珍 编著

文化艺术出版社

出版说明

响应“从应试教育向素质教育的转变”的号召,顺应“全民健身”的时代潮流,是本套丛书的出版宗旨。

鼓励中小学生学习参加体育活动,为中小学体育教师提供工作依据,是本套丛书的出版目的。

各项目专家学者组成的创作队伍,深入浅出的撰写方式,力求精美的编辑印制,是本套丛书的出版原则。

中小学体育知识丛书

羽毛球

王凯珍 编著

*

文汇艺术出版社 出版

(北京丰台区万泉寺甲1号)

新华书店经销

北京交通印务实业公司

*

开本 787×1092毫米 1/32 印张 5 字数 110,320

1998年4月北京第1版 1998年4月北京第一次印刷

ISBN 7-5039-1739-3/G·274

定价:(全套)48.00元 (分册)6.00元

目 录

第一章 羽毛球运动发展概况	1
第一节 羽毛球运动的起源	1
第二节 国际羽毛球运动的发展	2
第三节 我国羽毛球运动的发展	6
第二章 国内外羽毛球竞赛介绍	14
第一节 国际羽毛球竞赛	14
第二节 国内羽毛球竞赛	23
第三章 羽毛球的基本技术	28
第一节 握拍	28
第二节 发球与接发球	29
第三节 手法	35
第四节 步法	52
第五节 基本技术练习方法	55
第六节 羽毛球击球技术基本理论	66
第四章 羽毛球的打法与战术	74
第一节 羽毛球基本技术在战术中的作用	74
第二节 羽毛球的几种主要打法	79
第三节 羽毛球战术简介	81
第五章 羽毛球初学阶段、基础阶段的学习与提高	88
第一节 初学阶段、基础阶段的主要学习内容和要求	88
第二节 初学阶段、基础阶段的学习任务和特点	91

第三节	羽毛球专项素质训练	92
第四节	羽毛球场地的简易画法	93
第五节	球拍的保护与维修	94
第六章	羽毛球竞赛规则	99
第一节	场地与器材	99
第二节	比赛通则	102
第三节	违例	108
第四节	比赛项目	110
第五节	比赛方法	111
第七章	羽毛球裁判法	116
第一节	赛前裁判人员的准备	116
第二节	裁判员配合	121
第三节	赛中裁判法	122
第四节	报分和计分方法	139
第五节	赛后裁判工作	141
第六节	裁判员临场规范用语	142
第七节	裁判员手势	144
第八章	羽毛球运动与青少年身心发展	150
第一节	羽毛球运动与青少年身体形态与机能发展	150
第二节	羽毛球运动与青少年身体素质发展	152
第三节	羽毛球运动与青少年心理素质发展	154

第一章 羽毛球运动发展概况

第一节 羽毛球运动的起源

一、古代羽毛球活动的萌芽

现代羽毛球运动的诞生虽然只有 100 多年,然而这项活动在人类的历史长河中,早就有了它的萌芽。

据《大不列颠百科全书》(1985 年英文版)记载:“2000 多年前,原始羽毛球游戏活动在世界一些地区就流行了。”“原始的羽毛球游戏活动至少在 2000 年前,在中国、日本、印度、泰国等国就流行这项游戏活动了”。据我国《民族体育集锦》载:我国的苗族、基诺族、壮族、仡佬族等少数民族都是我国古代羽毛球活动开展得比较早的民族。但是由于民族、地区及语言的差异,对这项游戏活动名称的叫法也不同。如中国的苗族、壮族叫“打手毬”,苗语叫“麻古”;基诺族叫“打鸡毛球”;仡佬族叫“打手毬”。英国、瑞典、丹麦等国叫“毬子板球(Battledore and Shuttlecock)”,法国叫“羽毛球(Feather ball)”,印度叫“普那(Poona)”,俄文叫“伏朗(furlong)”。

二、现代羽毛球运动的诞生

现代羽毛球运动的诞生时间,世界各国说法不一,综合世界上的各种说法,基本上可以认为:现代羽毛球运动于 1860

年源自英格兰格拉斯郡伯明顿庄园举行的一次游戏活动。

1860年的一天,英格兰格拉斯郡伯明顿的庄园主鲍弗特公爵在他的庄园里举行了一次家庭社交活动。由于当时天不作美,下起了大雨,客人们只好呆在室内。此时,客人中从印度退役回来的军官提议在室内玩“拍击穿棱球”游戏。方法是将鲍弗特公爵家的前厅作为活动场所,场地呈“葫芦”形,两边为两个圆圈,用一根绳索一头拴在门把儿上,另一头拴在壁炉上作为界线,球是用羽毛和软木制成,击球双方将球击过绳索。游戏趣味性极强,参与者个个尽兴而归。不久,这种游戏便逐渐风行起来,于是人们提议用“伯明顿(Badminton)”庄园的名字来命名这项游戏。从此,这项游戏活动便不胫而走,流行于世,并发展成为当今人们所喜爱的羽毛球运动。伯明顿(Badminton)也正式成为英文“羽毛球”的名称。

羽毛球运动流行开来之后,随着人们游戏要求的提高、游戏技巧的娴熟和游戏时间的增长,器材、场地随之发生了一些变化,羽毛球运动竞赛规则也随之形成并逐步完善起来。1873年,世界上第一部羽毛球运动竞赛规则草拟于印度的普那。此后,其他一些国家也制定了类似的规则。但因世界各地对这项运动的认识不一,所以各国所定的规则和场地标准也不尽相同。

第二节 国际羽毛球运动的发展

一、英国羽毛球协会的诞生

1893年,英国的14家羽毛球俱乐部一致倡议并组成了世

界上第一个正规的羽毛球协会,进一步修订了规则并重新规定了统一的场地标准。确定羽毛球用14~16根羽毛粘在软木托上,重4.6~5.5克。

1899年,英国羽毛球协会举办了首届全英羽毛球锦标赛。1901年,英国羽毛球协会在修订羽毛球规则时,将羽毛球场地的形状改为现今的长方形。从1860年到1934年间,羽毛球运动先后在欧洲、亚洲、美洲的一些国家普遍开展起来,且以英国运动员的技术水平最高。这一时期的打法特点以四方球为主。这种打法球速慢,运动员重心稳、防守好,重点以控制落点和打四方球为主要得分手段。

二、国际羽毛球联合会的形成与发展

1934年,英国、加拿大、丹麦、爱尔兰、法国、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(International Badminton Federation 简称国家羽联),总部设在伦敦。现有120多个会员协会。国际羽联第一任主席是英国的乔治·汤姆斯爵士。国家羽联的宗旨是:促进世界羽毛球运动的发展;管辖国际羽毛球各种比赛;加强各会员协会之间的友谊。国际羽联每年召开一次代表大会。1981年5月26日,国际羽毛球联合会与世界羽毛球联合会会在日本东京召开会议,宣布这两个国际羽毛球组织实行联合,使用国际羽毛球联合会名称。

国际羽毛球联合会管辖的比赛有:汤姆斯杯赛、尤伯杯赛、世界羽毛球锦标赛、全英羽毛球锦标赛和世界羽毛球系列大奖赛。

国际羽联已成为国际奥委会所承认的国际体育组织。在

1988年的奥运会上,羽毛球作为表演项目首次登场。1992年羽毛球已被列为奥运会正式比赛项目。

三、汤姆斯杯赛的形成与发展

汤姆斯杯赛,即世界男子团体羽毛球锦标赛,又叫国际羽毛球挑战杯赛。这是以国家(地区)为单位的世界最高水平的男子团体赛。

1939年,在国际羽联理事会上,第一任国际羽联主席乔治·汤姆斯爵士提出了组织世界羽毛球比赛的建议,并表示将为这一世界性比赛捐赠一只奖杯。乔治·汤姆斯爵士曾是英国著名的羽毛球运动员,多次获得英国羽毛球冠军,在全英羽毛球锦标赛上,曾获得4次男子单打冠军。他的建议被国际羽联采纳,并将比赛命名为汤姆斯杯赛。原定1941年举办首届比赛,后因第二次世界大战爆发而推迟。1948年,国际羽联在英国普雷斯顿举办了首届世界男子羽毛球团体锦标赛——汤姆斯杯赛。首届汤姆斯杯赛马来西亚队荣获团体冠军,开创了亚洲人称雄国际羽坛的新时代。从1948年到1997年共举办了19届汤姆斯杯赛(原每3年一届,1984年后每2年一届)。印度尼西亚队共获得10届冠军,马来西亚队共获得5届冠军。1982年,中国开始参加汤姆斯杯赛,共参加了8届,获得了4届冠军。

四、尤伯杯赛的形成与发展

尤伯杯赛,又叫世界女子团体羽毛球锦标赛。这是以国家(地区)为单位的世界最高水平的女子团体赛。

1956年,国际羽联在英国利瑟姆、兰开夏、圣安民等地举

办了首届世界女子羽毛球团体赛——尤伯杯赛。贝蒂·尤伯夫人曾是英国著名的羽毛球运动员，她在1930年到1949年举行的13届全英羽毛球锦标赛上，曾获得1次女单冠军，4次女双冠军和8次混双冠军。退役后的尤伯夫人仍挚爱羽毛球运动，为了提高世界女子羽毛球运动水平，她建议设一个专供女性竞技的大型羽毛球团体比赛，并愿为此比赛捐赠冠军奖杯。国际羽联接受了她的建议，将此比赛命名为尤伯杯赛。从1956年到1997年共举办了16届尤伯杯赛(原每3年一届，1984年后每2年一届)，其中美国队获得3届冠军，日本队获得5届冠军，印度尼西亚队获得3届冠军。1984年，中国开始参加尤伯杯赛，共参加了7届，获得5届冠军。

五、世界羽毛球联合会的诞生

1978年2月，一些不满于当时国际羽联状况的国家和地区代表在中国香港成立了世界羽毛球联合会(简称世界羽联)。中国是发起国之一。世界羽联主办过世界杯羽毛球赛(1届)和世界羽毛球锦标赛(2届)。1978年在泰国举办了第一届世界羽毛球锦标赛。1979年在中国杭州举办了第一届世界杯赛和第二届世界羽毛球锦标赛。1981年5月26日，与国际羽毛球联合会实行联合，联合后使用国际羽毛球联合会的名称。

六、世界羽毛球系列大奖赛的形成

1983年，国际羽联参照世界网球大奖赛的办法组织了世界羽毛球系列大奖赛。系列大奖赛由国际羽联所属各协会会员举办的有奖公开赛组成，有多少个所属协会会员协会就有多少

站,1983年和1984年设13站,1985年设18站,1988年和1994年设19站,1995年和1997年又增至20站。公开赛根据奖金总额的多少分为一级、二级、三级。著名的公开赛有:中国台北精英邀请赛、日本尤尼克斯羽毛球公开赛、全英羽毛球锦标赛、香港羽毛球公开赛、泰国羽毛球公开赛、马来西亚羽毛球公开赛、印度尼西亚羽毛球公开赛。丹麦羽毛球公开赛和中国羽毛球公开赛等。大奖赛各站羽毛球比赛结束后,国际羽联根据参赛运动员在当年各站比赛中所取得的成绩的累计积分,选出男单前16名、女单前12名和男女双打、混合双打各前6名进行总决赛,最后决出当年世界羽毛球系列大奖赛的冠军。世界羽毛球系列大奖赛总决赛是当年世界羽坛一年一度的最高水平的比赛。

第三节 我国羽毛球运动的发展

一、建国前的羽毛球运动

(一)现代羽毛球运动的传入

现代羽毛球运动是由西方传入中国的。1840年鸦片战争开始,帝国主义列强用大炮轰开了中国闭关自守的大门。从此,中国一步步地沦为半封建半殖民地社会,与此同时,大批的外国传教士、商人、军人等涌入中国。20世纪初,现代羽毛球从欧美国家首先传到我国的上海、福州、天津、北京、成都等大城市,当时,一些外国的传教士、商人、军人等在留驻中国期间,为了自己强身和娱乐的目的而开展了这项小范围的内部活动。后来这项活动逐渐流传到我国的民间。清朝末年,

在中国的一些地方有了基督教青年会，基督教青年会通过设置球场、动员中国学生观看西方人的球类竞赛等方式，使早期的羽毛球运动从西方人创办的基督教青年会和外国人的俱乐部里逐渐推广到一些教会学校进而传入社会。

(二)中国早期的羽毛球运动

本世纪20年代，我国少数在外国人俱乐部工作的华工和青年会会员也加入了这项活动的行列。当时主要在北平、天津、上海等地区的外国俱乐部、租界以及青年会内开展。20年代至30年代中，羽毛球运动传入我国民间，爱好这项运动并被这项运动的“好奇心”所驱使的市民们踊跃观看羽毛球活动和比赛。于是这项活动开展的范围逐渐扩大，特别是京、津、沪及沿海城市开展得相当活跃。

30年代初(1932年)，天津、上海也都是这项活动开展得较好的城市，当时在天津开展的较好的队有青年会和西商队等。其它公司、社团也常有打球的华人。在上海这项运动除在青年会、租界俱乐部等社团内开展较广泛外，民间的一些学校也开展了这项活动。1934—1937年间，圣约翰大学就开展了这项活动，并取得过一些成绩。另外当时的上海体育协会的活动项目也有羽毛球。

1934年，青岛体育协进会通过报纸宣传提倡羽毛球运动，同时介绍了羽毛球比赛的规则和方法。为使各界人士了解这项运动，该协进会在放风筝和踢毽子比赛的同时，进行羽毛球表演，以示提倡。

从当时的技术来看，以学习欧洲人的技术为主。其特点为击球动作幅度大，击球点偏低，步伐移动的合理性不够等。

(三) 社团、地区之间的羽毛球比赛

由于羽毛球运动的开展范围逐渐扩大,各地社团球队之间的比赛交往增多,而后扩展到了地区之间的比赛,人们通过比赛求得更多的机会相互切磋技艺,共同提高运动技术水平。

1931年1月11日至2月11日,北平市举行了社团之间的比赛,设有单打、双打。此后,热心羽毛球运动的体育界人士,共同发起了“北平羽毛球公开银盾赛”。从此,北平的羽毛球运动更具兴盛普及之势。

接着,北平、天津之间开始了羽毛球交往,使得平津运动界对羽毛球运动产生了浓厚的兴趣。随后又进行了华北羽毛球公开单、双打锦标赛,项目设有男子、女子单打、双打及男女混合双打。社团、地区之间的比赛,扩大了羽毛球运动的影响,起到了宣传作用,对羽毛球运动的发展具有一定的推动作用。

(四) 新中国诞生前夕的羽毛球运动

抗日战争期间,羽毛球运动的发展受到了一定的影响,仅有少数几所大学仍坚持这项活动。如燕京大学、金陵女子大学、四川国立体育师范专科学校和上海圣约翰大学等。1946年上海市举办了第一届市长杯羽毛球赛,马来西亚华侨徐国华获男子单打冠军。第二年又举行了第二届比赛。1948年5月,在旧中国的第六届全国运动会中断了10余年后,国民党当局举办了第七届“全运会”,并把羽毛球列为表演项目。

二、新中国羽毛球运动的发展

(一) 建国初期的羽毛球运动

新中国成立后,中国共产党和人民政府非常重视发展体

育运动。1949年建立了中华体育总会，朱德总司令任名誉主席。1952年11月建立了国家体育运动委员会(简称国家体委)，贺龙副总理任国家体委主任。在各级体委的组织领导下，群众性的体育活动在各地蓬勃开展。羽毛球运动也逐步发展起来。当时上海、天津、福建等地开展得较早，福建和上海还先后举行过省市级羽毛球选拔赛。

1953年5月2日，在天津举行了全国篮、排、网、羽四项球类运动会。羽毛球是表演项目，5个队的19名队员参加了表演。1953年6月，印度尼西亚华侨组织了体育观光团来到国内。该团的羽毛球队由印尼的著名球星王文教、陈福寿等华侨青年组成。印尼华侨羽毛球队先后到北京、上海和刚刚获得羽毛球比赛前几名的运动员比赛，印尼华侨队均以悬殊的比分取胜。印尼华侨队来华献技，使国内羽毛球界及观众大开眼界，看到了当时具有世界先进水平的羽毛球技术和战术。

王文教、陈福寿、黄世明三位印尼华侨青年，在回国访问的近一年期间，看到了新中国如旭日东升，尤其看到了党和政府对体育事业的重视及对人民群众身体健康的关怀，深受感动。同时，他们也看到了国内羽毛球运动技术水平非常落后，激发了他们热爱祖国和报效祖国的决心。于1954年6月告别了父母和家庭，毅然回国。

国家体委热烈欢迎他们归来，并于1954年7月在中央体育学院(北京体育大学的前身)成立了羽毛球班。这就是最初的中国羽毛球集训队。羽毛球班开始设在天津市，在东马路青年会体育馆训练，当时只有一块场地，条件很差，既没有教练，又没有有章可循的训练方法。他们通过实践摸索和总结，逐步形成了自己的一套训练方法，并创造出了适合我国运动

员进行现代羽毛球运动训练的手段,这对后来我国羽毛球运动的训练和技术水平的提高起到了较大的作用。这支队伍除了自己训练提高外,还经常抽出时间下基层辅导。为我国羽毛球运动的普及作出了贡献。

(二)羽毛球竞赛、训练体制的初步形成

为了进一步推动羽毛球运动的发展,国家体委规定从1956年开始每年举行一次全国性羽毛球比赛。1956年5月20日,在天津市举行了第一次全国羽毛球比赛,11个城市的49名男运动员,29名女运动员参加了比赛。中央体育学院羽毛球班王文教等四位队员代表北京二队参加比赛,囊括了男子单打前四名。1956年,在莫斯科举行的世界青年联欢节羽毛球赛上,陈福寿首获男子单打冠军,陈福寿与王文教合作获男子双打冠军。

1957年5月,在上海举行了由13个城市、63名运动员参加的全国羽毛球比赛。1958年9月,在武汉市举行了由66名运动员参加的15城市羽毛球比赛。1959年2月,在广州举行了首次全国少年羽毛球比赛。1959年9月,21个省、市、自治区的代表参加了在北京体院举行的第一届全运会的羽毛球比赛。1959年9月,中华全国体育总会在武汉召开了中国羽毛球协会成立大会。

(三)60、70年代羽毛球运动的发展

1960年至1962年三年自然灾害,我国的羽毛球运动受到了不同程度的影响,不少球队被迫解散。全国只有上海、广东、福建、湖南、湖北、云南等6省市仍保留羽毛球集训队,坚持训练。

当时虽然国家处于经济困难时期,但是海外华侨出于对

祖国的热爱、对党和政府的信任，纷纷送子女回国求学，参加羽毛球训练。60年代初，侯家昌、汤仙虎、陈玉娘、梁小牧等球星相继回国，他们原本具有较高的技术水平，在训练中又吸收消化了亚、欧羽毛球强手的先进技术，在羽毛球技术、战术上创造并发展了一些新的打法，形成了自己的独特风格。在1964年7月举行的全国羽毛球训练工作会上，将这种技术风格总结为：快、狠、准、活。这种独特风格的形成，为我国羽毛球运动称雄世界奠定了基础。

1963年11月，我国羽毛球队参加了在印尼首都雅加达举行的第一届新兴力量运动会。我国选手在新兴力量运动会的羽毛球比赛中，取得了女子团体冠军、男子团体亚军；男子单打冠、亚军；女子单打、男子双打、女子双打第二、三名。

“文化大革命”期间，许多地方羽毛球队相继被解散，人员被迫下放。1971年，国家体委决定恢复组建国家羽毛球集训队。随后全国近20个省市也陆续恢复或重建了羽毛球队。为了尽快恢复我国的羽毛球水平，国家体委决定自1974年起，每年举行一次全国性的青少年比赛，花大力量培养后备队伍。1974年在昆明举行了全国青少年比赛。1975年，中断了10年的第三届全运会在北京举行，24个单位的371名运动员参加了全运会羽毛球比赛。1976年、1977年、1978年分别在南宁、广州、武汉举行了全国羽毛球比赛。1979年9月，举办了第四届全运会羽毛球比赛。

1966年“文化大革命”开始后，我国中断了与国外羽毛球队的往来。70年代初，我国开始恢复国际间的羽毛球交往，以扭转与世隔绝的局面。1973年1月，中国羽毛球队出访欧洲。第一站是丹麦的哥本哈根，与丹麦国家队进行了10场对

抗赛。中断了七年与外界来往的中国羽毛球队，对外界来说是个谜。这一站我国以 10 比 0 大获全胜。第二站是现代羽毛球发源地——英国，共进行了四次 31 场比赛。我队胜 24 场，负 7 场。这次出访，显示了我国羽毛球运动的实力，震动了国际羽坛。70 年代后期，我国举办了两次大型的国际羽毛球赛。即 1978 年的第三届亚洲羽毛球邀请赛和 1979 年的第一届世界杯羽毛球赛及第二届世界羽毛球锦标赛。我国运动员在这两次大型的国际羽毛球赛中，取得了男女团体、男女单打、男子双打五项冠军，优势十分明显。

(四)80 年代以来羽毛球运动的发展

80 年代我国羽毛球运动进入了全面发展阶段。1981 年 5 月国际羽联和世界羽联正式合并，中国羽坛健儿正式步入世界比赛的最高舞台。1982 年中国羽毛球队第一次参加汤姆斯杯赛(第十二届)，以 5 比 4 战胜了 7 次获汤姆斯杯赛冠军的印度尼西亚队。1984 年 5 月，中国女队第一次参加代表世界羽毛球女子团体赛最高水平的尤伯杯赛(第十届)，中国女队均以 5 比 0 战胜了羽坛劲旅印度尼西亚队、日本队、丹麦队、南朝鲜队和英格兰队。中国队首次参加汤姆斯杯和尤伯杯赛，大获全胜，震撼了世界羽坛。不仅如此，1986 年、1988 年和 1990 年中国男、女羽毛球队还连续合演了三幕勇夺汤姆斯杯和尤伯杯的喜剧。

为了鼓励运动员勤学苦练，迅速提高运动技术水平，1981 年、1984 年，国家体委两次修改、颁发《运动员技术等级标准》。1981 年的《标准》，羽毛球运动员技术等级称号为 5 个，即运动健将、一级运动员、二级运动员、三级运动员、少年运动员。1984 年的《标准》，在原来 5 个技术等级称号的基础上，