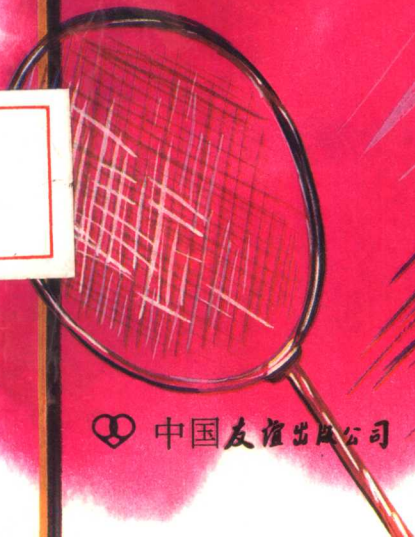


主编：牟达维

中国奥林匹克运动丛书

青少年奥林匹克羽毛球
基础知识及训练技巧



 中国友谊出版公司

青少年奥林匹克羽毛球 基础知识及训练技巧

主 编 牟达维
副主编 谢朝权
编 委 (按姓氏笔划为序)
王德彰 韦 平 李端生
张吉芬 种彦强

⊙ 中国友谊出版公司

(京)新登字 191 号

图书在版编目(CIP)数据

青少年奥林匹克羽毛球基础知识及训练技巧/牟达维主编. —北京:中国友谊出版公司,1994.6

(中国奥林匹克运动丛书)

ISBN 7-5057-0618-7

I. 青… I. 牟… III. ①羽毛球运动—基本知识②羽毛球运动—运动训练法 N. G847

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 07063 号

书名	青少年奥林匹克羽毛球基础知识及训练技巧
作者	牟达维 等
发行	中国友谊出版公司
出版	中国友谊出版公司
经销	新华书店总店北京发行所
印刷	永清胶印厂印刷
规格	787×1092 毫米 32 开本 4.875 印张 100 千字
版次	1994 年12月北京第 1 版
印次	1994 年12月北京第 1 次印刷
印数	1—10000 册
书号	ISBN7-5057-0618-7/G·77.
定价	4.80 元

中国奥林匹克运动丛书编辑委员会

顾 问	伍绍祖	荣高棠	李梦华
名誉主编	王占春	曲宗湖	李富荣
主 编	张光宇	薛 道	
编辑委员	郑 恒	俞樟炎	韩茂富
	牟达维	李安格	张文广
	毛学信	张民气	何新红
	王守信	穆祥杰	庄正芳
	林 钊	年维泗	关金城
	薛 道	张光宇	

发展体育文化
提高民族素质

何绍祖
五月十日

發揚奧林匹克精神

促進我國體育事業的發展

為中國奧林匹克運動會題

一九九〇年八月 榮高棠

让奥运之火
辉映中华大地

李梦华

一九九五年二月

序

国家教育委员会体育卫生与艺术教育司副司长

中国体育科学学会常务理事

学校体育研究会主任委员

中国教育学会体育研究会副理事长

曲宗湖

当前,在国际奥林匹克活动中,出现了把奥林匹克运动引向职业化、商业化、从而逐渐显露出违背奥运会创始人顾拜旦的理想的倾向。针对这一倾向,为宏扬奥林匹克精神,我国出版了这套“中国奥林匹克运动丛书”,实在是件大好事。

这套丛书,按照“重在参与”的奥林匹克宗旨,向青少年积极宣传奥林匹克精神,普及奥林匹克思想、理论和知识,使自由、平等、博爱、文明、团结的奥运风气又重返青少年这个人类最有活力的群体中,使顾拜旦的理想重放光芒。值此奥林匹克一百周年之际,中国人贡献了这份

礼品,是有历史意义的。

我热切地希望广大青少年能喜爱这套丛书,各级、各类学校、图书馆能有这套丛书;我更希望在我国学校领域中,进一步发扬奥林匹克精神,为实现顾拜旦的理想而努力奋斗!

目 录

第一章 前言	(1)
第一节 羽毛球运动的起源、发展及特点	(1)
第二节 羽毛球强国及明星	(5)
第三节 评述我国羽毛球的发展及我国羽毛球的风云人物	(20)
第四节 评述我国羽毛球的优势及弱点和奋斗目标	(24)
第二章 羽毛球运动	(26)
第一节 羽毛球运动的场地和规则	(26)
一、场地.....	(26)
二、球和球拍.....	(27)
三、规则.....	(28)
第二节 羽毛球技术及训练特点	(43)
一、基础训练.....	(43)

二、基本技术.....	(48)
三、青少年运动员的训练特点.....	(77)
四、羽毛球运动的特点与身体训练的关系.....	(80)
五、技术训练.....	(82)
六、心理训练.....	(92)
第三节 羽毛球运动员的选材	(94)
一、选材方法.....	(94)
二、选材内容	(100)
第四节 羽毛球训练中的常见问题及 解决方法	(104)
一、场地、器材问题与解决方法.....	(104)
二、技术训练中存在的问题与解决方法	(110)
第三章 附录.....	(119)
第一节 世界及我国优秀运动员介绍	(119)
第二节 训练及比赛轶事趣闻之最	(133)
第三节 通向成材之路.....	(138)
第四节 历届奥运会羽毛球金牌榜	(141)
第五节 运动员、运动比赛、运动成绩 及展望.....	(142)

第一章 前 言

第一节 羽毛球运动的起源、 发展及特点

时至今日，人们对羽毛球运动的起源问题，仍是众说纷纭，莫衷一是。目前，世界上流行的两种说法是：一说羽毛球运动起源于12至14世纪时的欧洲，另一说是出自公元前的东南亚某国。事实上，很少有人知道的是，据我国一些专家学者的考证，在几千年以前的我国远古时期，在我们的华夏大地上就已有类似羽毛球运动的游戏，其玩法及所用的器材，同世界上较早有这项游戏运动的国家相比没有多少差别，只是对这种游戏的称呼不同而已。

据《民族体育集锦》记载：“中国在远古时期就有类似羽毛球游戏活动的存在……，这种活动主要分布在我国西南等地区，至少在七个少数民族中玩过这种活动。”这七个少数民族是苗族、基诺族、壮族、仡佬族、哈尼族、瑶族和苦聪族。相传，远古时代，我国苗族的祖先在正月期间总要把一些五颜六色的鸡毛做成花毽，然后成群结队到野外去玩“打花毽子”游戏。当时各村寨均有规定成习的活动场地，称做“毽塘”，有的

一寨一塘，有的数寨一塘。游戏开始，姑娘先向小伙子抛出花毬，然后小伙子则用手将花毬击打回姑娘一方，互相一来一往，尽量不使花毬落地，男女双方边打边答话或对歌。这种活动叫做“打手毬”。我国古代基诺族人玩的这种游戏活动叫做“打鸡毛球”。所用之球是用一束鸡脖子上美丽的羽毛插入用油布包着的木炭球托上的球。游戏时双方用手拍打。比赛场地以中线为界，一方打过来的球，另一方必须打回过去，若球打不过中线，则算输球。我国古代壮族玩的这种游戏叫“打手毬”。所用之球被称为“毬子”，是用彩色花布包上铜钱或金属片做底托，再插上雄鸡毛制成。玩时双方用手对打，可以两人或几个人一起打，没有场地界限。在《中国少数民族传统体育》一书中，也证实了这项游戏活动在我国远古时期存在的事实。据《后汉书》等有关史料载：早在西汉时期……仡佬族所玩的一种游戏活动的一种形式，方法同苗族玩的“打手毬”游戏相近。可以认为“打花毬”、“打鸡毛球”和“打手毬”等游戏是今日羽毛球运动的鼻祖。据英国《大不列颠百科全书》记载：“原始的羽毛球游戏至少在 2000 年前，或者更早，羽毛球这项游戏即已在中国的少数民族和社会民间中流传了。”

现代羽毛球运动源于何时，目前世界上说法也不尽一致。普遍认为它源于 19 世纪中叶时的英国。相传，1860 年的一天，英国格那斯哥郡的伯明顿镇的鲍费特公爵在家招待客人，原计划举行一个家庭舞会，由于当时天不作美，下起了大雨，庄园内四周积水，有人提议玩“毬子板”游戏。游戏在大厅举行，引起客人们极大的兴趣。这种“毬子板”游戏，便是现代羽毛球运动的前身。不久，此项活动便以“伯明顿”的英文名称命名，并不胫而走，风行于世。

1873 年世界上第一部羽毛球比赛规则草拟于印度的普

那。但比较完善的规则出现于三年以后的英国。1893年英国正式成立了羽毛球协会。1899年,在英国伦敦举行了第一届全英羽毛球公开赛,一直沿袭至今(该比赛后来成为国际羽联承认与支持的个人的非正式锦标赛)。

世界上第一个国际羽毛球组织——国际羽毛球联合会创立于1934年,初创时有九个会员国,总部设在伦敦。世界上的第二个国际羽毛球组织——世界羽毛球联合会成立于1978年,迫于形势,两个国际羽毛球组织于1981年宣告联合。联合后的名称仍叫国际羽毛球联合会。至1992年,国际羽联的成员已发展至114个。

国际羽联举办的比赛有:世界男子团体赛叫汤姆斯杯赛,始于1948年,至1992年已举行十七届;世界女子团体赛叫尤伯杯赛,始于1956年,到1992年已举行十四届;世界锦标赛(即单项),始于1977年,至1993年已举行八届;苏迪曼杯比赛,自1989年至今已举行三届。

19世纪末20世纪初,美洲的美国和加拿大致力发展羽毛球运动,技术水平提高较快。20世纪20年代,欧洲的丹麦大步跟上去了,1930年成立了羽毛球协会。与此同时,亚洲的印度和马来西亚也积极开展这项运动,并于1934年成立了羽毛球协会,至40年代末,马来西亚技术出众,一跃而居世界领先地位。在1948年举行的首届汤姆斯杯比赛中一举夺魁,扬威国际羽坛。1951年和1954年举行的第二、三届汤姆斯杯赛中又两度夺杯,荣获三连冠殊荣。从此世界羽毛球运动技术优势转向亚洲,开创了亚洲人称雄国际羽坛的新局面。

随后,印尼接踵崛起,他们视羽球为“国球”,发展迅速。至50年代后期,印尼男队以稳准和刁钻的技术打法称雄于世,1957年在第四届汤姆斯杯赛中夺魁,跃居世界诸强之首。无

独有偶，至 60 年代中期，印尼人于其后举行的第五届、第六届汤姆斯杯赛中又两次夺魁，也获得“三连冠”美名。与此同时，以速度著称，打法多样的中国羽毛球运动技术也达到世界一流水平，“快、狠、准、活”的技术风格显示出无比威力。由于历史原因，当时国际羽联尚未恢复我合法席位，国际羽联主办的诸如汤、尤杯赛均不能参加。但在与各国友好双边活动中多次击败印尼国家队，访问北欧丹麦等诸国获得全胜，中国队被外电、外报誉为“无冕之王”。日本女队则夺得于 1965 年举行的尤伯杯冠军，从此开创了亚洲女将在该杯赛中夺冠的新纪元。

其后，直至现在的漫长的二十多年里，特别是中国自 1981 年成为国际羽联的正式成员（恢复我合法席位）后，世界羽毛球运动发展的引人注目的重点落在亚洲。自 1966 年至 1992 年，其间共举办过十一届汤姆斯杯赛，冠军均为亚洲人囊括（印尼五次，中国四次，马来西亚二次），另外还夺得九次亚军，仅两次（第九、第十一届）为欧洲的丹麦所得。从 1968 年至 1992 年，其间共举办过十届尤伯杯赛，其中只一次（第十届）亚军是欧洲的英国队。所有十次冠军（日本四次、中国五次、印尼一次）、九次亚军由亚洲人包揽。从 1977 年至 1993 年，国际羽联组织了八届世界羽毛球锦标赛，前三届的各项冠军，亚洲与欧洲基本上平分秋色，后五届各项冠军全由亚洲人所得。但应该看到欧洲人除了他们原来具有的力量大，击球点高，反拍技术出色之外，不断吸取亚洲速度快、网前技术细腻等特长，就技术而言实在使人有难分仲伯之感。况且欧洲的丹麦、瑞典和英国等国家近几年来曾出现不少世界一流水平选手，丹麦的弗罗斯特曾冠有“天王”美誉，他们在一些重大国际比赛中均有出色成绩，原苏联及东欧不少国家近几年来也十分重视羽毛球运动。特别是羽毛球被列入奥运会项目之后，

国际羽坛已出现多极对抗的局面。

1989年5月举行的首届代表各国男女团体实力水平的“苏迪曼”杯羽毛球比赛中，印尼队夺得冠军，南朝鲜名列第二，中国和丹麦并列第三。1991年5月和1993年5月举行的第二、第三届“苏迪曼”杯赛前四名亚洲队占据三席，两次均是南朝鲜击败印尼夺得冠军，印尼第二，中国和丹麦并列第三。

在1988年举行的第24届奥运会上，羽毛球运动被国际奥委会列为表演项目。在1992年举行的第25届奥运会上，羽毛球已被列为正式比赛项目（设男子单打、女子单打、男子双打、女子双打四个项目）。1996年第26届奥运会将增加混合双打项目。

第二节 羽毛球强国及明星

进入40年代末，较强的国家是美国、英国、丹麦、加拿大，国际羽坛为欧美称雄。在40年代后期，国际羽坛发生了很大的变化。1947年全英比赛恢复举行，结果5个单项，丹麦占了4项冠军。翌年丹麦囊括了全部冠军。第二次世界大战之后，大洋彼岸的美国羽毛球运动曾一度崭露头角。戴维·菲里曼获得1949年全英男单冠军。此后，女子群英并起，在国际羽坛左右女子团体、单、双打桂冠达十年之久。与此同时，40年代末，亚洲马来西亚崛起，接连打败丹麦、印度等国优秀选手，在1948—1949年开始举行的首届世界男子团体锦标赛——“汤姆斯”杯赛中又击败了美国、丹麦、英国等强国获得冠军。并蝉联1951—1952，1954—1955年两届“汤姆斯”杯冠军，并在1950年开始的全英比赛中夺得男子单双打桂冠。从此国际羽坛开辟了亚洲人称雄的时代。50年代后期亚洲印尼学习欧洲

技术和打法,加快了速度和落点的控制,别树一帜,在1957—1958年举行的“汤姆斯”杯赛中,一举击败马来西亚夺得冠军。在1956—1957年首届和1959—1960年第二届两届女子团体“尤伯杯”赛中,冠军均被美国人夺得。

60年代初期与中期,一方面欧美诸国在技术上有明显进展,另一方面亚洲各国及地区的羽毛球运动蓬勃兴起,特别是中国羽毛球运动突飞猛进,挤入了世界强队之林。当时国际羽联尚未恢复我国合法席位,故不能参加世界性比赛,但在一些双边比赛与世界强队比赛中成绩卓著。1963、1964年曾两度打败世界冠军印尼队,1965年冬又威震北欧,全胜北欧丹麦、瑞典等诸强,外电外报称誉我羽毛球队为“无冕之王”。至七十年代,国际羽毛球运动形成向亚洲一边倒的形势,在各种大型国际比赛中,无论男或女桂冠或前几名几乎非亚洲人莫属。在“汤姆斯”杯或全英锦标赛中,印尼在男子项目上占尽了绝对优势,日本则几乎是女子项目的历届冠军。特别是印尼和中国,更被称为国际羽坛的“巨人”,在男子项目上各有所长,可谓平分秋色。在女子项目中,大体是日本、印尼、中国呈三足鼎立的局面。1974年的第七届亚运会上,中国男女队双双登上冠军宝座。七十年代后亚洲的南朝鲜、泰国等也接踵而起。

为学习诸家之长,巩固并发展我国已取得的来之不易的丰硕成果,下面摘要选介当代世界羽坛的风云人物。

“牛皮糖”——韩健(中国)

1985年6月16日晚,加拿大卡尔加里体育馆里灯火通明,一片欢腾,这里正在举行第四届世界羽毛球锦标赛男子单打决赛。中国30岁的老将韩健对丹麦名将弗罗斯特。在这之前,韩健和弗罗斯特曾10次交锋,韩健4胜6负,所以有人说弗罗斯特是韩健的“克星”。此次赛前人们认为两人获胜的希