

羽毛球一月通

入门技巧

BADMINTON

宋迎东 黄宏 / 主编

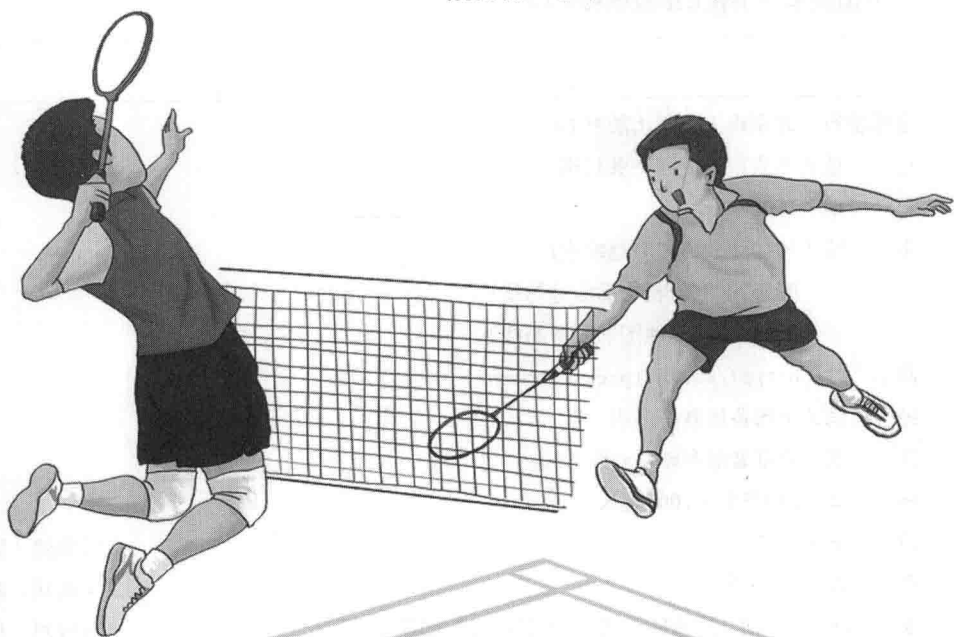
- 零基础入门到精通一月通
- 数百幅图片清晰细致讲解
- 多个小技巧简单易学实用
- 实战+案例纵深巧妙分析



羽毛球入门技巧

BADMINTON 一月通

主 编 宋迎东 黄 宏
 副主编 李 娜 宁 平
 参 编 刘海燕 陈远吉 陈文娟 李 新
 李春秋 李 霞 魏 超 朱菲菲
 姚丽丽 张水金 程 灵



内 容 提 要

本书以简洁的文字和图解,介绍了羽毛球的历史、比赛种类、比赛方法,以及各项技术、战术。主要内容包括:羽毛球运动简介,羽毛球运动员体能训练,羽毛球运动用具及设施,羽毛球运动术语,羽毛球运动基本技术,羽毛球运动基本战术,羽毛球比赛组织和竞赛规则,羽毛球赛事简介。本书内容丰富,集全面性、知识性、可行性、趣味性于一体,具有很强的可读性。书中附有大量的、高清晰度的示范图片,增加了技术、战术的直观效果,使读者更易理解、更易接受,通过短时间的学习和实践,便可达到一定的水平。

本书可作为相关培训机构的专业教材,也可作为体育爱好者的参考用书。

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

羽毛球入门技巧一月通/宋迎东,黄宏主编. —北京:北京理工大学出版社,
2014.1

ISBN 978-7-5640-3060-5

I. ①羽… II. ①宋… ②黄… 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(2013)第159105号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(总编室)

82562903(教材售后服务热线)

68948351(其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京紫瑞利印刷有限公司

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 16.5

字 数 / 222千字

版 次 / 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

定 价 / 32.00元

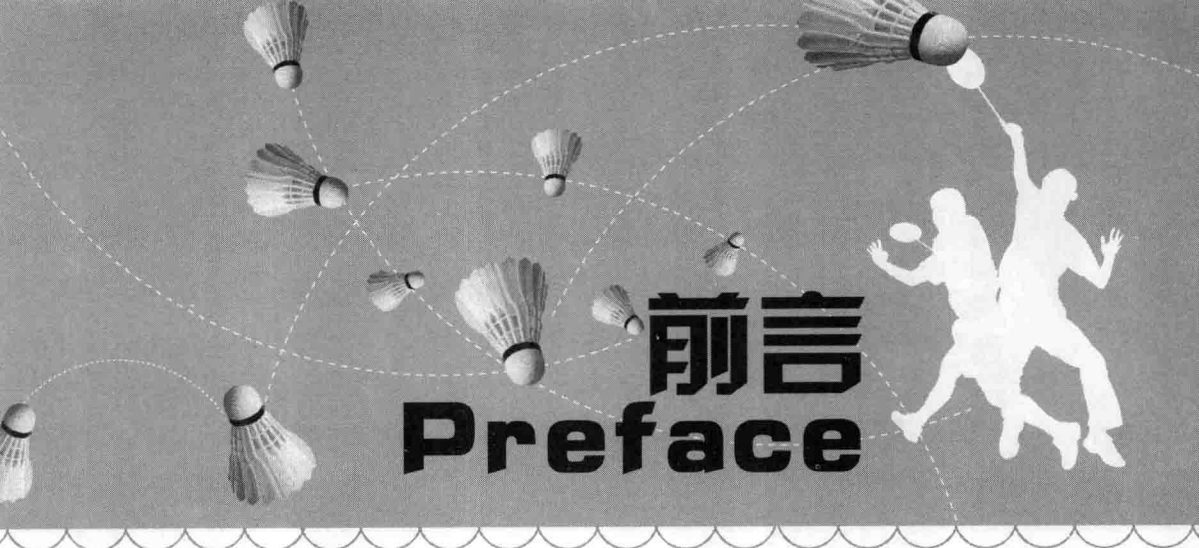
责任编辑 / 陈莉华

文案编辑 / 陈莉华

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换



前言

Preface

体育作为我国社会主义教育的重要组成部分，对提高国民素质具有重要意义。球类运动作为体育的一个分支，深受人们的喜爱。球类运动集智能、技能、体能于一身，又能将健身、竞技和娱乐很好地结合在一起。长期参加球类运动，不仅能提高速度素质、力量素质，还能提高身体的灵敏性、协调性，使肌肉发达、结实，对身心健康非常有益。“球类入门技巧一月通”系列丛书结合各种球类的特点，对球类运动的技能、技巧进行了详细阐述。本系列丛书共包括5个分册，即：《篮球入门技巧一月通》《排球入门技巧一月通》《足球入门技巧一月通》《乒乓球入门技巧一月通》《羽毛球入门技巧一月通》。本套丛书由知名体育院校的专家学者历经数年编写而成，是他们多年实际教学经验的积累与总结。与市面上已出版的同类图书相比，本套丛书具有以下特点。

(1) 针对性。本套丛书主要面向球类运动爱好者，以方便球类运动爱好者阅读，能够指导他们学与练为编写原则，处处以球类运动爱好者为本；在内容的选取上紧紧围绕“入门与技巧”及“体育与健康”，极具趣味性和指导性。

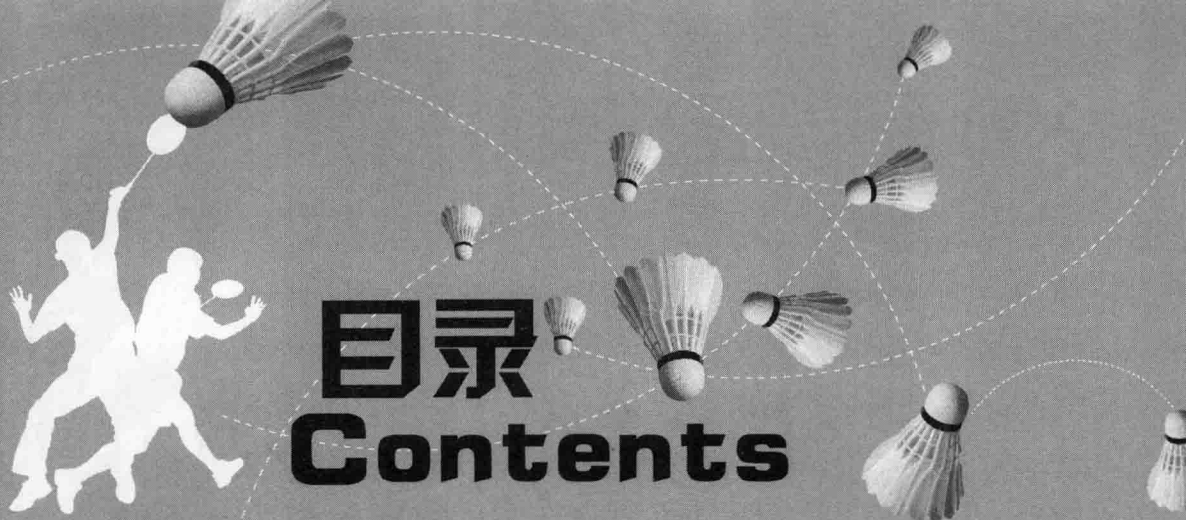
(2) 新颖性。本套丛书将球类运动的理论和球类运动的学、练方法融为一体，以图解的方式详细阐述，信息量大、知识丰富，有利于不同层次的人员自主选择阅读；既有一般常识的引入，又有较深知识的推介，具有相当的吸引力。

(3) 权威性。本套丛书是国内众多体育院校的老师在深入实践的基础上，对球类技术、战术等相关内容进行高度浓缩和提炼后精心编写而成的，涵盖了球类运动的重点内容，极具权威性和指导性。

(4) 实用性。与同类图书相比，本书在内容上更短小精悍，在编写理念上追求“轻松阅读”，在功能上更加“简明实用”。不但是广大球类运动爱好者的首选学习用书，也是相关体育院校日常教学、培训的必备参考资料。

前言不过是个引子，真正丰富的是书中的内容。相信我们的努力，定会给您带来意想不到的收获！由于时间紧迫，书中难免有遗漏之处，敬请广大读者批评指正。

编者



目录 Contents

1 PART 1 羽毛球运动简介

2/ Section 1 羽毛球运动的发展

2/ 一、羽毛球运动的起源与演变

3/ 二、世界羽毛球运动的发展

5/ 三、中国羽毛球运动的发展

7/ Section 2 羽毛球运动的特点及益处

7/ 一、羽毛球运动的特点

9/ 二、羽毛球运动的益处

10/ Section 3 羽毛球运动的官方组织机构

10/ 一、国际羽毛球联合会

11/ 二、亚洲羽毛球联合会

12/ 三、中国羽毛球协会

13/ 四、中国乒羽运动管理中心

14/ Section 4 羽毛球运动员技术等级标准

14/ 一、国际级运动健将

14/ 二、运动健将

15/ 三、一级运动员

15/ 四、二级运动员

16/ 五、三级运动员

16/ 六、少年级运动员



17 PART 2 羽毛球运动员体能训练

18/ Section 1 羽毛球运动项目的特点 及体能要求

- 19/ 一、羽毛球运动项目的特点
- 22/ 二、羽毛球运动现状及发展趋势
对体能的影响与要求

26/ Section 2 体能训练的意义与原则

- 26/ 一、体能训练在羽毛球运动中的
重要意义
- 30/ 二、羽毛球选手体能训练的基本
原则

33/ Section 3 羽毛球运动员专项体能 训练方法

- 33/ 一、羽毛球运动员基础力量素质
训练
- 38/ 二、羽毛球运动员专项速度素质
训练
- 41/ 三、羽毛球运动员专项耐力素质
训练
- 42/ 四、羽毛球运动员专项灵敏素质
训练
- 44/ 五、羽毛球运动员专项柔韧素质
训练

46/ Section 4 羽毛球运动员体能评价

- 47/ 一、评价羽毛球运动员爆发力素
质的内容与方法
- 50/ 二、评价羽毛球运动员速度素质
的内容与方法



- 52/ 三、评价羽毛球运动员耐
力素质的内容与方法
- 54/ 四、评价羽毛球运动员灵
敏素质的内容与方法
- 56/ 五、评价羽毛球运动员柔
韧协调素质的内容与方法

58 PART 3 羽毛球运动用具及设施

59/ Section 1 羽毛球拍

- 59/ 一、拍框和拍柄
- 60/ 二、拍弦面
- 60/ 三、球拍的保养

61/ Section 2 羽毛球

62/ 一、羽毛球球毛

64/ 二、羽毛球球托

64/ Section 3 服装与球鞋

64/ 一、羽毛球运动服装

65/ 二、球鞋

69/ Section 4 场地

71/ Section 5 网柱与球网

73 PART 4 羽毛球运动术语

74/ Section 1 站位与击球

75/ Section 2 持拍手与非持拍手

76/ Section 3 击球的基本线路

77/ Section 4 拍形角度与拍面方向

78/ Section 5 击球点

79 PART 5 羽毛球运动基本技术

80/ Section 1 握拍法

80/ 一、正手握拍技术

81/ 二、反手握拍技术

82/ 三、初学者常见的握拍错误

83/ 四、握拍法的练习步骤

84/ Section 2 发球技术

85/ 一、发球的站位和基本规则

88/ 二、正手发球技术

91/ 三、反手发球技术

94/ 四、发球技术的练习步骤

95/ Section 3 接发球技巧

95/ 一、接发球的准备姿势和站位方法

97/ 二、接发各种来球

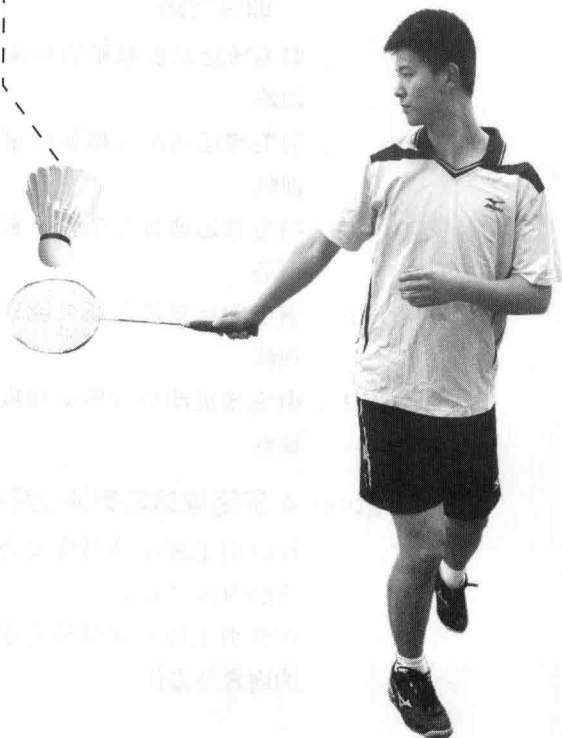
98/ Section 4 击球技术

98/ 一、高远球

104/ 二、平高球

105/ 三、平射球

105/ 四、吊球





- 109/ 五、杀球
- 112/ 六、网前击球
- 128/ 七、抽球
- 131/ 八、快挡击球
- 133/ 九、半蹲快打击球
- 134/ 十、接杀球

140/ Section 5 基本步法

- 140/ 一、上网步法
- 143/ 二、后退步法
- 145/ 三、两侧移动步法
- 148/ 四、前后连贯步法

152/ Section 6 羽毛球运动中的假动作

- 153/ 一、发球中的假动作
- 153/ 二、接发球中的假动作

- 155/ 三、处理网前球的假动作
- 156/ 四、中场上手击球的假动作
- 157/ 五、后场击球的假动作

164

PART 6 羽毛球运动基本战术

165/ Section 1 基本概念

166/ Section 2 单打战术

- 166/ 一、单打进攻战术
- 204/ 二、单打防守战术

208/ Section 3 双打战术

- 208/ 一、双打进攻战术
- 222/ 二、双打防守战术

228

PART 7 羽毛球比赛组织和竞赛规则

229/ Section 1 羽毛球比赛组织

- 229/ 一、羽毛球比赛所需的基础设施与器材
- 230/ 二、羽毛球比赛的准备流程
- 231/ 三、常规比赛赛制

236/ Section 2 羽毛球竞赛规则

- 236/ 一、挑边
- 236/ 二、计分方法
- 236/ 三、交换场区
- 237/ 四、发球规定
- 237/ 五、重发球
- 238/ 六、单打规定
- 238/ 七、双打规定
- 239/ 八、发球区错误

239/ 九、违例

240/ 十、死球

241/ 十一、比赛连续性

242 PART 8 羽毛球赛事简介

243/ Section 1 重大国际赛事简介

243/ 一、汤姆斯杯赛

245/ 二、尤伯杯赛

246/ 三、世界羽毛球锦标赛

247/ 四、苏迪曼杯赛

248/ 五、国际奥林匹克运动会羽毛球比赛

249/ 六、世界羽毛球大奖赛总决赛

250/ 七、世界杯羽毛球赛

250/ Section 2 国际积分排名方法

250/ 一、积分计算

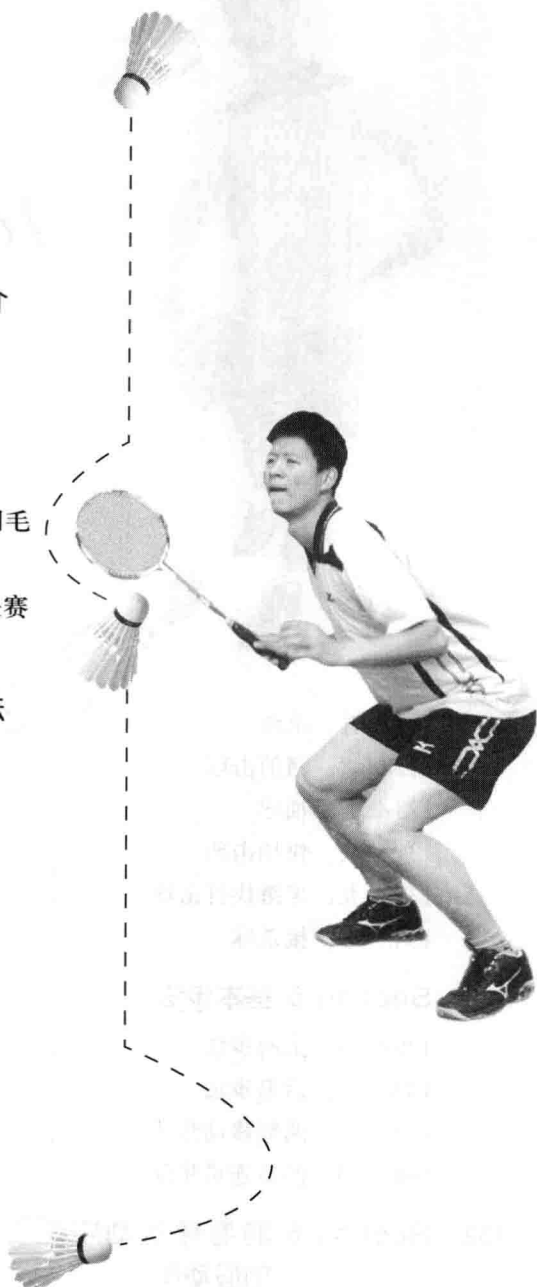
252/ 二、排名

253/ Section 3 如何观看比赛

253/ 一、羽毛球观赛礼仪

255/ 二、羽毛球比赛的看点

256 参考文献





PART 1

羽毛球运动简介



开篇要点

- ◆ 现代羽毛球运动由网球派生而来，大约于1800年诞生于英国。
- ◆ 羽毛球因为球轻、拍子轻、球速下降快，所以不受年龄、性别的限制，老少皆宜，可操作性强。
- ◆ 1934年国际羽毛球联合会在伦敦成立，现有会员国147个。1959年亚洲羽毛球联合会在马来西亚成立，现有会员国21个。1958年中国羽毛球协会在湖北武汉成立。

Section 1 羽毛球运动的发展

一、羽毛球运动的起源与演变

现代羽毛球运动诞生于英国，由网球运动派生而来。现在的羽毛球场地与网球场仍然非常相似。据史料记载，1840年，英国驻印度浦那的军官在酒瓶的软木塞上插上羽毛（图1-1），用酒瓶打来打去，后来成为一种游戏，在驻印度的英国军官中流行起来。19世纪60年代，一些退役军官将这种游戏带回英国。

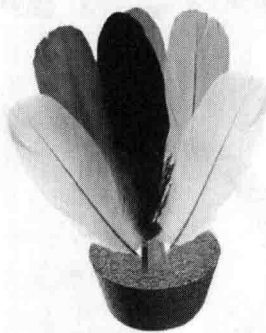


图1-1

1870年，出现了用羽毛、软木做的球和穿弦的球拍。1873年，英国博福特公爵（Duke of Beaufort）在他的庄园伯明顿宴请宾客，一些从印度回来的军官

在宴会上进行了羽毛球运动表演，后逐渐在英国流行。伯明顿庄园因而成为羽毛球运动的发源地，“伯明顿”即成了羽毛球的名字，英文是“Badminton”。那时的羽毛球活动场地是葫芦形，两头宽中间窄，窄处挂网，到1901年才改作长方形。

1875年，世界上第一部羽毛球比赛规则出现于印度的浦那。3年后，英国又制订了更完善的规则，规则中的很多内容至今并无太大的改变。1877年，英国出版了第一本羽毛球竞赛规则，同年英国成立羽毛球俱乐部。

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年举办了第1届全英羽毛球锦标赛。

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。

二、世界羽毛球运动的发展

首届世界男子羽毛球团体锦标赛——汤姆斯杯赛于1948年举行，羽毛球运动开始进入快速发展时期。在1948—1979年间的11届汤姆斯杯赛中，印度尼西亚队（以下简称印尼队）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，于1963年、1964年两度打败世界冠军印尼队，1965年又全胜北欧诸强，被誉为“无冕之王”（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届的冠军均被美国队夺得。20世纪60年代后期，日本队和印尼队包揽了历届比赛的冠亚军。

20世纪70年代，男子羽毛球技术处于领先地位的是印尼队和中国队。中国队的技术得到了世界羽坛的普遍赞扬。20世纪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发展得很快，在国际比赛中取得了较好的成绩；而欧洲的丹麦、英国、瑞典等国在发挥原有优势的基础上，广泛吸取了亚洲羽坛的经验，技术水平稳步提高，至今仍不失为羽坛劲旅。女子羽毛球方面，可以说是中国、印尼、日本三强鼎立。

20世纪80年代后期，男子羽毛球方面，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。女子羽毛球方面，中国队和印尼队继续保持领先地位，后来，韩国队迎头赶上，成为中国队、印尼队的主要对手。

1978年2月，世界羽毛球联合会于中国香港成立。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为国际羽毛球联合会。

1982年，中国队首次参加汤姆斯杯赛，并以5：4战胜了“世界羽毛球王国”——印尼队，获得冠军。中国女队首次参加全英锦标赛就获得女单冠、亚军，女双冠军。1984年，第一次参加尤伯杯的中国女队勇夺桂冠。之后，汤、尤杯改为两年一届，直至2008年，汤姆斯杯赛共举办了25届，印尼队共获冠军13次，中国队获冠军7次，马来西亚队获冠军5次，冠军被这三个亚洲国家包揽。尤伯杯赛直至2008年共举办了22届，中国队获冠军11次，日本队获冠军5次，印尼队和美国队各获冠军3次，其中中国队在1998—2008年这6届里，创造了六连冠的记录。

知识链接

目前，国际羽联已拥有一百余个会员国。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3年举办一次（1984年起改为每两年举办一次）；尤伯杯赛（世界女子团体锦标赛），从1956年开始，每3年举办一次（1984年起改为每两年举办一次）；世界锦标赛（单项比赛），从1977年开始，每两年举办一次；世界杯赛（单项比赛），从1981年开始，每年举办一次；苏迪曼杯混合团体赛，从1989年开始，每两年举办一次。

三、中国羽毛球运动的发展

1. 20世纪50年代——起步

新中国成立前，在沿海少数城市虽有羽毛球活动和小型比赛，但范围很小，水平也很低。新中国成立后，1956年在天津举行了第一次全国羽毛球比赛，参加比赛的有来自11个城市的男运动员49人，女运动员29人。以王文教、陈福寿为代表的一批华侨羽毛球好手的归国，给我国的羽毛球运动带来了当时世界上的先进技术和战术，使我国的羽毛球运动水平有了较大的提高。第1届全国运动会，羽毛球即列入正式比赛项目，共有21个省、市和自治区参加了比赛。

2. 20世纪60—70年代——世界羽坛的“无冕之王”

第一届全运会后，汤仙虎、侯加昌、陈玉娘等一批优秀羽毛球青年选手又相继回国。我国羽毛球教练员、运动员刻苦训练，认真钻研，敢于创新，当时在技术上提倡百花齐放，初步形成了几种先进打法，使我国的羽毛球运动水平在以快为主、以攻为主的方向上迈出了一大步，在竞技能力上实现了一个划时代的飞跃。1963年，连获两届世界男子团体冠军的印尼羽毛球队访华，我国国家队、青年队和一些省队都在对抗赛上获胜。同年，印尼队在蝉联3届汤姆斯杯冠军后再次访问我国，再次铩羽而归。1964年，在北京召开了全国第一次羽毛球训练工作会议，明确提出了我国羽毛球运动“快、狠、准、活”的技术风格和“以我为主、以快为主、以攻为主”的发展方向。1965年，中国羽毛球队出访欧洲羽毛球王国丹麦和另一羽毛球强国瑞典，中国羽毛球运动员以其先进的技术、快速的打法和灵活多变的战术取得34场比赛全胜的辉煌战绩。这个时期，因为国际羽联错误地将中国台湾羽毛球组织作为国家组织，致使中国羽毛球队没有参加汤姆斯杯等世界羽毛球比赛。尽管如此，亚洲和欧洲的世界冠军都败在中国羽毛球队的拍下，在这种情况下，欧洲报纸舆论评价中国羽毛球队为世界羽坛的“无冕之王”。



知识链接

1973年12月，中国香港羽毛球总会举办了一次规模盛大的羽毛球国际邀请赛，印尼没来参赛。1974年，为了使中国羽毛球队有机会与世界冠军印尼队交手，泰国在曼谷举办国际羽毛球邀请表演赛，印尼尽管派了运动员参加，但梁海量没有出现。1974年，伊朗首都德黑兰举办了第7届亚运会，梁海量再次缺席。失去了这样几次难得的机会后，汤仙虎、侯加昌这两位耀眼的世界羽毛球明星，最终未能达成与梁海量切磋球技的夙愿。

3. 20世纪80年代——独领风骚

1981年7月，在美国圣克拉拉举办的第一届世界运动会羽毛球比赛的5个项目中，中国运动员一举夺得男子单打、男子双打、女子单打和女子双打的4枚金牌，这是我国羽毛球运动员首次在世界性羽毛球比赛中亮相。继此之后，1982年，首次参加汤姆斯杯赛的中国队，经过艰苦奋战，最后以5：4反败为胜，从印尼队手中夺得世界羽毛球男子团体冠军。1984年，中国女子羽毛球队把世界女子羽毛球团体赛的奖杯——尤伯杯捧在手中。1986年，中国的男女羽毛球队在印尼首都雅加达把汤姆斯杯和尤伯杯双双举起。1987年，在中国北京举办的第五届世界羽毛球锦标赛的5个单项比赛中，中国队囊括了全部冠军。至此，中国羽毛球创造了一个国家同时获得世界羽毛球比赛男女团体赛和5个单项个人赛的全部7项冠军这一羽坛纪录。

4. 20世纪90年代——再度辉煌

正当羽毛球比赛刚被列为奥林匹克运动的正式比赛项目时，中国的羽毛球水平却跌落到低谷，世界大奖赛的冠军与中国运动员极少结缘，第25届奥运会的羽毛球比赛，中国运动员一枚金牌都未得到。1992年，中国男子羽毛球队在汤姆斯杯半决赛时以2：3不敌马来西亚队，连决赛权都未能取得，直至1998年都未能取得最后的决赛权。中国女子羽毛球队也在1994年和1996年的尤伯杯赛中两度被

印尼队打败。20世纪90年代后期,在采取了一系列相应措施后,局面开始有了好转。1996年,亚特兰大奥运会羽毛球女子双打比赛中,葛菲、顾俊摘取了金牌;董炯也取得了羽毛球男子单打银牌的好成绩。1998年,中国女子羽毛球队夺回尤伯杯,而在代表男女羽毛球整体实力的苏迪曼杯比赛中,中国队又实现了1995年、1997年、1999年三连冠,2000年中国女子羽毛球队蝉联尤伯杯冠军。

5. 21世纪初——无人能敌

2005年5月,苏迪曼杯再次回到中国,这已经是中国队第5次夺取此杯,加上2006年的汤姆斯杯和尤伯杯,中国羽毛球队成为首个在一个赛季里独享三杯的球队。2007年,中国羽毛球队再次摘得苏迪曼杯;同年羽毛球世锦赛,中国队夺得三金;全英羽毛球公开赛中,中国队又摘得四金。2008年,中国队再次包揽汤姆斯杯和尤伯杯,又于同年8月举办的北京奥运会中夺得男子单打、女子单打和女子双打3枚金牌。

Section 2 羽毛球运动的特点及益处

一、羽毛球运动的特点

1. 容易掌握的全身运动项目

羽毛球因为球轻、拍子轻、球速下降快,所以初学者非常容易学习和掌握,很多人第一次拿球拍,就可以把球打起来,甚至进行比赛。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在场上往返对击,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速度,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,可使人心跳强而有力,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做出判断,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。

2. 老少皆宜

羽毛球运动适合于各种年龄段的人,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。青少年可将羽毛球运动作为促进生长发育、提高身体机能的有效手段,运动量宜为中强度,运动时间以40~50分钟为宜。适量的羽毛球运动能促进青少年身高的增长,能培养青少年自信、勇敢、果断等优秀的心理素质。老年人和体弱者可将其作为保健康复的方式,运动量不宜过大,运动时间以20~30分钟为宜,达到出汗、弯弯腰、舒活筋骨的目的,还能增强老年人心血管系统和神经系统的功能,预防心血管系统和神经系统方面的疾病。儿童可将其当作活动性游戏来参与,在阳光下奔跑跳跃,随着身体素质的提高,还能培养他们不畏困难、不怕吃苦、不甘落后的品质。

3. 可操作性强

(1) 不受场地的限制。羽毛球运动对设备的基本要求比较简单,只要两个球拍、一个球即可。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),如图1-2所示,平时只要有平整的空地便可。风不大的情况下,在户外架起球网,相应地画上几条线,就可以双方对练。因此,羽毛球运动不仅可以在正规的室内运动场进行,也可以在公园、生活小区等地广泛地开展。

当在户外进行羽毛球运动时,锻炼者还可以吸入新鲜空气,享受阳光照射,在改善血液循环和促进新陈代谢的同时感受大自然的美,在运动中怡心健体。