

# 高校

GAOXIAO YUMAOQIU  
YUNDONG DE JIZHANSHU  
JIAOXUE TANSUO YU SHIJIAN

## 羽毛球运动的技战术 教学探索与实践

任 渊 陈 栋 刘军勇 编著



中国商务出版社  
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

# 高校

GAOXIAO YUMAOQIU  
YUNDONG DE JIZHANSHU  
JIAOXUE TANSUO YU SHIJIAN

## 羽毛球运动的技战术 教学探索与实践

任 渊 陈 栋 刘军勇 编著



中国商务出版社  
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

---

## 图书在版编目(CIP)数据

高校羽毛球运动的技战术教学探索与实践/任渊,  
陈栋, 刘军勇编著. —北京:中国商务出版社, 2010. 11

ISBN 978-7-5103-0381-4

I. ①高… II. ①任…②陈…③刘… III. ①羽毛球  
运动—运动技术—高等学校—教学参考资料 IV. ①G847.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 231180 号

---

## 高校羽毛球运动的技战术教学探索与实践

GAOXIAO YUMAOQIU YUNDONG DE JIZHANSHU JIAOXUE TANSUO YU SHIJIAN

任渊 陈栋 刘军勇 编著

---

出 版:中国商务出版社

发 行:北京中商图出版物发行有限责任公司

社 址:北京市东城区安定门外大街东后巷 28 号

邮 编:100710

电 话:010-64269744(编辑室)

010-64283818(发行部)

网 址:www.cctpress.com

邮 箱:cctp@cctpress.com

照 排:静心苑照排部

开 本:787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张:17.5 字 数:426 千字

版 本:2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

---

书 号:ISBN 978-7-5103-0381-4

定 价:28.00 元

版权专有 侵权必究

举报电话:(010)64283818

# 前 言

近年来,随着社会经济的发展和人们健身意识的增强,羽毛球运动以其集健身和娱乐于一体,器材简便、运动量随意、老少皆宜等鲜明特点,吸引了众多的爱好者,成为人民群众重要的健身方式之一。与此同时,羽毛球运动也越来越受到大学生的关注和喜爱,目前大部分高校都开设了羽毛球选修课,且参与此项运动的学生人数正在逐年增加。但在教学实践中我们发现,由于羽毛球课在高校开设的时间不长,经验不足,因此还存在不少问题,在一定程度上阻碍了这项运动在高校中的开展。为此,我们借鉴了国内外近 10 年来有关羽毛球运动的理论、技战术、教学、训练、科研、规则和裁判法等方面的研究成果,并结合自身的教学经验,精心撰写了本书。

本书以高校羽毛球运动的技战术教学与实践为主线,遵循系统性与针对性相结合、理论与实践相结合、基础与应用相结合、技术与战术相结合的原则,详细叙述了羽毛球运动的基本概况和基本理论、羽毛球竞赛与裁判方法等相关知识,并以图文并茂的形式,分析与论述了羽毛球基本技战术及其教学与训练方法,如握拍法、发球与接发球法、击球法、步法等基本技术,以及单打、双打、混合双打基本战术的运用与变化,列出了初学者最容易犯的错误动作,并一一予以纠正。同时,本书在撰写过程中,由浅入深,由易到难,从理论到实践,突出科学性、实用性、趣味性、知识性和创新性,有利于激发读者的兴趣,使其对羽毛球运动有比较全面的认识。

本书由甘肃政法学院任渊、兰州职业技术学院陈栋、忻州师范学院刘军勇编著完成,并由三人共同统稿。具体分工如下:

第二章,第三章第四节,第四章,附录 1:任渊;

第五章,第七章,第九章,附录 2:陈栋;

第一章,第三章第一节、第二节、第三节,第六章,第八章,附录 3:刘军勇。

本书在撰写过程中,参考了相关学者的研究成果和有关资料,在此深表谢意。由于作者水平有限,书中不当之处在所难免,恳请读者批评指正。

作者  
2010. 7

# 目 录

第一章 羽毛球运动概述	(1)
第一节 羽毛球运动简介	(1)
第二节 羽毛球运动的特点与意义	(3)
第三节 世界羽毛球发展概况	(7)
第四节 中国羽毛球发展概况	(13)
第五节 高校羽毛球发展概况	(17)
第二章 羽毛球运动基本技术	(20)
第一节 羽毛球运动技术概述	(20)
第二节 握拍	(22)
第三节 发球与接发球	(25)
第四节 击球	(30)
第五节 步法	(49)
第三章 羽毛球运动基本战术	(64)
第一节 羽毛球运动战术概述	(64)
第二节 单打基本战术	(69)
第三节 双打基本战术	(79)
第四节 混合双打战术	(89)
第四章 羽毛球运动技战术教学与训练	(96)
第一节 羽毛球运动基本技术教学方法	(96)
第二节 羽毛球运动基本战术教学方法	(108)
第三节 羽毛球运动基本技术训练方法与实例	(115)
第四节 羽毛球运动基本战术训练方法与实例	(130)
第五章 高校羽毛球运动教学与训练	(146)
第一节 高校羽毛球运动教学与训练目的	(146)
第二节 高校羽毛球运动教学理论与方法	(148)
第三节 高校羽毛球运动训练理论与方法	(155)
第六章 羽毛球身体训练方法	(175)
第一节 身体素质练习的意义与原则	(175)
第二节 力量素质练习	(179)
第三节 速度素质练习	(185)
第四节 耐力素质练习	(188)





第五节 灵敏素质练习	(190)
第六节 柔韧素质练习	(193)
第七章 高校羽毛球心理训练	(196)
第一节 专项心理特征	(196)
第二节 心理训练的基本理论	(200)
第三节 心理训练方法	(210)
第八章 羽毛球运动损伤及其预防	(218)
第一节 常见羽毛球运动损伤	(218)
第二节 运动损伤的原因与预防	(225)
第三节 运动损伤的改善措施	(229)
第九章 羽毛球竞赛与裁判方法	(234)
第一节 羽毛球比赛规则	(234)
第二节 竞赛的组织与方法	(242)
第三节 裁判人员的工作职责与裁判方法	(258)
附录 1	(266)
附录 2	(269)
附录 3	(272)
参考文献	(274)

# 第一章 羽毛球运动概述

羽毛球是我国的传统优势运动项目,在国际体坛上享有很高的声誉。目前,羽毛球运动作为一种体育运动和娱乐活动越来越受到广泛的欢迎。它集健身和娱乐于一体,既是全面锻炼身体、增强身体机能的良好手段,也是培养良好的道德风尚、陶冶情操的有效方法。本章侧重介绍羽毛球运动发展起源、特征、意义等基本内容。

## 第一节 羽毛球运动简介

羽毛球运动是一个相互进行击球对抗、深受人们喜爱的球类体育运动项目。该运动是在一块长方形的平地上,画上单打和双打合用的场地线(长 13.4 米,单打场地宽 5.18 米,双打场地宽 6.1 米),中间悬挂球网(网两边在支柱顶端处高 1.55 米,中间高 1.524 米),参加运动的双方共用一只羽毛球,各备一把羽毛球拍,分处羽毛球场地的各自半场,用羽毛球拍相互在空中击打一只羽毛球,每次击球后,球必须从网上方进入对方场区,以球落地或迫使对手回球时将球击出界外为胜。

羽毛球运动,有单打和双打两种形式。单打有男子单打和女子单打两项,双打有男子双打、女子双打和混合双打三项。

比赛时,从发球开始至这个球成“死球”(即球落地、不过网,或裁判员作出各种宣判等)止,双方队员用球拍击球使其经网上来来回回。无论是单打或双打,在一往一返击球中,每方都只允许击一次球。在对击过程中,各方要设法使对方击球不过网或失误,为本方得分或取得发球权。

羽毛球比赛不设竞赛时间限制。其运动负荷可根据参与者的年龄、体质、技术水平和场地环境的特点自我调节,极具休闲娱乐和强身健体的价值。

### 一、羽毛球运动的起源

羽毛球运动的确切起源至今仍是众说纷纭,但羽毛球运动是由古代的毬子球游戏逐渐演变而来的观点是人们都认可的。可以说,羽毛球运动起源于民间体育活动。据考证,很早以前,原始的羽毛球游戏活动就在中国、日本、印度、泰国等国出现并流行过了。虽然,由于国家、地域和民族的不同,对这种游戏的叫法也各不相同,但其形式和活动的性质则大体是一致的。其中,相传原始的羽毛球游戏至少出现在两千年前,有文字记载是在 14~15 世纪的日本。由



于当时的制作技术适应不了人们的需求,这种类似羽毛球的运动渐渐地消失了。大约在18世纪时,印度的普那城里,出现了一种与早年的日本的羽毛球极相像的游戏,它是以绒线编织而成,中间插羽毛,人们手持木拍,隔网将球在空中来回对击。国际羽毛球联合会,在其成立50周年的纪念册上是这样写的:“羽毛球运动早在1934年前就有着悠久的历史,很多世纪以前,在荷兰和中国就有使用球拍的类似当今羽毛球的体育游戏。”

中国古老的“板羽球”、“打手毬”等游戏,都是类似于羽毛球运动的活动。板羽球,也称毬球,是中国贵州苗族民间体育游戏。它是用木板拍击一个装饰球,玩这种球的方式类似于现代的羽毛球运动。现在我国贵州的苗族民众,仍以木板拍击鸡毛毬为游戏。打手毬是我国苗族、水族的传统体育活动。它流行于贵州南部,每逢春节举行。与“吹芦笙”、“跳月”共为当地“玩年”的三大体育活动之一。用稻草和布条裹一枚铜板,扎成球状,直径约10厘米,球上部插雄鸡毛数根,再用彩色绒线扎成小花朵,扎缀于鸡毛上端,即为毛毬。打毬时,男女各为一方,人数相等,距离5~6米,相对而立,女方先向男方抛出毛毬,男方立即用手掌或小木板将其拍回,女方亦用同样手法击毬,往来反复,双方边打边对歌,以不能接住对方来毬者为负。又如,古代基诺人则玩“打鸡毛球”。所用的球是将一束美丽的羽毛插入用油布包着的木炭球托上。制球原理和结构较接近今天的羽毛球。游戏时双方用手拍打。比赛场地画中线为界,一方打过来的球,另一方必须打回去,球不过中线为输。

## 二、现代羽毛球运动竞技比赛的起源

现代羽毛球运动起源于英国。据记载,世界上第一部关于羽毛球比赛、用品、装备、场地等内容的规则是于1873年草拟于印度的普那,被称为“普那规则”。比较完善的羽毛球比赛规则出现于1886年的英国。1893年英国成立第一个羽毛球协会。1899年,英国伦敦举行了历史上的首届羽毛球比赛,称为全英羽毛球锦标赛。这个赛事延续至今,影响广泛。因此,国际体育界普遍认为现代羽毛球运动起源于英国。

19世纪60年代,一批退役的英国军官把普那游戏(Poona game)的活动从印度带回英国,并不断改进、研制出羽毛、软木做成的球和穿弦的球拍,逐步使它演变成一项竞技运动。1873年,英国公爵鲍弗特在他的格拉斯哥郡的伯明顿庄园里组织了一次游艺活动,由于天公不作美,户外活动只能改在室内进行。应邀来宾中有好几位是英国驻印度的退役军人,他们建议进行“普那游戏”。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,有一定的分数限制,大家打得非常热闹,这是世界上第一次羽毛球比赛。于是,羽毛球作为一种高雅的娱乐性活动迅速传遍英国,伯明顿庄园成为了现代羽毛球运动的发源地,为了纪念此项运动的诞生地,于是将羽毛球运动命名为伯明顿(Badminton),因此 Badminton 成为羽毛球的英文名字而流传于世界。

1877年英国制定第一本羽毛球比赛规则,其中一些内容在今天的羽毛球规则中仍保留使用。1893年,英国成立了世界上最早的羽毛球协会。1899年,该协会举办了第一届全英羽毛球锦标赛(All England Badminton Championships),以后每年3月份的最后一周都要在伦敦温布利体育中心进行比赛。

现代羽毛球运动自在英国诞生以后,很快流行开来,并迅速从不列颠诸岛流传到英联邦各





国和斯堪的纳维亚半岛,随后又流传到美洲、亚洲、大洋洲各地,最后传到非洲,至今已成为全世界盛行的体育项目。

随着世界上开展这项运动的国家越来越多,1934年,英国、法国、加拿大、丹麦、新西兰、荷兰、爱尔兰、苏格兰、威尔士等国家和地区联合成立了国际羽毛球联合会,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》。国际羽联的宗旨和原则是:从国际活动的角度来管辖各国羽毛球运动;处理各国组织在交往中的相互关系,解决他们之间的纠纷;负责制定和印发联合会章程、羽毛球竞赛规则和规程,并保证它们在一切全国性及国际性比赛中得到遵守;加强各国组织之间的友谊,采取有力措施,以便在国际范围内发展羽毛球运动。

## 第二节 羽毛球运动的特点与意义

羽毛球运动是一项在生理、心理和社会等方面有良好影响的锻炼项目,具有健身性、娱乐性、观赏性和简便性等特点。经常参加羽毛球运动对全面发展身体素质,提高供氧能力,调节神经系统,培养良好品质,完善心理素质等方面均大有裨益。从参与者和观赏者角度来看,都能给人们带来多方面的体育文化价值。

### 一、羽毛球运动的主要特点

#### (一)不确定性

在进行羽毛球运动时,从击球时的某一单个的击球手法和移动步法来看,是有一定规律的。但受对方击球后来球的方向有左有右、来球的角度和弧度有大有小、来球的距离有长有短和来球的力量有强有弱等不定因素的影响,球的落点变化无常,因此运动中技术动作没有固定不变的模式,一切技、战术都是在“动态”的状况下完成的。同一情况可以用几种不同的方法处理,而且由于对手的状况不同,回击球对自己的影响也是不同的。

羽毛球多变和不确定的运动特点,要求羽毛球运动员具有在场上全方位出击的能力,羽毛球运动员必须在极短时间里,运用交叉步、垫步、跨步、蹬跨步、蹬跳步、起跳等各种步法向来球的方向迅速移动到适当位置,并以发球、前场、中场和后场等手法技术将球击向对方场区。羽毛球运动这种不确定性特点,决定了速度力量和速度耐力素质是这一运动的基础。

#### (二)比赛无时限

羽毛球竞赛方式要求羽毛球运动员具备长时间持续的工作能力,随球忽快、忽慢不停地移动击球。羽毛球运动要求的素质不是长跑运动员所具备的周期性运动耐力素质,而是一种符合羽毛球运动特点的专门化速度耐力素质。耐久力很强的长跑健将,在羽毛球场上往往比羽毛球运动员更快感到疲劳,因为长跑运动员习惯于持续的周期性运动,而优秀的羽毛球运动员

则具备一种强度经常变化,并与速度和灵敏性紧密结合的专门性速度耐力。其变化幅度的大小,则取决于竞赛双方羽毛球运动员的技、战术质量。

### (三)快速爆发力量

从羽毛球运动员在场上身体运动的动作来观察,羽毛球运动员的上肢运动是通过手臂肌肉运动产生爆发力,并挥动羽毛球拍将球击出;下肢运动是下肢肌肉在力的作用下,产生快速移动,使人体在短时间内到达合适的位置,协调上肢完成击球动作。因此,羽毛球运动员需要的力量素质必须与速度紧密联系在一起,是一种动力性的速度力量,即爆发力。这种力量素质要求在短时间内产生强大的爆发性力量。下肢爆发性的起蹬力,会加速身体的移动;上肢爆发性的手指与腕部力量,能使击球动作更加有力。

### (四)瞬息万变

羽毛球飞行的速度可达每小时近三百多公里,对羽毛球运动员的灵敏性素质提出了很高的要求。羽毛球运动员在运动中动作转换的快慢,对来球的判断是否准确,都会直接影响对抗中的主动权。每一项技、战术的运用实施,都离不开羽毛球运动员的判断快、反应快、起动快、移动快、蹬跳快、击球动作快和回动快,既要在变化莫测的瞬间判断来球的方向,迅速向来球方向移动击球,又要根据对手的位置迅速决定回击的对策。因此,羽毛球运动员只有具备了这种快速灵敏素质和思维决断能力,才能在高速度激烈竞争中立于不败之地。

### (五)全方位运动

羽毛球属于轻巧型球类运动,具有全方位运动的特点。两把拍子一个球,无论走到哪里,无论在室内室外和是否架网,只要有空地,就能进行羽毛球运动。

飘逸的羽毛球,纤细的球拍,场地方便,器材简单,老少皆宜,充满乐趣,形成了羽毛球运动特有的风格。它既是集技巧性、智能性和对抗性于一身的竞技比赛项目,又是强身健体、趣味性、普及面广的大众体育运动项目。任何人都可根据自己的年龄和身体状况,选择适量的运动强度。羽毛球运动可满足不同年龄、不同训练层次的爱好者的需求。

少年儿童进行羽毛球运动,能通过在地上不停地奔跑跳跃击球增强身体的协调能力,提高反应和灵敏度,促进身体生长发育。在此过程中,还能培养他们不怕困难、不甘落后的品质,从小养成运动锻炼的良好习惯,为将来的学习和工作打下良好的身体基础。

青少年进行羽毛球运动,能培养对体育的兴趣爱好,养成健康的生活意识和终身进行体育运动的习惯。一定强度的羽毛球运动,既能提高身体各方面的机能,促进身体健康成长,又能培养顽强的拼搏精神和优良的意志品质,从而提高身体素质和心理品质,是促进品德、体能和智力发展的良好手段。

成年人利用工作空余时间进行羽毛球运动,不但能加快身体的新陈代谢,保持匀称体形,还能缓解生活压力,提高工作效率。羽毛球运动可作为一项家庭娱乐活动,它不仅能锻炼身体,还能使家庭成员感情和谐,关系融洽,身心舒畅。

老年人和体弱者从事羽毛球运动时应放慢运动节奏,进行一些活动量小的击球运动,达到舒展筋骨的目的。经常参加羽毛球运动能促进血液循环,长期锻炼能保持脑部、眼睛、上下肢



体的协调性和敏捷性,有利于身心愉快,延年益寿<sup>①</sup>。

## 二、羽毛球运动的锻炼价值及意义

羽毛球运动之所以受到人们的喜爱,是因为它具有很高的锻炼价值。它老少皆宜,可以自娱自乐;能全面地锻炼身体,增强体质,培养顽强的毅力和良好的道德风尚;其优美的运动形式,具有观赏价值。羽毛球运动既可单兵作战(单打),又可集体会战(双打或三对三练习等)。单打时,练习者可以随心所欲地打出不同弧线、不同高度、不同力量、不同速度、不同落点的球来;双打或集体对打时,可以促进相互交往和增进友谊,还可以形成激烈竞争,养成协调配合的习惯,培养团结协作的精神。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。因此,无论从参与者还是观赏者的角度来看,羽毛球运动是一项具有健身性、娱乐性,有利于身心健康的运动项目。

### (一)有益于陶冶情操、加强文化修养、增添生活情趣

在羽毛球运动中,人们通过球拍的挥动,击球过有一定高度的球网,击球时多回合、多落点和对击球力度、速度的控制,充分展示击球者的灵活、机智、潇洒的气质,并引起浓厚的兴趣。人们用自己美妙的身体语言,尽情地表现自我,达到自娱自乐的目的。而参与羽毛球运动,了解羽毛球运动的发展历史和文化背景,学习并遵守运动规则,形成尊重对手和尊重裁判员的赛场作风,对培养协作、忍让、谦虚、豁达等优良品质大有益处,有利于树立正确的人生观和世界观。同时,参与羽毛球运动能够保持优美潇洒的姿态和朝气蓬勃的精神状态。无论是参加羽毛球运动,还是观看羽毛球比赛,都能从中体会到灵动变化之美,感受到这项运动的魅力。可以说,打羽毛球就是一个发现美和创造美的过程,其中乐趣无穷。

### (二)有助于强身健体、提高免疫力、缓解疲劳,全面发展和提高身体素质

首先,羽毛球运动可以全面增强人的体质。羽毛球是一项技能性运动,前场、后场的快速移动,中场的起跳扣杀、跨步救球,网前的轻吊,双打时的配合换位等,都需要击球者有较好的力量、速度、灵敏性和柔韧性等素质,要求脑、眼、手、脚密切协作,全身心地投入。熟悉和掌握各种技术的过程,就是提高身体素质的过程。根据有关技术统计资料分析,一场高水平的、激烈的、打完全场的羽毛球比赛所需时间约45分钟左右,运动员在35平方米的场地上,做500次左右的前、后、左、右不断变向的移动。同时羽毛球运动量大,速度快,能有效地消耗多余的脂肪,调节肌肉密度,塑造优美形体,还有助于缓解眼睛、大脑和颈椎的疲劳状况。经常参加羽毛球运动,可提高机体的灵敏性、协调性,改善人体代谢功能,提高吸氧能力,免疫力。

其次,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

<sup>①</sup> 肖杰. 羽毛球运动理论与实践. 北京:人民体育出版社,2005:10~12



呼吸系统的功能。据有关资料统计,参加大强度羽毛球运动,人的心率可达到 160~180 次/分钟,中强度心率可达到 140~150 次/分,低强度运动心率也可达到 100~130 次/分。长期进行羽毛球锻炼,可使心跳强而有力,肺活量加大,耐久力提高。

再次,羽毛球运动是一项技巧性很高的球类运动,每一个动作都包含跑、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、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,肌肉发达、身体强壮、身材匀称,给人一种富有活力的感觉。

最后,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,这对培养学生的观察反应、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。因此,它不仅能提高人体神经系统的灵敏性和协调性,而且能更进一步地发展锻炼者的反应、观察能力和判断、思维能力。

随着智能化、信息化社会的不断发展,人们脑力活动的增加,体力活动的减少,必将导致身体机能的下降。大学生群体是典型的脑力劳动者群体,由于专业的特点、学业的需要,明显存在着脑力活动过多,而体力活动过少的局面,如不加强锻炼,久而久之,必将造成机能水平下降,活动能力的自然退化。因此,对于大学生来说,丰富多彩、健康文明、简便易行的课余体育活动是有效的积极性休息的方式。而经常科学地从事羽毛球运动不仅可以提高人们上下肢及躯干的活动能力,全面提高身体素质,改善呼吸系统和心血管系统的功能,提高有氧供能和无氧供能的能力,而且能调节神经系统功能,达到塑造形体的作用。

### (三)易于掌握、老少皆宜

羽毛球活动对设备的要求比较简单,只需两个球拍、一个球和一条绳索即可。平时进行羽毛球活动,只要有平整的空地即可。在风不大的情况下,可以在户外进行活动,利用树枝、建筑物等把球网架起来,在一定长度和宽度的空地上画上几条线,双方就可对练。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。当它作为户外运动时,可使练习者吸入新鲜空气,受到阳光照射,改善人体的血液循环和新陈代谢,同时感受大自然的美丽。当它在室内运动时,可免风雨的干扰,打起球来得心应手,能充分地展示自我,充满自信。

羽毛球运动既可以两人对练,也可以双打练习或三对三对练,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。

### (四)锻炼坚强的意志和进取精神,有助于培养竞争意识、心理素质及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、大强度等因素的要求,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。公平竞争是促进社会进步与发展



的动力,竞争精神是现代人的重要素质。羽毛球运动特有的对抗性、强负荷的锻炼方式,有助于培养充满自信、不畏困难、顽强拼搏、积极进取的现代人才。羽毛球运动因其竞争性、对抗性、大强度等诸多因素的要求,使人的意志品质在该项运动中占有重要地位。在比赛中,运动员有时为了一球的激烈争夺需要来回数十拍,心跳达到 180 次/分钟,这时运动员的体力消耗很大,往往会出现生理上的极点——喘不上气、身体无力、眼前发黑,感到自己再也坚持不下去了。在势均力敌的情况下,这种现象往往是双方先后出现,或几乎同时出现。这时就看谁能再坚持一下,胜利往往要靠顽强的意志品质和坚定的信念才能取得。而在双打练习中,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,对改善心理状况,发展个性心理素质有着独特的作用。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,培养了良好的心理素质。即使不是在比赛中,这项运动也需要较强的意志,否则就不能很好地完成各项技术的练习。但是就一般羽毛球爱好者来说,运动量应适当控制,量力而行。

在羽毛球运动中,人们要进攻与防守,控制与反控制,不仅要斗勇,更要斗智,这对个人的心理素质也是一种锤炼和考验。尤其是在比赛中需要猜测对手的战术意图,捕捉各种战机,根据对手的特点,运用战术克敌制胜。因此,经常从事羽毛球活动可使人思维敏捷、机智灵活、沉着果断,使人的智、勇、技在竞争中得到磨炼。

此外,羽毛球运动还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具有较强的应变能力与耐受能力、提高社会适应能力和心理调节能力。

## 第三节 世界羽毛球发展概况

### 一、世界羽毛球运动发展的几个重要时期

世界羽毛球运动发展,主要经历了以下几个时期:

#### (一)开创时期:欧美国家的垄断

1899 年开始举办的全英羽毛球锦标赛是历史最悠久的羽毛球比赛,此项比赛的冠军被公认为世界羽毛球冠军。在已举办过的全英羽毛球锦标赛中,前 39 届的冠军全部为欧美羽毛球运动员,其中大部分为英国人,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,为羽毛球运动的发展起到了很大的作用。而美国、丹麦、





瑞典、加拿大在第36届后才有一定席位。1939年,丹麦、加拿大等国羽毛球运动员以良好的体力和进攻战术向英国羽毛球运动员发起挑战,打破了英国羽毛球运动员称霸羽坛的局面,在第36届全英锦标赛上,英国羽毛球运动员仅获一枚混双金牌;在1947年第37届全英羽毛球锦标赛上,丹麦取得了5个单项中的4项冠军,第二年又囊括了5个单项的全部冠军。美国羽毛球也不甘示弱,继1949年全英锦标赛首次夺得男单冠军后,女子又首创了第1、2、3届尤伯杯赛的“三连冠”战绩。这一时期羽毛球技术风格的突出特点是慢和稳,打法多以慢拉慢吊为主,也可以说是羽毛球运动技、战术第一次飞跃的时期。

## (二)20世纪50年代至60年代中期:亚洲的崛起

20世纪40年代末至50年代初,亚洲羽毛球运动日渐发展。在1948~1949年举行的第1届世界男子羽毛球团体赛(汤姆斯杯赛)上,亚洲羽毛球开始显示实力,马来西亚击败了美国、英国、丹麦等强国,荣登冠军的宝座,打破了欧美国家对羽毛球的垄断。欧洲与亚洲在羽毛球比赛中的竞争越来越激烈,总体的形势可以说是欧亚对抗,亚洲领先。所有的羽毛球团体赛项目,欧洲从未问鼎汤姆斯杯、尤伯杯和苏迪曼杯。

20世纪50年代末,印度尼西亚在国际羽坛开始崛起,他们在广泛吸收欧亚羽毛球强国羽毛球运动员先进技术的基础上,加快了击球的速度和注意对球落点的控制,在稳准的前提下发展了快速进攻,在第4届汤姆斯杯赛中一举击败马来西亚队获得冠军。此后,又连续获得第5、第6届汤姆斯杯赛冠军,开创了汤杯史上第二个“三连冠”纪录。从1958~1979年的20年间8届汤姆斯杯赛中,印尼队共夺得7次冠军。印尼的羽毛球运动水平从20世纪60~90年代一直处于世界领先地位。

这一时期,以马来西亚、印度尼西亚运动员为代表,他们主要以拉、吊来控制球的落点,主要代表人物是马来西亚的王炳顺、庄友明。他们“以快制慢,以攻为主”的技、战术特点,使马来西亚接连三次获得汤姆斯杯赛冠军,包揽了1950—1957年8届全英羽毛球锦标赛单打冠军和1951—1954年4届双打冠军,使国际羽坛开始出现了亚欧羽毛球运动员竞争的局面,亚洲后来居上,而且势头明显。从1958年开始,羽毛球技术开始向快速、灵活的方向发展,以印度尼西亚的陈友福为代表,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,从此开创了印度尼西亚控制世界羽坛的局面。

20世纪60年代中后期,中国羽毛球运动开始走向世界。中国羽毛球运动员在吸收欧、亚强手先进技、战术的基础上,着重在基本手法和步法上进行大胆革新,创造出一整套独特的训练方法。在“快、狠、准、活”技术风格和“以我为主、以攻为主、以快为主”比赛风格的指导下,在双边比赛中两度击败世界冠军印尼队和打败北欧劲旅丹麦、瑞典等强队。以汤仙虎、侯加昌为代表的中国羽毛球运动员体现了快攻打法特点。快攻打法除了脚步移动快,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,特别是他们“快、狠、准、活”的技术风格,以绝对优势压倒了印度尼西亚队和欧洲各队,为推动世界羽毛球运动发展作出了巨大贡献。但由于中国当时没有加入国际羽毛球联合会,不能参加正式的世界比赛,所以这段时期,中国羽毛球运动被誉为世界羽毛球运动的“无冕之王”。不过,中国的快攻技术开始被国际羽坛所接受。到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,世界羽坛注重了速度和进攻,发展了新技术,出现了以印度尼西亚梁海量为代表的劈杀技术,以林水镜为



代表的双脚起跳扣球技术,使世界羽毛球技术水平迅速提高。这一时期,可以说是羽毛球的技术、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上称雄的局面,是羽毛球技、战术第二次飞跃的时期。

### (三)20 世纪 80 年代:近年来的发展状况

20 世纪 70、80 年代,世界羽坛成为亚洲的时代。1981 年世界羽联和国际羽联合并后,推动了这项运动的发展,而亚洲羽毛球运动员则占据了世界羽毛球优势地位,男子以中国、印尼、韩国、马来西亚为龙头,女子以中国、印尼、韩国和日本为首,几乎垄断了汤姆斯杯、尤伯杯、苏迪曼杯、世界锦标赛等各种世界大型比赛中的各项桂冠。亚洲羽毛球运动员在原来快攻打法的基础上,全面提高了控制与反控制的技术能力,即打法更全面,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,进入了世界羽毛球运动史上的巅峰期。引导世界羽毛球运动技、战术都进入全面发展时期,也为本项目步入奥运会奠定了基础。1992 年,羽毛球运动经过一百多年的发展正式成为奥运会的比赛项目。

在此过程中,世界女子羽毛球运动起步较晚,它的技术是随着男子的技术提高而提高的。20 世纪 40 年代末期至 50 年代初期,丹麦女子羽毛球运动员的技术领先一步,她们获得全英羽毛球锦标赛 7 项单打冠军、5 次双打冠军。到了 20 世纪 50 年代中期至 60 年代中期,美国女子羽毛球运动员吸收了男子快攻、打吊等羽毛球打法,竞技实力显著增强,1954~1967 年期间的 14 届全英锦标赛,她们获得了 13 次女单冠军,并获 3 届尤伯杯赛冠军。20 世纪 60 年代末期,日本女队在进攻的基础上加强了防守,以严密的防守,寻找进攻机会,从而显示了相当的优势。她们从 1965~1981 年接连 5 次获得尤伯杯冠军,6 次获全英锦标赛女单、女双冠军。

中国女子羽毛球从 20 世纪 50 年代起步,20 世纪 60 年代达到世界先进水平。当时以陈玉娘、梁小牧、梁秋霞为代表的中国女羽毛球运动员,学习男子技术动作,以快攻、灵巧的技术在各种场合击败过世界冠军。到了 20 世纪 80 年代,中国女子羽毛球队和男子队一样,全面走向世界,以张爱玲、韩爱萍、李玲蔚等为代表的中国女队,技术全面、打法多变、主动积极、快速突击性强,开创了世界女子羽毛球技术与战术的全盛时期。

20 世纪 90 年代出现了中国的唐九红、黄华、叶钊颖和印度尼西亚的王莲香、韩国的方珠贤等为代表的世界级优秀羽毛球运动员,表明女子技术动作更接近男子,比赛更加紧张激烈。这一时期是羽毛球技、战术第三次飞跃的时期。

## 二、世界羽毛球运动组织的发展概况

1875 年,第一个军人羽毛球俱乐部在英国成立。1893 年,英国已有 14 个羽毛球俱乐部,他们正式成立了英国羽毛球协会。当时,英国羽毛球协会对羽毛球运动的开展、提高和传播起到了积极的推动作用。这项运动首先在欧洲传播,然后发展到美洲、亚洲和大洋洲。20 世纪 20、30 年代,加拿大、丹麦、马来西亚等国也相继成立了羽毛球协会。

为了推动世界羽毛球运动的发展,1934 年,由英格兰、法国、爱尔兰、苏格兰、荷兰、加拿大、丹麦、新西兰和威尔士 9 个羽毛球协会共同协商成立了国际羽毛球联合会(简称国际羽联)。第一任主席是汤姆斯,总部设在伦敦。国际羽联的成立对羽毛球技术、战术的发展起到



了促进作用,除了传统的“全英羽毛球锦标赛”照常举行外,在1948年增设了汤姆斯杯赛(世界男子团体锦标赛),1956年增设了尤伯杯赛(世界女子团体锦标赛),并相继举办了世界羽毛球锦标赛、世界杯赛等,使世界羽毛球运动又向前迈进了一大步。

由于政治原因,以我国为首的许多国家的羽毛球协会未能加入国际羽联,没能真正体现世界级水平,从而大大削弱了国际性比赛的精彩性。

1978年,在香港成立了世界羽毛球联合会(简称世界羽联),先后举办了两届世界羽毛球锦标赛,我国共荣获8项冠军,表明我国羽毛球运动已达到世界最高水平。为了推动世界羽毛球运动健康、稳步地发展,经过许多国家羽毛球界的共同努力,1981年,国际羽联和世界羽联正式合并,组成了国际羽毛球联合会(简称国际羽联)。使世界羽毛球运动产生了新的飞跃,出现了欣欣向荣、生机勃勃的景象。目前,国际羽联已有100多个国家和地区参加,1992年,国际奥委会已把羽毛球比赛列入奥运会的正式比赛项目,羽毛球运动进入了前所未有的发展时期。

### 三、规则的演变与技战术的发展

羽毛球游戏刚兴起时,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。比赛时,一人或两人一方,中隔一网,用球拍经网上往返击球,使球落到对方的场地上,或使对方击球失误而得分取胜。世界上第一部羽毛球规则于1873年草拟于印度的普那。1877年,在英国出版了世界上第一本羽毛球规则。当时的规则很简单,规定了场地为长方形,中间挂网的高度,双方对击的要求,没有单打、双打的区别。当时由于人们对该项运动的认识不一致,各国所制订的规则和场地的标准也不尽相同。1893年,由英国的14个羽毛球俱乐部一致倡议组成了正规的羽毛球协会,并修订了规则。1901年,该协会修订羽毛球规则时,将羽毛球场地的形状改为现在的长方形。

2005年1月,在韩国羽毛球公开赛上,由现任国际羽毛球联合会副主席古纳兰积极推动,并在非比赛场合中试验了每球得分、一局决胜负的21分制。古纳兰说:“我们希望通过缩短比赛时间等改革措施,来方便电视转播和观众欣赏比赛,让商家满意,教练、官员和队员也满意。在目前的赛制下,赞助商反映赛式太陈旧,电视台表示无法用五六个小时来转播一场汤姆斯杯的比赛,运动员则饱受长时间比赛带来的伤痛。羽毛球运动要与高尔夫球和网球这样的项目竞争就必须有所改变。”改革比分系统只是古纳兰的一项举措,其他酝酿中的变革还包括改变场地大小,不同的比赛用不同的赛制、球衣的变革等。

后来,为了更好地控制比赛时间、提高比赛效率,羽毛球运动规则又做了一次改革。在2010版的羽毛球比赛规则中,规定:一场羽毛球比赛,除另有规定外,一般以三局两胜定胜负,并采取21分制(即,将所有单项的每局获胜分统一定为21分),最先获得21分的一方获得当局比赛的胜者(出现20平和29平的情况除外)(详见第九章第一节)。

羽毛球运动设备也从开始时的硬纸板和绒线团到木托用皮包起来的形式,再发展到用14~16根高级羽毛插在软木托上;羽毛球拍从木板发展成椭圆形穿弦木拍。后来,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,其制作材



料也发展成木框钢管拍、铝合金拍、碳素纤维拍。选择球拍时,应以较轻、牢固而有弹性、握在手里舒适为原则。

羽毛球运动从开创至今,技术与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<sup>①</sup>。

综观世界羽坛,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,力争主动,控制比赛局面。

进入 21 世纪,世界羽坛发展格局正在向多元化的方向发展,欧亚对抗的局面正在逐步形成。从趋势来看,实力优势仍在亚洲,男子以印度尼西亚、马来西亚、韩国、中国四驾马车为主,印度尼西亚继续保持强劲势头。除此以外,欧洲的丹麦、瑞典也在奋起直追,有望再展雄风。女子以中国、印度尼西亚、韩国三国鼎立于世界女子羽坛,继续保持绝对优势,但欧洲的瑞典、丹麦、英格兰羽毛球运动员也正在悄悄崛起。

## 四、世界重大羽毛球赛事

世界羽毛球赛事分为 7 个等级,四年一度的奥运会、两年一度的团体赛如尤伯杯、汤姆斯杯、苏迪曼杯以及世界羽毛球锦标赛均为七星级的赛事。

除了以上四个赛事,各国举行的公开赛、大师杯则根据比赛的奖金量分为 1~6 级,六星为最高级别,总奖金一般为 25 万美元。每年的国际羽毛球比赛数量众多,但六星级的比赛屈指可数。

五星、四星的赛事奖金递减,如丹麦公开赛,日本公开赛的奖金分别为 17 万美元和 18 万美元,属于五星级赛事,而四星级赛事奖金一般在 12.5 万美元左右,如今年 9 月举行的亚洲锦标赛。

由于级别高的赛事奖金高,通常聚集了世界超一流羽毛球运动员参与,观赏价值相对较高,前世界冠军董炯就曾经公开表示基本没打过四星以下的赛事,即使是四星级的比赛,如果距离较远或是对手较差往往也不愿意参加。

不过也有例外,就是在每年年初举行的全英羽毛球公开赛。这项赛事只是四星级,不过每年所有羽球高手基本“全勤”参赛,羽毛球运动员都以获得全英的冠军为荣。这与奖金无关,要解释这个现象就要追溯羽毛球的诞生。羽毛球是源于英国的一项贵族运动,1893 年,英国成立了世界上第一个羽毛球协会,并在 1899 年举办了第一届“全英羽毛球锦标赛”,英女王会到场观战及颁奖,并成为传统延续至今。经过多年的精心经营,全英羽毛球公开赛便成为一个品牌吸引了各国高手到那里为荣誉而战。

目前,由国际羽联主办的世界重大羽毛球赛事有:

① 见本节的第一个观点,即“世界羽毛球运动发展的几个重要时期”的内容