



高等学校体育选项课系列教材

浙江省高校体育教材编委会 编



BADMINTON

羽毛球运动

主 编 陈 浩 郑其适 王少春

副主编 陈 剑 薛林峰 颜意娜



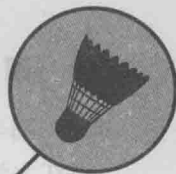
ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社



高等学校体育选项课系列教材

浙江省高校体育教材编委会 编



BADMINTON

羽毛球运动

主 编 陈 浩 郑其适 王少春

副主编 陈 剑 薛林峰 颜意娜



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

羽毛球运动 / 陈浩, 郑其适, 王少春主编. —杭州: 浙江

大学出版社, 2014. 12

ISBN 978-7-308-13670-9

I. ①羽… II. ①陈… ②郑… ③王… III. ①羽毛球
运动—高等学校—教材 IV. ①G847

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 185418 号

本书配有 3D 仿真虚拟动画课件光盘

王少春 郑其适 陈浩 主编
陈剑 薛林峰 颜意娜 副主编

羽毛球运动

主 编 陈 浩 郑其适 王少春

副主编 陈 剑 薛林峰 颜意娜

丛书策划 黄娟琴 朱 玲

责任编辑 朱 玲

封面设计 续设计

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州林智广告有限公司

印 刷 浙江良渚印刷厂

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 12.75

字 数 256 千

版 印 次 2014 年 12 月第 1 版 2014 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-13670-9

定 价 28.00 元(含光盘)

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部联系方式: (0571) 88925591; <http://zjdxcs.tmall.com>

前言

丛书编委会

主 编 于可红 徐剑津

编 委 会 (按姓氏笔画排序)

王乔君	卢晓文	叶东惠	刘建平
李 宁	沈国琴	张 杰	张亚平
陈 伟	陈 华	陈 浩	季建成
金晓峰	周 雷	单亚萍	赵岳峰
胡振浩	段貽民	姜 丽	骆红斌
袁建国	徐晓斌	翁惠根	诸葛伟民
黄 滨	黄永良	程云峰	楼兰萍
虞力宏	滕 青	薛 岚	

本书编写人员

主 编 陈 浩 郑其适 王少春

副 主 编 陈 剑 薛林峰 颜意娜

参编人员 (按姓氏笔画排序)

卢文杰	刘 剑	许婉敏	杜文姬
李敬辉	杨维山	吴秋娟	何 健
何坚东	沈 军	张 丽	陈兰芳
陈坚坚	茅 勇	庞正志	郑 维
姚 远	贺 飞	莫月红	徐 坚
唐 念	崔世君	梁宜勤	潘向阳

前 言

高等学校体育选项课系列教材是根据《全国普通高等学校体育教学指导纲要》的主要内容和基本要求进行编写的。可以说是对原有浙江省高校体育系列教材的改版或升级。我们依据这几年教材使用中出现的和高校体育在教学实践中出现同一个运动项目想继续选学,会出现重复修学的问题进行了重新编写。为了让学生在高校的体育课程学习中学到更多的东西,并通过高校的两年体育课程的学习,进一步深入了解自己所选运动项目的特点,使体育运动、锻炼更有针对性,使身心得到更好的改善,我们在本系列教材编写中对体育这门课程做了特殊安排。由于高中“体育与健康”课程已实行模块教学多年(浙江省从2006年起开始实行),从高中进入大学的学生应已学有2~3项运动技能(高中“体育与健康”课要求),进入大学有可能延续自己的兴趣,继续选择该运动项目(自己感兴趣的运动项目,并有一定的技术、技能基础);也有可能由于大学有了更多运动项目的选择机会,同学们会选择新的运动项目(从头开始学,之前并没有技术基础)。因此我们在编写本系列教材时,较充分地考虑了学生的这种情况和变化,采取了分级编写,即在各运动项目分册中,在体育技能方面均体现初级、中级和高级三级水平。三级水平的划分原则,按初级放低入门要求,便于让没有接触过此类项目的学生可以参与学习,而有学习基础的学生可以直接从中级开始学习,待中级学完后,要求基本掌握高等学校体育课程对该项目的“基本要求”。高级相对要求较高,完成较好的同学已达到高校体育课程的“发展要求”。针对高校学生自主学习能力强和自主时间较多等特点,系列教材有意识地开发和配备3D仿真虚拟动画课件,供学生课外学习和模仿。

为了让学生充分了解所选运动项目的特点和掌握所选项目的技术,并能在课外及今后的业余生活中更好地运动和应用,在编写教材

时,有意注重针对不同项目的锻炼价值及锻炼注意事项分别进行编写,以便于区分不同项目的特点,既体现了运动的整体锻炼价值,又体现了不同项目的特殊锻炼价值。有利于学生有针对性地选择,使体育能更好地为学生的健康服务;为丰富学生的日常生活服务;为学生更好地融入社会服务;为培养自己坚强意志、竞争意识和合作精神服务。

本系列教材计划编写 12 种,分为运动技术项目类教材和体育理论类教材。包括《篮球运动》《羽毛球运动》《网球运动》《乒乓球运动》《游泳运动》《足球运动》《健身与健美运动》《形体训练与体育舞蹈》《无线电测向与定向运动》《武术运动》《健美操》等 11 种技术项目类教材和《体育与人生》1 种理论教材,以满足不同兴趣爱好的大学生对不同运动项目的喜好。

浙江省高校体育教材编写委员会

2014 年 8 月



知识篇

第一章 概述	3
第一节 羽毛球运动的起源与发展历程	3
一、羽毛球运动的起源及发展	3
二、世界(中国)羽毛球主要赛事简介	8
三、世界(中国)大学生羽毛球主要赛事简介	12
第二节 羽毛球运动的基本知识	13
一、羽毛球拍、球和弦的选择	13
二、羽毛球运动的基本特点	16
三、羽毛球运动的技术特点	17
第三节 羽毛球运动的欣赏	18
一、羽毛球运动的欣赏意义	18
二、羽毛球运动的欣赏内容	19
三、羽毛球运动欣赏能力的培养途径	20
第二章 羽毛球运动的健身价值	22
第一节 羽毛球运动对身体形态和机能的影响	22
一、羽毛球运动对身体形态的影响	22
二、羽毛球运动对心血管系统机能的影响	22
三、羽毛球运动对呼吸系统机能的影响	25
第二节 羽毛球运动对身体素质的影响	26
一、羽毛球运动对身体健康素质的影响	26
二、羽毛球运动对身体运动素质的影响	27
三、羽毛球运动专项身体素质的测量与评价	31

第三节	羽毛球运动对心理健康的影响	35
一、	羽毛球运动有助于创造良好的情绪体验	35
二、	羽毛球运动有助于减轻不良的焦虑状态	38
第四节	羽毛球运动对社会适应的影响	39
一、	羽毛球运动对社会价值观念的影响	40
二、	羽毛球运动对社会规范行为的影响	40
三、	羽毛球运动对现代生活方式的影响	41
第五节	羽毛球运动对颈椎与肩周炎的防治作用	42
一、	羽毛球运动对颈椎病的防治作用	42
二、	羽毛球运动对肩周炎的防治作用	43
第三章	羽毛球运动常见损伤与处理	45
第一节	羽毛球运动的疲劳与恢复	45
一、	羽毛球运动中运动性疲劳的产生	45
二、	羽毛球运动中运动性疲劳的恢复	46
第二节	羽毛球运动损伤的种类与预防	46
一、	常见的羽毛球运动损伤的种类	47
二、	常见的羽毛球运动损伤的原因	48
三、	常见的羽毛球运动损伤的预防	49
第三节	羽毛球运动损伤的处理	50
一、	常见的羽毛球运动损伤的生理反应与处理	50
二、	常见的羽毛球运动损伤处理方法	52

技能篇

第四章	大学羽毛球初级水平教学指南	57
第一节	羽毛球击球技术简述	57
一、	击球技术基本环节	57
二、	击球动作的基本结构	58
三、	击球动作的基本要领	59
四、	羽毛球击球技术名称分类	60
第二节	羽毛球运动初级水平基本技术	62
一、	羽毛球基本动作及握拍方法	62
二、	发球技术	65
三、	后场击球	68

四、前场技术	71
五、基本步法	74
第三节 羽毛球运动初级水平基本战术	82
一、羽毛球运动战术	82
二、单打进攻战术	83
第四节 羽毛球运动基本技术练习方法	86
一、正手握拍练习方法	86
二、基本步法练习方法	87
三、发球技术练习方法	88
四、后场击球	89
五、前场技术	91
第五节 大学羽毛球初级水平考试内容与评分方法	92
一、制定体育术课考试内容和评分方法的依据与方法	92
二、大学羽毛球初级水平专项身体素质考试内容与评分方法	92
三、大学羽毛球初级水平个人专项技术考试内容与评分方法	93
四、大学羽毛球初级水平羽毛球专项理论知识考试内容与评分方法	94
第五章 大学羽毛球中级水平教学指南	95
第一节 羽毛球中级水平技术与练习方法	95
一、羽毛球基本站位及反手握拍	95
二、反手发球技术	97
三、杀球	98
四、接杀球	100
五、抽挡球技术	103
六、推球技术	104
七、基本步法	105
八、前后连贯步法	107
第二节 羽毛球中级水平单打战术与练习方法	108
一、杀、上网	108
二、吊、上网	110
三、半场一对一练习及比赛	112
第三节 羽毛球中级水平单打战术配合与练习方法	113
一、发球抢攻战术	113
二、攻后场战术	117

三、逼反手战术	117
四、打四方球结合突击战术	118
五、吊、杀上网战术	119
六、林丹羽毛球技战术练习方法示例	121
第四节 大学羽毛球中级水平考试内容与评分方法	123
一、羽毛球中级水平个人基本技术考试内容与评分方法	123
二、羽毛球中级水平技战术基础知识考试内容与评分方法	124
三、羽毛球中级水平个人体能考试内容及评分方法	126
四、羽毛球中级水平技战术实战能力考试内容与评分方法	127
五、羽毛球中级水平主要规则考试内容与评分方法	127
第六章 大学羽毛球高级水平教学指南	128
第一节 羽毛球高级水平技术与练习方法	128
一、网前球技术	128
二、反手击球技术	133
第二节 羽毛球高级水平单打战术	135
一、对角路线的进攻战术	135
二、三角路线的进攻战术	135
三、平高球压低线战术	135
四、拉、吊结合杀球战术	135
五、过渡球战术	136
六、先守后攻战术	136
七、四方球战术	136
第三节 羽毛球高级水平双打战术	137
一、发球	137
二、接发球	139
三、基本战术	140
第四节 羽毛球高级水平战术的练习方法	141
一、固定球路练习	141
二、不固定球路练习	143
三、多球战术训练法	145
四、多人陪练练习法	145
第五节 大学羽毛球高级水平考试内容与评分方法	146
一、羽毛球高级水平个人基本技术考试内容与评分方法	146
二、比赛与裁判员考试内容与评分方法	147

竞赛篇

第七章 羽毛球竞赛规则与裁判法	151
第一节 羽毛球竞赛的主要规则	151
一、定义、比赛场地及设施	151
二、羽毛球比赛基本规则	153
三、羽毛球单打比赛规则	158
四、羽毛球双打比赛规则	158
五、羽毛球双打比赛发球站位	159
第二节 羽毛球竞赛的裁判法	161
一、羽毛球技术官员分工及其职责	161
二、裁判员的工作建议及基本要求	163
三、发球裁判员的工作建议及基本要求	167
四、司线员的工作建议及基本要求	168
五、裁判人员临场用语和手势	168
第八章 羽毛球竞赛的组织与编排	173
第一节 羽毛球竞赛的组织与管理	173
一、羽毛球竞赛前的准备工作	173
二、羽毛球竞赛中的日常工作	174
三、羽毛球竞赛的后续工作	175
四、大学生体育俱乐部的组织与管理	175
五、小型羽毛球赛事的组织	179
第二节 羽毛球竞赛的方法与编排	180
一、羽毛球竞赛循环制方法与编排	180
二、羽毛球竞赛淘汰制方法与编排	181
三、羽毛球竞赛混合制方法与编排	184
第三节 羽毛球运动“三对三”竞赛方法与特点	185
一、羽毛球运动“三对三”竞赛规则及方法	185
二、羽毛球运动“三对三”战术特点简介	186
参考文献	188

第一章 概述

知识篇

ZHISHI PIAN

第一节 羽毛球

一、羽毛球运动的起源及发展

(一) 羽毛球运动的起源

1. 羽毛球运动的雏形时期

现代羽毛球运动诞生仅仅不过一百年的时间,然而这项运动在人类历史中,早就已经有了它的雏形。羽毛球,演变并发展至今,经过了漫长的历史,它成为群众喜爱的体育项目。世界上许多国家和地区很早就有类似于羽毛球的游戏。据《大不列颠百科全书》记载,原始的羽毛球游戏起源于在1300年前后,现在中国、日本、印度等国流行。由于各地的环境、民情不同,曾赋以不同的名字,但各地的活动在形式上大同小异,都是无网。

据《日本体育史》记载,相传,中国春秋时期就有类似于羽毛球的游戏流行。西晋南北朝时期地区游艺民间体育游戏“打毽”或称“毽球”、“打手毽”等,都属现在羽毛球游戏。据明代《世宗实录》,有用木梳柄击毽或六棱形羽毛毽的羽毛毽击游戏(见图1-1)。打手毽与毽球制作方式以及游戏规则相近,形式不同之处在于,打手毽用平头拍击的。从游戏规则、内容看游戏名称分歧,打手毽和羽毛球由此有着密切的传承关系。随着时



图1-1 毽球

第一章 概述

◎本章导读

任何一种体育运动项目的产生都有着其独具的历史渊源和文化背景,并在特定的历史条件下不断发展、成熟。集游戏、娱乐、竞技、健身、易上手等特点于一身的羽毛球运动不仅是奥运会的比赛项目,在当下也逐渐成了一项被民众广泛接受和喜爱的体育运动项目。作为热衷参与这项运动的新时代大学生不仅要学习羽毛球的运动技术,还应从文化层面了解羽毛球的历史起源和发展概况,从而更好地理解该运动项目的文化内涵,为进一步学习羽毛球运动技术,提高对羽毛球的全面认识水平提供理论上的基础。

第一节 羽毛球运动的起源与发展历程

一、羽毛球运动的起源及发展

(一) 羽毛球运动的起源

1. 羽毛球运动的雏形时期

现代羽毛球运动诞生仅仅不过一百多年的时间,然而这项运动在人类历史长河中,早就已经有了它的萌芽;它从产生、演变并发展至今,经过了漫长的历程,已成为群众爱好的体育活动,世界上许多国家和地区很早就有类似于羽毛球的游戏。据《大不列颠百科全书》记载:原始的羽毛球游戏活动至少在2000多年前,就在中国、日本、印度等国流行。虽然由于各地的环境、民俗不同,被冠以不同的名字,但各地的活动在形式及性质上相差无几。

据《民族体育集锦》记载:相传,中国在远古时期就有类似于羽毛球游戏活动的存在,例如中国贵州地区苗族民间体育游戏:“板羽球或板毛球”、“打手毬”等,都酷似现在的羽毛球运动。板羽球也称毬球,是用木板拍击用五颜六色的鸡毛做的鸡毛毬为游戏(见图1-1)。打手毬与板羽球制作方式以及游戏规则相近,与其不同之处在于:打手毬是用手来拍击的。从游戏形式、内容到游戏名称分析,打手毬和羽毛球明显有着密切的传承关系。曾任黔

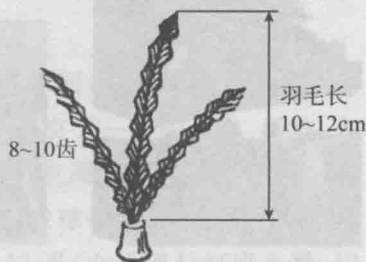


图1-1 板羽球

南布依族苗族自治州政协文史委主任刘世杰认为,这种体育运动是现代体育项目羽毛球的起源,或者说是羽毛球的原始遗存。《体育辞典》羽毛球词条说:“羽毛球起源于流行在亚洲和欧洲类似毽子的游戏。相传 1873 年从印度回国的英国退役军官将这一游戏传至英国。”而英法传教士早在 1812 年就开始在黔南都匀、福泉等地进行传教。

日本在 14—15 世纪就出现用木板做拍、樱桃核插上美丽的羽毛为球,与中国现在的“板羽球”相似的游戏。由于樱桃核太重,球速较快,致使其较易损坏,加之制作过程繁杂,最终此游戏昙花一现。

印度于 18 世纪出现一种叫“普纳”(Poona)的运动,它与现在的羽毛球运动非常相似,被称为现代羽毛球运动的雏形。其球用直径约 6 厘米的圆形硬纸板或以绒线编织而成,中间插上羽毛(类似于我国的毽子),板是木质的,玩法是两人相对站立,练习者手持木板,将球在空中轮流击出,这项运动在英国驻印度军队里开展得尤其活跃。1840 年,英国驻印度普纳的军官对这项运动进行了改进,他们用酒瓶上的软木塞做球头,插上羽毛,用酒瓶打来打去,后来成为一种游戏,在驻印度军官中流行起来。

2. 现代羽毛球运动的诞生

现代羽毛球运动诞生于 19 世纪的英国。19 世纪 60 年代,“普纳”游戏由英国驻印度军人引入英国,所具有的趣味性受到众多退役军人的认可并迅速得到上流社会的追捧。1870 年,英国出现了用羽毛、软木做成的球和穿弦的球拍。1873 年,英国公爵鲍弗特在其伯明顿庄园里宴请宾客,恰逢下雨,活动改在室内进行。几位驻印度退役军人建议进行普纳游戏。当时室内场地呈葫芦状,他们在场地中间拉了一根绳子代替网,每局比赛只能有两人参加并有一定的分数限制,由于其极具趣味性促使羽毛球运动作为一种高雅的娱乐性活动迅速传遍英国。伯明顿庄园成了现代羽毛球运动的发源地并以庄园的名称为这项运动命名,因此,英语中羽毛球叫做“Badminton”。原来鲍弗特公爵的庄园现在也改名为“羽毛球馆”以示纪念,并陈列着 19 世纪中叶最初的羽毛球拍和球(见图 1-2、图 1-3)。



图 1-2 羽毛球运动



图 1-3 “普纳”游戏



图 1-4 乔丹油画“羽毛球”

据有关资料表明,最早出现有关羽毛球运动的文字记载是法国著名画家乔丹(1699—1779)所画的一幅题为“羽毛球”(The Shuttle Cock)的油画。画中的一名少女,手握穿有网弦的羽毛球拍,球由球托和插有七根不同颜色的羽毛所制成(见图 1-4)。

(二) 羽毛球运动的发展

羽毛球运动在其雏形时期由于各地区风俗民情的差异,各自的游戏方式也有所不同。到了现代,羽毛球运动诞生,其规则逐步完善,有利于技战术的发展。

1. 运动场地

因当时在伯明顿庄园所使用的场地是葫芦形,所以直到 1877 年英国出版第一本羽毛球规则之前,羽毛球比赛场地均为葫芦形。这本规则规定了羽毛球场地的形状(长方形),中间挂网的高度以及运动

运动场地小,器材简单,活动易上手,运动负荷因人、因技术水平而宜,娱乐性强,羽毛球运动已成为当下人们休闲娱乐生活的时尚方式之一。

双方的要求,但没有区分单双打。1901 年,英国羽毛球协会在修订羽毛球规则时,对羽毛球场地进行了进一步的规定。1939 年,第一本国际羽毛球竞赛规则正式出版,其规定球场长 13.40 米,宽 6.10 米;球场各线宽为 4.0 厘米;球网应为黄褐色,长 6.10 米,宽 76 厘米;网孔应为 1.9 厘米见方;网的上边须缝有 7.5 厘米宽的白布(对折)。场地设备的这一规定延续至今。

2. 运动装备

羽毛球运动装备也是从原始的低级阶段向高级阶段发展的。羽毛球从开始时的硬纸板和绒线团到木托用皮包起来,再发展到用 14~16 根高级羽毛插在软木托上,重 4.74~5.5 克;羽毛球拍从木板发展成椭圆形穿弦木拍,规则规定球拍重 95~120 克;拍框长 25~25.5 厘米,宽 20~20.5 厘米;拍柄长 39.5~40 厘米;到现在球拍的框架,包括拍柄在内,总长度不超过 680 毫米,宽不超过 230 毫米,拍框长度不超过 290 毫米;弦面长不超过 280 毫米,宽不超过 220 毫米,且不允许改变球拍的规定式样。其制作材料经历了从木框钢管拍、铝合金拍、碳纤维拍到现在使用最为先进的军用材料制作的球拍。运动服装也由原来的长服发展成现在的短裤、T 恤。

3. 计分方式

羽毛球运动刚兴起时,没有人数、分数和场地的限制,练习者只需用球拍互相对击球即可。现代羽毛球运动从伯明顿庄园开始,有了一定的分数、场地、人数限制。随着人们观赏水平的提高及技术和战术的发展,规则也随之变化,出现单、双打场地的区分及发球区的规定,发球得分及发球得分后的换区等规则。为了使比赛激烈、精彩,又规定了双方打满 13 平、14 平(女子单打打成 9 平、10 平)时要进行加分比赛。

国际羽联从2001年6月开始在国际比赛中实行7分制,试行期为1年。这种计分方式,受到了广泛抨击。为了羽毛球运动的发展。2005年1月,韩国羽毛球公开赛上,在时任国际羽联副主席和市场开发委员会主席古纳兰的积极推动下,一些正在参加韩国公开赛的选手在非比赛场合中试验了每球得分,一局决胜的21分制。

2006年4月,在日本举行的“汤尤杯”采用了21分每球得分的新赛制,5月6日在东京国际羽联大会上进行表决,经国际羽联全体会员代表投票通过,正式启用21分每球得分制。

4. 技战术

每次规则的改变都促进技战术的发展。羽毛球运动从开创至今,技战术的发展从简单到全面,从全面到快速灵活,从快速灵活到多变,其中产生了几次飞跃。

第一次飞跃是在开创时期。这一时期英国选手垄断整个世界羽坛,虽然他们的技术比较单一,打法陈旧,几乎没有战术变化,但是他们的技术水平一直处于领先地位,为羽毛球运动传播到全世界立下了头功。

第二次飞跃是在20世纪50年代至60年代中期。这一时期是羽毛球的技术与战术全面发展的时期,男子技术优势从欧洲全面转向亚洲,形成了亚洲人在世界羽坛称雄的局面。这一时期,主要以拉、吊打法为主。

从1958年开始,羽毛球技术开始向快速、灵活的方向发展,以较快的速度运用下压抢网和加强扣杀上网的技术打败了以技术性为代表的打法。在这一时期,中国虽然没有参加正式的世界比赛,但技术与战术水平提高很快,达到世界先进水平,体现了快攻打法的特点。快攻打法除脚步移动快以外,还表现在后场跳起扣杀后快速上网高点击球、两边起跳突击、发球抢攻等方面,特别是中国运动员“快、狠、准、活”的技术风格,为推动世界羽毛球运动的发展做出了巨大贡献。

20世纪60年代末至70年代初,在研究中国技术特点的基础上,世界羽坛注重速度和进攻,发展了新技术;印度尼西亚出现了具有代表性的劈杀技术以及双脚起跳扣球技术,使世界羽毛球技术水平迅速提高。

第三次飞跃是在20世纪80年代。世界羽坛技术与战术向快速进攻、全面、多变的方向发展,以中国、印度尼西亚、印度、丹麦、马来西亚、韩国为代表的各国选手打法更全面,变化更多,速度更快,特长突出,攻守兼备而各领风骚,技术已达到炉火纯青的地步,进入世界羽毛球运动史上的巅峰期。

现在世界羽毛球运动技术与战术发展总趋势正在向“快速、全面、进攻和多拍”方向发展,“快速”反映在出手动作、步法移动和判断反应以及战术变化等方面的速度加快;“全面”是指技术全面,攻守兼备,控球能力强,具有良好的身体素质和心理素质;“进攻”是凭技术特长,采用先发制人,积极主动,以抢攻为主;“多拍”是在战术变化中,从若干次攻守回合中,提高控球能力,减少失误,力争