

大学生体育实践课教材系列丛书

羽毛球

孟令滨 金乃龙 张国计 主 编



东北林业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

羽毛球/孟令滨, 金乃龙, 张国计主编. —哈尔滨: 东北林业大学出版社, 2004.9

(大学生体育实践课教材系列丛书)

ISBN 7-81076-645-7

I. 羽… II. ①孟… ②金… ③张… 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 (2004) 第 116960 号

责任编辑: 付 佳

封面设计: 彭 宇



NEFUP

大学生体育实践课教材系列丛书

羽 毛 球

Yumaoqiu

孟令滨 金乃龙 张国计 主 编

东北林业大学出版社出版发行

(哈尔滨市和兴路 26 号)

东北林业大学印刷厂印装

开本 850×1168 1/32 印张 4.375 字数 109 千字

2004 年 9 月 第 1 版 2004 年 9 月 第 1 次印刷

ISBN 7-81076-645-7/G·254

套定价: 99.00 元(12 本)

大学生体育实践课教材系列丛书

编审委员会名单

主 审 王贵成

副主审 刘 勇

主 编 孟令滨

编 委 (以姓氏笔画为序)

于占友	于言利	王苏伟	王新青
孙 嫒	孙庆军	刘 卫	刘 强
刘 镒	刘剑宇	刘勇强	李 阳
李翠霞	何 隽	陈志刚	周义义
张 力	张 强	张 瑜	张立新
张国计	张晓龙	金乃龙	房国良
范春来	杨香坤	杨丽华	郭 芳
罗永生	柳艳玲	潘跃华	詹 珊
曹立勇	曹春燕	翟 翔	魏金香
鞠复金			

前 言

早在 2400 年前，医学之父苏格拉底就曾说过，健康是人生最可贵的。马克思认为，健康是人的第一权利。世界卫生组织曾指出，健康是基本人权，尽可能达到健康水平，是世界范围内的一项重要重要的社会性目标。可见，健康成为人类永恒的话题和共同追求的目标。随着社会的发展、科学技术的进步以及物质水平的提高，人们参加身体活动的时间却越来越少。同时，由于食物构成的改善，人们从食物中摄取的营养越来越多，从而造成营养过剩。在这种生活方式下，久而久之，身体机能便会退化。我们只有坚持身体锻炼，才能获得良好的体能，以抵抗疾病的侵袭和应对工作的压力，达到延年益寿的目的。

大学生是未来祖国现代化建设的栋梁，担负着我国在 21 世纪伟大复兴的历史重任。只有体魄强健，才能精力充沛地从事学习和工作，也才能为国家做出更大的贡献，因此要牢牢树立健康的意识，养成锻炼的习惯，形成良好的生活方式，这对祛病健体、增进健康和提高生活质量具有长远的重要影响。

本套教材是以东北林业大学体育部专业教师与其他高校体育专业教师为主编写而成的。参加本套教材编写的成员中，绝大多数教师都有多年实际教学的丰富经验，他们基础知识雄厚，专业能力强，具有实际教学经验。本套教材直接和间接引用了一些教材的教学方法，在此对编写这些教材的专家表示最诚挚的谢意！对所有被引用者的姓名和论著我们没有一一标明，在此表示歉意，并同样表示感谢！

本套教材的整体构思由孟令滨负责。参加编写的成员有：篮球张立新、王新青、孙庆军；排球潘跃华、刘强、张强；羽毛球孟令滨、金乃龙、张国计；健美范春来、于占友、刘剑宇；散手

曹立勇、房国良、张晓龙；武术李翠霞、刘勇强、孙嫒；太极拳张力、刘卫、周义义、王贵成；体育舞蹈曹春燕、柳艳玲、张瑜；健美操杨丽华、魏金香；形体礼仪训练郭芳、詹珊、李阳；乒乓球陈志刚、翟翔、鞠复金；游泳王苏伟、于言利、刘镛；野外生活生存何隽、罗永生、杨香坤。

由于教师的水平和能力有限，本套教材一定会存在许多不足之处，希望同行与使用者带着批判精神来阅读，多提出宝贵意见，以便我们今后对本套教材进行修订。

本套教材在编写和出版过程中，得到了东北林业大学出版社领导和编辑们的大力支持，在此我们一并表示感谢。

编 者

2004年9月

目 录

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 中国羽毛球运动的发展	(3)
第三节 世界重大羽毛球赛事	(6)
第二章 羽毛球基本知识	(13)
第一节 球拍与球	(13)
第二节 握拍法	(13)
第三节 场地与器材	(19)
第三章 羽毛球基本技术	(22)
第一节 发球	(22)
第二节 接发球	(30)
第三节 击球技术	(33)
第四节 羽毛球基本步法	(77)
第四章 羽毛球基本战术	(95)
第一节 目的与名称	(95)
第二节 单打战术	(97)
第三节 双打战术	(104)
第四节 羽毛球打法类型	(106)
第五章 羽毛球竞赛组织与规则	(110)
第一节 羽毛球运动的组织机构	(110)
第二节 竞赛方法与竞赛规则简要	(112)

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

现代羽毛球运动起源于英国，它是由印度的“浦那游戏”逐步演变而成的。

相传在 19 世纪中叶，印度的浦那城内有一种类似今天羽毛球活动的游戏十分普及。这种球是以绒线编织成球形，上插羽毛，人们手持木拍，隔网将球在空中来回对击。19 世纪 60 年代，一批退役的英国军官把这种称为“浦那游戏”（Poonagame）的活动带回英国，并逐渐使它演变成一项竞技运动。

1873 年，在英国格拉斯哥郡的伯明顿镇有一位名叫鲍费特的公爵，一天他在自己庄园里宴请宾客，恰逢下雨，客人只好聚在客厅里。当时有位从印度退役的军官将“浦那游戏”介绍给大家，并在大厅里活动起来。因这项活动极富趣味性，很快就风行开来。此后，这种室内游戏迅速传遍英国，“伯明顿”（Badminton）即成为英文羽毛球的名字。

1877 年，第一本羽毛球比赛规则在英国出版。

1893 年，在英国成立了世界上第一个羽毛球协会。1899 年，该协会举办了第 1 届“全英羽毛球锦标赛”

(All England Badminton Championships), 此后每年举办一次, 沿袭至今。

羽毛球运动从不列颠诸岛流传到斯堪的纳维亚和英联邦各国, 20 世纪初流传到亚洲、美洲、大洋洲, 最后流传到非洲。

随着开展这项运动的国家越来越多, 1934 年国际羽毛球联合会成立 (以下简称国际羽联), 总部设在伦敦。1939 年国际羽毛球联合会通过了各会员国共同遵守的《羽毛球竞赛规则》。

20 世纪 20 ~ 40 年代, 欧美国家的羽毛球运动发展很快, 特别是英国和丹麦, 历次重大国际比赛的桂冠几乎被他们垄断, 美国和加拿大也具有相当高的水平。

1948 ~ 1949 年举办了首届世界男子团体赛 (“汤姆斯杯” 赛), 马来西亚击败美国、英国和丹麦等强队荣登榜首, 从此开始了亚洲人称雄国际羽坛的时代。

20 世纪 50 年代末, 印度尼西亚羽毛球队在国际羽坛上崛起, 他们在学习欧洲选手的技术和打法的基础上有所创新, 加快了比赛的速度和对落点的控制, 使羽毛球技术水平提高到一个新的阶段, 在第 4 届 “汤姆斯杯” 赛中一举击败马来西亚队而夺得冠军。在 20 世纪 60 年代和 70 年代, 印度尼西亚队的技术水平在国际羽坛上 (除中国外) 一直处于遥遥领先的地位, 第 4 届到第 11 届的汤姆斯杯, 除第 7 届被马来西亚获得外, 其余全被印度尼西亚队获得, 并且几乎垄断了在此期间举行的全部锦标赛的男子单、双打的冠军。

在女子方面,20世纪50年代中期至60年代初,美国占据世界优势,连续三届获得女子团体比赛(“尤伯杯”赛)的冠军,20世纪60年代后期至70年代,世界羽坛的优势转向日本。

1981年5月国际羽联重新恢复了中国在国际羽联的合法席位,从此揭开了国际羽坛历史上新的一页,进入了中国羽毛球选手称雄国际羽坛的辉煌时期。

在1988年汉城奥运会上羽毛球被列为表演项目,在1992年巴塞罗那奥运会上被列为正式比赛项目,从此羽毛球运动进入了一个新的发展时期。

第二节 中国羽毛球运动的发展

新中国成立前,在沿海少数城市虽然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,参加的单位有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得到了长足的进步。第1届全国运动会,羽毛球即被列为正式比赛项目,共有21个省、市和自治区参加了比赛。第1届全国运动会后,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,在技术打法上提倡百花齐放,击球技术在提

高原有的技术之外又创新了平高球、劈吊、劈杀和搓网闪球等打法。为适应手法的变化和提高了场上的移动速度，快速灵活的新颖步法也随之跟上，如并步、交叉步和蹬步等。先进的技术为先进的打法创造了条件，在手法和步法革新基础上，初步形成了几种先进打法，使我国的羽毛球运动在以快为主、以攻为主的方向上迈出了一大步，在竞技能力上出现了一个划时代的飞跃。1963年，连续两届获得世界男子团体冠军的印度尼西亚羽毛球队来访中国，我国国家队、青年队和一些省队都在对抗赛上获胜。1964年印度尼西亚队在蝉联三届“汤姆斯杯”冠军后再次访问我国，又铙羽而归。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风格、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。当时，因为国际羽联长期错误地接受台湾羽毛球组织为一个国家组织，使中国羽毛球队没有参加“汤姆斯”杯等世界羽毛球比赛，但是亚洲和欧洲的世界冠军都败在中国羽毛球运动员的拍下。在此情况下，欧洲报纸评论中国羽毛球队是世界羽坛的“无冕之王”。

1981年5月，世界羽毛球联合会与国际羽毛球联合会宣告合并，仍沿用国际羽联的名称。1981年7月，在美国圣克拉拉举行的第1届世界运动会羽毛球比赛的五

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、女子双打共 4 枚金牌，这是我国羽毛球运动员首次在世界羽毛球比赛中亮相。继此之后，在 1982 年我国羽毛球运动员首次参加“汤姆斯杯”赛，在第一天 1:3 落后的不利局势下，经过艰苦奋战，最后以 5:4 反败为胜，从印度尼西亚队手中夺得世界羽毛球男子团体冠军。当时“汤姆斯杯”赛是代表羽毛球运动最高水平的比赛。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”又捧在手中，世界杂志评论中国女子羽毛球队参加的“尤伯杯”赛是 one horse racing，意思是一匹马的赛跑，即没有任何队可以和中国羽毛球队竞争。1986 年中国的男女羽毛球队在印度尼西亚首都雅加达把“汤姆斯杯”和“尤伯杯”双双举起。1987 年，在中国北京举行的第 5 届世界羽毛球锦标赛的 5 个单项比赛中，中国羽毛球运动员囊括了全部冠军。至此，中国羽毛球队创造了一个国家同时获得并保持了世界羽毛球比赛男女团体赛和 5 个单项个人赛的全部 7 项冠军这一国际羽坛史无前例的纪录。

正当羽毛球项目刚列为奥运会的正式比赛项目时，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有缘。第 25 届奥运会羽毛球赛，中国运动员一枚金牌都没得到。中国男子羽毛球队从 1992 ~ 1998 年的“汤姆斯杯”的比赛中，连续三届没能进入决赛。中国女子羽毛球队也在 1994 年和 1996 年的“尤伯杯”比赛中两度败给印度尼西亚队。在采取了一系列相应措施后，

20 世纪 90 年代后期, 中国羽毛球运动局面开始有了转机。1998 年中国女子羽毛球队夺回了“尤伯杯”, 2000 年、2002 年又是连续两届夺得冠军。在代表男女羽毛球整体实力的“苏迪曼杯”比赛中实现了 1995 年、1997 年、1999 年、2001 年的“四连冠”。

第三节 世界重大羽毛球赛事

目前, 由国际羽联主办的世界重大羽毛球赛事有“汤姆斯杯”赛、“尤伯杯”赛、世界羽毛球锦标赛、“苏迪曼杯”赛、国际系列大奖赛、世界杯羽毛球赛。

一、“汤姆斯杯”赛

“汤姆斯杯”赛即世界男子团体羽毛球锦标赛。汤姆斯杯为国际羽联第一任主席汤姆斯爵士 1939 年所捐赠, 杯高 71 厘米, 银质, 当时价值 3 000 英镑。因第二次世界大战所阻, 到 1948 年才举行第一届比赛。原来每三年举行一届, 现改为每两年一届, 在偶数年举行。比赛由三场单打和两场双打所组成。

历届“汤姆斯杯”赛成绩见表 1-1。

二、“尤伯杯”赛

“尤伯杯”赛即世界女子团体羽毛球锦标赛。尤伯杯由英国著名羽毛球运动员尤伯夫人所赠, 从 1956 年开始举办比赛, 比赛方法与“汤姆斯杯”赛基本相同。

历届“尤伯杯”赛成绩见表 1-2。

表 1-1 历届“汤姆斯杯”赛成绩

届别	年度	地点	决赛成绩	冠军
1	1948 ~ 1949	苏格兰	马来西亚 8:1 丹 麦	马来西亚
2	1951 ~ 1952	新加坡	马来西亚 7:2 美 国	马来西亚
3	1954 ~ 1955	新加坡	马来西亚 8:1 丹 麦	马来西亚
4	1957 ~ 1958	新加坡	印度尼西亚 6:3 马来西亚	印度尼西亚
5	1960 ~ 1961	新加坡	印度尼西亚 6:3 泰 国	印度尼西亚
6	1963 ~ 1964	雅加达	印度尼西亚 5:4 丹 麦	印度尼西亚
7	1966 ~ 1967	东 京	马来西亚 6:3 印度尼西亚	马来西亚
8	1969 ~ 1970	吉隆坡	印度尼西亚 7:2 马来西亚	印度尼西亚
9	1972 ~ 1973	雅加达	印度尼西亚 8:1 丹 麦	印度尼西亚
10	1975 ~ 1976	曼 谷	印度尼西亚 9:0 马来西亚	印度尼西亚
11	1978 ~ 1979	雅加达	印度尼西亚 9:0 丹 麦	印度尼西亚
12	1981 ~ 1982	伦敦	中 国 5:4 印度尼西亚	中 国
13	1984	吉隆坡	中 国 3:2 马来西亚	中 国
14	1986	雅加达	中 国 3:2 马来西亚	中 国
15	1988	吉隆坡	马来西亚 3:2 印度尼西亚	马来西亚
16	1990	东京	中 国 4:1 马来西亚	中 国
17	1992	吉隆坡	马来西亚 3:2 印度尼西亚	马来西亚
18	1994	雅加达	印度尼西亚 3:0 马来西亚	印度尼西亚
19	1996	香港	印度尼西亚 5:0 丹 麦	印度尼西亚
20	1998	香港	印度尼西亚 3:2 马来西亚	印度尼西亚
21	2000	雅加达	印度尼西亚 3:0 中 国	印度尼西亚
22	2002	广州	印度尼西亚 3:2 马来西亚	印度尼西亚
23	2004	雅加达	中 国 3:1 丹 麦	中 国

表 1-2 历届“尤伯杯”赛成绩

届别	年度	地点	决赛成绩	冠军
1	1956 ~ 1957	兰开夏	美国 6:1 丹麦	美国
2	1959 ~ 1960	费城	美国 5:2 丹麦	美国
3	1962 ~ 1963	威尔明顿	美国 4:3 英国	美国
4	1965 ~ 1966	惠灵顿	日本 4:3 美国	日本
5	1968 ~ 1969	东京	日本 6:1 印度尼西亚	日本
6	1971 ~ 1972	东京	日本 6:1 印度尼西亚	日本
7	1974 ~ 1975	雅加达	印度尼西亚 5:2 日本	印度尼西亚
8	1977 ~ 1978	惠灵顿	日本 5:2 印度尼西亚	日本
9	1981 ~ 1982	东京	日本 6:3 印度尼西亚	日本
10	1984	吉隆坡	中国 5:0 英格兰	中国
11	1986	雅加达	中国 3:2 印度尼西亚	中国
12	1988	吉隆坡	中国 5:0 韩国	中国
13	1990	东京	中国 5:0 韩国	中国
14	1992	吉隆坡	中国 3:2 韩国	中国
15	1994	雅加达	印度尼西亚 3:2 中国	印度尼西亚
16	1996	香港	印度尼西亚 4:1 中国	印度尼西亚
17	1998	香港	中国 4:1 印度尼西亚	中国
18	2000	吉隆坡	中国 3:0 丹麦	中国
19	2002	广州	中国 3:1 韩国	中国
20	2004	雅加达	中国 3:0 韩国	中国

三、世界羽毛球锦标赛

这是世界羽毛球单项锦标赛，共设有男女单打、男女双打和混合双打五个项目。比赛从 1977 年起，每三年举行一届。1983 年起改为每两年举行一届，在奇数年举行。

历届世界羽毛球锦标赛冠军见表 1-3。

表 1-3 历届世界羽毛球锦标赛冠军

届别	时间	地点	男单	女单	男双	女双	混双
1	1977	马尔默 (瑞典)	戴尔夫斯 (丹麦)	科彭 (丹麦)	梁春生 洪耀尤 (印度尼西亚)	梅野尾悦子 小野惠美子 (日本)	斯科夫戈尔 科彭 (丹麦)
2	1980	雅加达 (印度尼西亚)	梁海量 (印度尼西亚)	维拉华蒂 (印度尼西亚)	纪明发 张鑫源 (印度尼西亚)	佩里 韦伯斯特 (英国)	纪明发 黄祖金 (印度尼西亚)
3	1983	哥本哈根 (丹麦)	苏吉亚托 (印度尼西亚)	李玲蔚 (中国)	费拉德伯格 黑勒迪厄 (丹麦)	吴迪西 林瑛 (中国)	基尔斯特伦 佩里 (瑞典、英国)
4	1985	卡尔加里 (加拿大)	韩健 (中国)	韩爱萍 (中国)	朴柱奉 金文秀 (韩国)	韩爱萍 李玲蔚 (中国)	朴柱奉 柳尚希 (韩国)
5	1987	北京 (中国)	杨阳 (中国)	韩爱萍 (中国)	李永波 田秉义 (中国)	林瑛 关渭贞 (中国)	王朋仁 史方静 (中国)
6	1989	雅加达 (印度尼西亚)	杨阳 (中国)	李玲蔚 (中国)	李永波 田秉义 (中国)	林瑛 关渭贞 (中国)	朴柱奉 郑明熙 (韩国)

续表 1-3

届别	时间	地点	男单	女单	男双	女双	混双
7	1991	哥本哈根 (丹麦)	赵剑华 (中国)	唐九红 (中国)	朴柱奉 金文秀 (韩国)	林瑛 关渭贞 (中国)	朴柱奉 郑明熙 (韩国)
8	1993	伯明顿 (英格兰)	佐戈 (印度尼西亚)	王莲香 (印度尼西亚)	郭宏源 苏巴基亚 (印度尼西亚)	周雷 农群华 (中国)	伦德 卡本特松 (丹麦)
9	1995	洛桑 (瑞士)	阿尔比 (印度尼西亚)	叶钊颖 (中国)	迈纳基 苏巴基亚 (印度尼西亚)	吉永雅 张惠玉 (韩国)	伦德 托姆森 (丹麦)
10	1997	格拉斯哥 (英格兰)	拉斯姆森 (丹麦)	叶钊颖 (中国)	谢顺吉 叶永福 (马来西亚)	葛菲 顾俊 (中国)	葛菲 刘永 (中国)
11	1999	哥本哈根 (丹麦)	孙俊 (中国)	马丁 (丹麦)	何太旋 金东文 (韩国)	葛菲 顾俊 (中国)	金东文 李景美 (韩国)
12	2001	塞维利亚 (西班牙)	叶诚万 (印度尼西亚)	龚睿娜 (中国)	哈利姆 吴俊明 (印度尼西亚)	高陵 黄穗 (中国)	高陵 张军 (中国)
13	2003	伯明翰 (英国)	夏煊泽 (中国)	张 宁 (中国)	拉斯库森 帕斯克 (丹麦)	高陵 黄穗 (中国)	金东文 罗景民 (韩国)

四、“苏迪曼杯”赛

“苏迪曼杯”赛即世界羽毛球混合团体赛。从 1989 年开始举办，每两年举办一届，与世界羽毛球锦标赛同年同时举行。比赛由男女单打、男女双打和混合双打五个单项所组成。

历届“苏迪曼杯”成绩见表 1-4。

表 1-4 历届“苏迪曼杯”成绩

届别	时间	地点	第一名	第二名	第三名
1	1989	雅加达（印度尼西亚）	印度尼西亚	韩国	中国、丹麦
2	1991	哥本哈根（丹麦）	韩国	印度尼西亚	中国、丹麦
3	1993	伯明顿（英格兰）	韩国	印度尼西亚	中国、丹麦
4	1995	洛桑（瑞士）	中国	印度尼西亚	韩国、丹麦
5	1997	斯克斯哥（丹麦）	中国	韩国	印度尼西亚、丹麦
6	1999	哥本哈根（丹麦）	中国	丹麦	印度尼西亚、韩国
7	2001	塞维利亚（西班牙）	中国	印度尼西亚	韩国、丹麦
8	2003	埃因霍温（荷兰）	韩国	中国	印度尼西亚、丹麦

五、奥运会羽毛球单项赛

在1988年汉城奥运会上羽毛球被列为表演项目，1992年在巴塞罗那奥运会上被列为正式比赛项目，从此羽毛球运动进入了一个新的发展时期。

六、国际系列大奖赛

羽毛球国际系列大奖赛始于1983年。它把全年的比赛分成若干赛区，由许多比赛组成。根据运动员在各次比赛中的成绩积分，进行排名，选出前16名运动员进行总决赛。

七、世界杯羽毛球赛

该项赛事属于邀请性比赛，由国际羽联邀请当年成绩优秀的选手参加，它创办于1981年。第1届、第2届仅设男、女单打比赛，自1983年起增设了男子双打、女