

BADMINTON



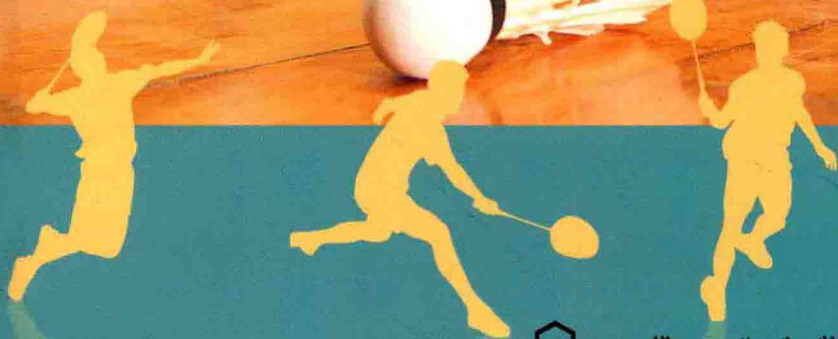
快乐体育

三小球系列

入门、
提高训练与实战

羽毛球

刘 瑛 韩文华◎编著



化学工业出版社



入门、

提高训练与实战

羽毛球

刘 瑛 韩文华◎编著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书以羽毛球入门和提高为基础,以技术和战术为主线,图文并茂,将抽象的羽毛球运动理论知识同实际运用相结合,使读者能够简易明了地学习掌握羽毛球运动技术与战术,是羽毛球爱好者和初学羽毛球运动人群的最佳选择。

图书在版编目(CIP)数据

羽毛球入门、提高训练与实战 / 刘瑛, 韩文华编著. —北京: 化学工业出版社, 2014. 11
(快乐体育三小球系列)
ISBN 978-7-122-21978-7

I. ①羽… II. ①刘…②韩… 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(2014)第227532号

责任编辑: 刘亚军 张 赛
责任校对: 李 爽

装帧设计: 史利平

出版发行: 化学工业出版社
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 化学工业出版社印刷厂
880mm×1230mm 1/32 印张6 $\frac{1}{2}$ 字数223千字
2015年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)
售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 19.80元

版权所有 违者必究



前言

1920年,现代羽毛球运动传入我国,之后便在国内迅速发展流行起来。20世纪70年代,我国羽毛球队跻身世界强队之列,10年后,中国羽毛球队逐渐成为了中国体育军团中的王牌之师。

羽毛球运动作为我国奥运争光计划中的重要夺金项目,在历次国际大赛中均取得过优异的成绩,这不仅促进了我国羽毛球运动技术的创新与发展,而且其独特的健身价值、富有趣味性的游戏及比赛规则,以及优异的比赛成绩都极大地激发了大众参与羽毛球运动的热情。加之相关职能部门积极和卓有成效的推广与宣传工作,使得这一运动正在逐渐成为国人实现终身体育、生活化体育的重要内容之一。目前,羽毛球运动在我国已经具备了良好的群众基础,参与人群和人数都在不断扩大,初步形成了竞技羽毛球运动与群众性羽毛球运动的良性互动,这一良性互动也促使羽毛球产业的逐渐成熟和快速发展。

羽毛球对运动器材要求简单,场地易找,运动量可大可小,并且适合各年龄层人群,运动量可以根据个人年龄、体质、运动水平和场地环境等因素而定。羽毛球运动属于隔网对抗项目,没有直接的身体对抗和碰撞,较其他运动项目安全系数明显要高。

本书以入门为基础,以提高为目标,注重科学性,以技术和战术为

主线，采用图文形式，将抽象的羽毛球运动理论知识同实际运用相结合，介绍羽毛球运动基本技术、战术和有效易行的练习方法。希望给初学羽毛球和渴望提高羽毛球水平的爱好者提供练习参考价值。

编者

2014年8月



目录

第一章 羽毛球运动概述 / 1

第一节 羽毛球运动的起源和演变 / 1

第二节 羽毛球运动的特点及锻炼价值 / 2

第二章 羽毛球运动基本知识 / 8

第一节 场地及器材 / 8

第二节 球拍与球 / 10

第三节 握拍法 / 15

第四节 技术与战术术语 / 26

第三章 羽毛球运动单打技术 / 32

第一节 前场击球技术与方法 / 32

第二节 中场击球技术与方法 / 48

第三节 后场击球技术与方法 / 59

第四章 羽毛球运动单打战术与运用 / 75

第一节 单打进攻战术 / 75

第二节 单打防守战术 / 104

第五章 羽毛球运动双打技术 / 107

第一节 双打的握拍、发球与接发球方法 / 107

第二节 羽毛球双打的击球技术 / 125

第六章 羽毛球运动双打战术与运用 / 137

第一节 双打进攻战术 / 137

第二节 其他双打防守战术 / 156

第七章 羽毛球身体训练方法 / 163

第一章



羽毛球运动概述

第一节 | 羽毛球运动的起源和演变

一、羽毛球运动的诞生

现代羽毛球运动起源于英国，1870年，出现了用羽毛、软木做的球和穿弦的球拍。1873年，英国公爵鲍弗特在格拉斯哥郡伯明顿镇的庄园里进行了一次羽毛球游戏表演。从此，羽毛球运动便逐渐开展起来，“伯明顿”即成了羽毛球的名字。

二、世界羽毛球运动的发展概况

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，英国制定了更趋完善和统一的规则。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成立了国际羽毛球联合会，总部设在伦敦。在1948～1949年举行的首届世界男子羽毛球团体锦标赛——“汤姆斯杯”赛中，马来西亚队荣获冠军，从而开辟了



亚洲人称雄国际羽坛的时代。

1978年2月，世界羽毛球联合会于香港成立。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。

三、我国羽毛球运动的发展概况

现代羽毛球运动约于1920年传入我国。1981年7月，在第一届世界运动会上（美国洛杉矶），我国夺取了羽毛球男女单、双打的四项冠军。1982年，我国第一次参加了全英羽毛球比赛，夺得女子单打、女子双打、男子单打冠军。同年，中国队第一次参加“汤姆斯杯”赛，并夺得冠军。1996年，在亚特兰大奥运会上，夺女双羽毛球冠军，实现了我国羽毛球项目在奥运会上零的突破。1997年，我国运动员再次夺得“苏迪曼杯”，同时在世界锦标赛上获得了羽毛球女单、女双和混双三块金牌。2008年北京奥运会，中国羽毛球队取得了3金2银3铜的战绩。总体上来说，这次虽然未能完成包揽5金的目标，混双憾失金牌，但是男单终于在8年后再次称雄，男双也取得了历史性的突破。

第二节 | 羽毛球运动的特点及锻炼价值

一、羽毛球运动的特点

（一）娱乐性

羽毛球运动有很强的娱乐性，既可自娱又可娱人。

1. 自娱性

人的本性是自由、善于幻想的。自由、创造性的生活使人精神



充实,有所寄托。羽毛球运动无疑是人们寻求某种满足的较好选择,在娱乐和竞争中使人自由、创造的本性回归。通过不同的羽毛球技术练习,用美妙的身体语言尽情地挥洒自己,表现自我,既锻炼了身体,又陶冶了情操。

2. 娱人性

羽毛球运动有很高的可观赏性。如猛虎下山般的上网技术、蛟龙出水一样的跳起击球、身如满弓般的扣杀、犀牛望月似的抢扑救球,进攻时似高屋建瓴、势如破竹,防守时犹如绵绵细雨、固若金汤,一切都在展示着羽毛球运动的力与美,使观赏者像吟读一首动人的诗,如浏览一幅悦目的画卷,令人心旷神怡,流连忘返。

(二) 简便性

1. 户外、室内皆宜

羽毛球活动的设备比较简单,只需两个球拍一个球,一条绳索即可。在风不大的情况下,可以在户外进行活动,只要把球网架起来,就可以在一定长度和宽度的空地上画上几条线,双方对练。例如,在公园里利用两棵树把球网挂起,没有网可用一根绳代替,然后在两树之间的空地上进行活动;也可以在其他空地上,利用建筑物把球网挂起即可进行练习。在室内进行活动既不需要多大的场地,又可免去风雨的困扰,打起球来更是得心应手。户外活动可以使锻炼者吸入新鲜空气,受到阳光照射,改善人体的血液循环与新陈代谢,同时感受大自然的美丽,在运动中怡心健体。室内活动可以使锻炼者保持心身清静,在祥和的氛围里展示自己、找回自我、陶冶情操。

2. 集体、个人皆宜

羽毛球活动既可采用单兵作战(两人对练),亦可集体会战(双打练习或三人对三人对练)。两人对练时,练习者可以随心所欲地打

出任何弧线、任何远度、任何力量、任何速度和任何落点的球来；集体会战可以使练习者养成协调配合的习惯，培养集体观念。

3. 男女老少皆宜

羽毛球运动游戏性较强，运动量可大可小。不同年龄、不同性别的人都能在羽毛球运动中找到乐趣。身强力壮的年轻人可以将球打得又刁又重，拼尽全力扑救任何来球，尽情散发自己的青春气息；年老体弱的练习者可以把球轻轻地击来打去，根据自己的要求来变换击球节奏，从而达到锻炼身体、延年益寿的功效。

（三）锻炼性

羽毛球运动的特点是球小、速度快、变化多，并且球网较高。球小能锻炼练习者的反应、观察能力；速度快能锻炼练习者的应变能力以及起动和动作速度；变化多则能锻炼练习者的判断力和思维能力；球网较高又使练习者不能轻易将对手置于“死地”，相对击球回合较多，既提高了趣味性，又对练习者的速度、耐力有很好的锻炼作用。经常从事羽毛球运动能使人的身心都得到良好的锻炼。

二、羽毛球运动的锻炼价值

长期参加羽毛球运动，不但可以全面锻炼身体，改善与提高心肺功能，同时可发展力量、速度、灵敏、耐力等素质，更有助于反应能力、判断能力和沉着、机智、果断、团结协作等心理品质的培养。无论从参与者还是观赏者的角度来看，羽毛球运动都是一项具有健身性、娱乐性，有利于身心健康的运动项目。

（一）全面发展和提高身体素质的健身价值

羽毛球运动无论是进行有规则的比赛还是作为一般性的健身活动，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,增强了心血管系统和呼吸系统的功能。据有关资料统计,进行高强度羽毛球运动时,人的心率可达到160~180次/分钟,中强度时心率可达到140~150次/分钟,低强度时运动心率也可达到100~130次/分钟。长期进行羽毛球锻炼,可使心跳强而有力,肺活量加大,耐力提高。

羽毛球运动是一项技巧性很高的球类运动,每一个回合都包含跑、跳、移、转、击等多种技巧动作,尤其是前后场快速移动击球、中后场的大力扣杀球与快速的扑救球、双打的换位击球等需要较强的上下肢、腰腹肌及手腕等部位的力量素质,还需速度素质、柔韧素质、耐力素质、灵敏素质及快速的反应能力。长期练习可发展身体的综合素质,使肌肉发达、身体强壮、身材匀称,给人一种富有活力的感觉。

羽毛球运动要求锻炼者在短时间对瞬息万变的球路做出判断,果断地进行反击,需要锻炼者的注意力高度集中,不仅要根据来球作出快速移动,而且要以对应的技术和战术将球击得富有攻击力,力量狠、路线刁、战术清晰,需要快速敏捷的反应和应变能力,这对人的观察反应、思维分析能力的提高,养成反应及时、沉着果断的良好习惯非常有好处。

随着智能化、信息化社会的不断发展,人们的脑力活动增加,体力活动减少,必将导致机体的机能下降。丰富多彩、健康文明、简便易行的课余体育活动项目是有效的积极性休息的方式。

(二) 易于掌握、老少皆宜的简单实用价值

羽毛球活动对设备的基本要求比较简单,同时羽毛球运动技术动作易于掌握,具有较强的游戏性,适合于男女老幼,运动负荷可大可小,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锻炼手段，运动负荷宜为中等强度，活动时间以40分钟左右为宜，适量的羽毛球运动能促进青少年增长身高，能培养青少年自信、勇敢、果断等优良的心理素质。体格强壮者可以将球打得又刁又重，拼尽全力扑救各方来球，技术水平较高者可以控制击球力量的大小、速度的快慢，随心所欲地控制球的下落地点和角度，快速的攻防转换、较长时间的拉锯战、灵活多变的技战术，能充分展示良好身体素质，尽情挥洒活力。老年人和体弱者可将羽毛球运动作为保健康复的方法进行锻炼，可以轻松地将球击来打去，根据自己的要求变换击球节奏，运动负荷宜较小，活动时间以20～30分钟为宜，实现出出汗、弯弯腰、舒展关节的目的，达到延年益寿的功效。儿童可作为活动性游戏方法来进行锻炼，要求他们能击到球，培养不畏困难、不怕吃苦、不甘落后的品质。由此可见，不同年龄、不同性别、不同技术水平者都能在羽毛球运动中锻炼身体，陶冶情操，找到乐趣。

（三）培养良好品质和人际关系的心理社会价值

羽毛球运动能培养良好的意志品质。因其竞争性、对抗性等因素的要求，使意志品质和集体主义的培养在该项运动中占有非常重要的地位。练习者均有如下体验，当练习或比赛进行到一定的激烈程度，手腿发酸，喘不上气，身体乏力，真想就此停止，再也坚持不下去时，这种情况不是一方出现，而是双方都处在这样的境地，此时，就看谁能坚持，胜利往往就在坚持中产生，那靠什么来取得胜利呢？就靠坚强的意志和坚定的信念。在双打练习中，要制胜对方，不但要有顽强拼搏的意志品质，更需要同伴间的心灵相通和默契配合，经此锻炼，培养了良好的协作精神和奋发向上的团队精神。同时，紧张的比赛、激烈的竞争，使练习者的心理素质得到很好的锻炼，在竞争中，强化积极的进取精神，使练习者的智、勇、技在



竞争与对抗中得到培养,能以正确的态度面对成功与失败,不自卑、不沮丧,充分地认识自我,发挥自己的潜力,提高自信心和承受挫折的能力,培养良好健康的心理素质。

羽毛球运动能培养良好的社会适应能力。运动中不仅要随着各种来球快速变化移动,而且要揣摸对方战术意图,把握各种战机,选择应对战术等智力因素,提高练习者快速敏捷的反应与应变能力、观察能力、思维能力、分析能力,对大脑表层特别是中枢神经系统的反应速度和协调能力有良好的影响。因此,经常进行羽毛球运动的人会有较强的应变能力与耐受能力,往往具备较高的社会适应能力和心理调节能力。

羽毛球运动能愉悦身心,形成良好的心境。运动中快速灵活的跑位、变幻莫测的进攻、灵活多变的打法,充满了活力与激情,展示了羽毛球运动的力与美;球的飞翔有快慢、轻重、高低、远近、飘转等变化,使这项运动本身充满了乐趣;长时间的拉锯战,更是令人赏心悦目,鼓掌喝彩,使练习者或观赏者产生一种超凡的愉悦感受,体验美妙快感和心理满足。

第二章



羽毛球运动基本知识

第一节 | 场地及器材

(1) 场地应是一个长方形，用宽40毫米宽的线画出。

(2) 线的颜色应是白色、黄色或其他容易辨别的颜色。

(3) 所有的线都是它所界定区域的组成部分。

(4) 从场地地面起，网柱高1.55米。当球网被拉紧时，网柱应与地面保持垂直。

(5) 不论是单打还是双打比赛，网柱都应放置在双打边线上（图2-1）。网柱及其支撑物不得延伸进入除边线外的场地内。

(6) 球网应由深色优质的细绳编织成。网孔为均匀分布的方形，边长15~20毫米。

(7) 球网上下宽760毫米，全长至少6.10米。

(8) 球网的上沿是用宽75毫米的白带对折成的夹层，用绳索或钢丝从中穿过。夹层的上沿，必须紧贴绳索或钢丝。

(9) 绳索或钢丝应牢固地拉紧，并与网柱顶取平。

(10) 从场地地面起至球网中央顶部应高1.524米，双打边线处网高1.55米。

(11) 球网两端与网柱之间不应有空隙。



(注：双打场地对角线为14.723米，单打场地对角线为14.366米)



第二节 | 球拍与球

一、羽毛球球拍的选择技巧

羽毛球球拍由拍柄、拍弦面、拍头、拍杆、连接喉这样几部分构成。如图2-2所示。一支球拍的长度不超过68厘米，其中拍柄与拍杆长度不超过40厘米，拍框长度为28厘米、宽度为23厘米。

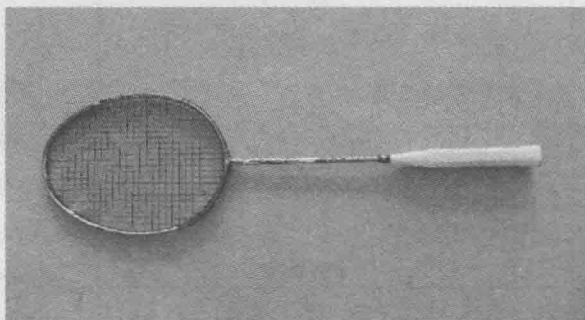


图2-2 羽毛球球拍

（一）拍框和拍柄

随着科学技术的发展，球拍的重量越来越轻，拍框越来越硬，拍杆弹性越来越好。基本上可以分为木质球拍、钢杆木框球拍、钢杆铝合金框球拍、碳素杆合金钢框球拍和碳素杆碳素框羽毛球拍五种类型。

（二）拍弦面

拍弦面应该是平的，用拍弦穿过框架十字交叉或以其他形式编