



高等院校体育选项课系列教材

羽毛球

(第二版)

◎毛秋明 刘 佳 主编



湖南大学出版社

高等院校体育选项课系列教材

羽毛球

(第二版)

主 编 毛秋明 刘 佳
副主编 李义志 方文全 邓园园

参加编写人员

毛秋明	方文全	邓园园
李义志	杨立明	谷 翔
肖 熙	袁 磊	黄永军
黄昌武	彭建红	谢 芳
周春柳	杜红辉	夏珠林
李元华		

湖南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

羽毛球(第二版)/毛秋明,刘佳主编.

—2版.—长沙:湖南大学出版社,2009.2

(高等院校体育选项课系列教材)

ISBN 978-7-81113-565-7

I.羽... II.①毛... ②刘... III.羽毛球

运动—高等院校—教材 IV.G847

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 017514 号

羽毛球(第二版)

Yumaoqiu(Di'erban)

主 编:毛秋明 刘 佳

责任编辑:王桂贞

封面设计:张 毅

出版发行:湖南大学出版社

社 址:湖南·长沙·岳麓山 邮 编:410082

电 话:0731-8822559(发行部),8821343(编辑室),8821006(出版部)

传 真:0731-8649312(发行部),8822264(总编室)

电子邮箱:wanguia@126.com

网 址: <http://press.hnu.net.cn>

印 装:湖南省地质测绘印刷厂

开本:730×960 16开

印张:11.5

字数:207千

版次:2009年2月第2版

印次:2009年2月第1次印刷

印数:1~5 000册

书号:ISBN 978-7-81113-565-7/G·386

定价:20.00元

版权所有,盗版必究

湖南大学版图书凡有印装差错,请与发行部联系

前 言

中国是一个羽毛球运动的大国和强国，羽毛球是广大人民群众喜爱的一项健身运动。它既具有怡心健体的良好功能，又具有较高的观赏价值，加之场地、设备简易，不受年龄、性别限制，普及城乡，成为群众性的一种体育运动项目。学习和了解羽毛球训练和比赛的一些基本知识、规律以及科学的运动方法，便能取得事半功倍的效果。

《羽毛球》一书的编写，以知识性、趣味性、指导性、实用性为宗旨，融羽毛球运动的理论和实践于一体，内容全面、系统。全书既有对羽毛球运动基本知识的阐述，又有对羽毛球各项基本技术、战术及训练方法的详细讲解，还对羽毛球运动身体素质训练的内容、方法以及运动的装备、竞赛规则等方面的知识进行了专题介绍，使读者能全面地获得与羽毛球相关的知识。编排科学，循序渐进，是本书的一个特点。作为羽毛球运动的练习者，必须了解和掌握羽毛球的基本技术动作、训练方法、基本战术、运用准则和应变方法。图文并茂，易学易练，是本书的另一个特点。书中通过大量图片，对各项技术动作逐一分解，使练习者能获得直观感受。

由于作者水平有限，书中纰漏在所难免，恳请专家批评指正，望读者谅解。

作者在写作此书的过程中，得到了湖南大学体育学院张外安教授、张子沙教授的悉心指导，在此表示感谢！作者还参考了一些相关专著，在此对有关作者一并表示感谢！

编 者

2009.1

目次

第一章 羽毛球运动 001

第一节 羽毛球运动的历史 001

第二节 羽毛球运动的健身价值、科学方法及
运动损伤的防治 006

第三节 羽毛球运动的艺术魅力 013

第四节 羽毛球竞赛观赏 014

第五节 羽毛球竞赛的组织工作 020

第六节 羽毛球重大赛事 023

第七节 羽毛球球星简介 028

第二章 羽毛球技术 036

第一节 羽毛球基本技术动作 036

第二节 羽毛球基本技术教学训练 061

第三节 羽毛球技术发展目标 069

第三章 羽毛球战术 080

第一节 羽毛球战术训练的任务、特点及要求 081

第二节 羽毛球基本战术 082

第三节 羽毛球战术运用准则及战术应变 092

第四节 羽毛球战术训练方法 098

第四章 羽毛球专项身体素质训练 104

第一节 羽毛球专项身体素质训练的特点 104

第二节 羽毛球专项身体素质训练的方法 105

第五章 羽毛球运动装备 116

- 第一节 羽毛球运动装备的选择 116
- 第二节 羽毛球运动装备的维修 122
- 第三节 羽毛球运动装备的保养 126

第六章 羽毛球知识问答 127

- 第一节 羽毛球基本知识问答 127
- 第二节 羽毛球基本技术问答 130
- 第三节 羽毛球基本战术问答 134
- 第四节 羽毛球常用术语 137

第七章 羽毛球竞赛规则及章程 140

- 第一节 羽毛球竞赛规则 140
- 第二节 羽毛球竞赛章程 151

附 录 158

参考文献 175

第一章 羽毛球运动

第一节 羽毛球运动的历史

一、羽毛球运动溯源

相传羽毛球最早出现于14~15世纪的日本，球拍是木制的，球用樱桃核插上羽毛制成。这种球由于球托是樱桃核，太重，球飞行速度太快，使得球的羽毛极易损坏，加之球的造价太高，所以该项运动时兴了一阵子就慢慢消失了。

大约至18世纪时，印度的普那出现了一种与早年日本的羽毛球极相似的游戏，球用直径约6cm的圆形硬纸板中间插羽毛制成（类似我国的毽子），板是木质的，玩法是两人相对站着，手执木板来回击球。

现代羽毛球运动诞生于英国，大约在1800年，由网球派生而来。我们可以注意到现今的羽毛球场地和网球场仍非常相似。1870年，出现了用羽毛、软木做的球和穿弦的球拍。那时的活动场地是葫芦形，两头宽中间窄，窄处挂网，直至1901年才改作长方形。

据记载：“2000多年前，原始羽毛球游戏活动在世界一些地区就流行了。”不过由于民族、地区及语言的差异，对这项游戏活动名称的叫法也不一样。如：法国称“羽毛球”（Feather Ball），英国、瑞典、丹麦等国称“毽子板球”（Battledore and Shuttlecock），印度称“普那”（Poona）。这就是羽毛球运动名称的前身。

人们从一份英国王室记录中得知：“早在12世纪，英国就有玩这项游戏的情景。”后来人们又从一幅14世纪的英国木刻画中“见到了当时玩游戏的情况，画中展示出由两人相对而立，两者使用坚实的小木板来回击打一个异状物体的游戏”。起初这项游戏活动是在孩子们中间玩，没有任何目的，只是想尽量把异物击向空中不要过早地掉落在地。那时所用的拍子全是木制的，一般出自家庭制作，而球多半是用布、羊毛、线团等裹成球托，用软质

的家禽羽毛压插在球托上制成。球的规格大小一般是随人意愿而定,游戏时可在户外任何一块空旷地上进行。至于世界其他国家,当时玩这种游戏的活动形式、所用器材同英国的这种游戏相似。

中国是世界上较早就有这项游戏活动的国家之一。据《民族体育集锦》记载:“相传,中国在远古时期就有类似羽毛球游戏活动的存在,其玩法、性质以及所用的一些器材同世界上较早有这项游戏活动的国家相比较没有太大的差异,只是对这种游戏活动的称法不同而已。这种活动主要分布在我国的西南地区(云南、贵州、广西等地),至少在七个少数民族中有玩过这项游戏活动。”在《中国少数民族传统体育》一书中也证实了这项游戏活动的存在。他们是苗族、基诺族、壮族、仡佬族、哈尼族、瑶族、苦聪族等。由于我国少数民族人民受历史、社会以及文化等的影响,很多活动难以找到文字记载,所以难以准确地考证出这项游戏活动源于我国的时间。

另据记载:“原始的羽毛球游戏活动至少在 2000 年前,在中国、日本、印度、泰国等国就流行这项游戏活动了。”

根据上述文献记载,可以认为,中国古代的类似羽毛球游戏的活动在公元前已在我国的少数民族和民间流传。

二、羽毛球运动的传播与发展

据比较流行的说法,羽毛球起源于 19 世纪 60 年代的印度孟买。在印度孟买的普那城里,一种类似今日羽毛球的游戏十分普及,它以圆形硬纸板或以绒线编织成球形插上羽毛,人们手持木拍,隔网将球在空中来回对击。这项活动在英国驻地军队中也十分盛行,退役的英国军官把这种“普那游戏”(Poona Game)带回英国,并把这项活动介绍到了国内的贵族阶层。

1873 年,在英国格拉斯哥郡的伯明顿镇,公爵鲍费特先生在自己的庄园里宴请宾客并组织游艺活动,因下雨,户外活动只能改在室内进行。应邀嘉宾中有几位是英驻印度的退役军官,于是他们建议进行“普那游戏”。当时室内场地呈葫芦状,他们在场地中央拉了一根绳代替网,每局比赛只能由两人参加,有一定的分数限制,大家玩得十分开心。于是,“普那游戏”作为一种高雅的娱乐性活动在英国贵族中传播并流行起来,并迅速传遍英伦大地。

为了纪念这项运动的诞生,人们将伯明顿(Badminton)作为羽毛球的英文名字。

羽毛球游戏刚兴起时,没有人数、分数和场地的限制,练习者只需相互对击。1875 年,世界上第一部羽毛球比赛规则诞生于印度普那,1878 年第一部成文的羽毛球比赛规则在英国出版,当时,规则也很简单,具体规定了

场地（呈长方形），中间挂网的高度、双方对击的要求，但没有单打、双打的区别。1887年，英国的巴斯羽毛球俱乐部成立时，修改和统一了羽毛球规则，其中不少条文至今仍被采用。1893年，英国羽毛球协会成立。1899年，英国羽毛球协会举办了“全英羽毛球锦标赛”。此后每年举办一次，沿袭至今。1903年，在都柏林举行了世界最早的由爱尔兰和英格兰参加的羽毛球国际比赛。最早的羽毛球场地两端宽，中间网处窄小，形状类似古代的计时器——沙漏。

20世纪初，羽毛球运动从不列颠诸岛流传到斯堪的纳维亚及英联邦各国，随后又流传到美洲、亚洲、大洋洲各国，最后传到非洲。

从1870年到1934年，尽管羽毛球运动先后在欧洲、亚洲、美洲的一些国家和地区普遍开展，但英国的技术水平一直居于领先地位。这一时期的打法主要以打四方球为主，控制落点，重心稳，防守好。

随着羽毛球运动的发展，1934年，国际羽毛球联合会（以下简称“国际羽联”）成立了，第一任主席是G. A. 汤姆斯。1839年，国际羽联通过了各会员国共同遵守的《羽毛球竞赛规则》。国际羽联的成立对羽毛球技术、战术及竞赛的发展起到了积极的推进作用。国际羽联成立后，开始酝酿组织世界性比赛。1939年，国际羽联首任主席汤姆斯先生为比赛捐赠了奖杯，国际羽联经过讨论，命名“汤姆斯杯”赛为世界男子团体锦标赛。因为当时战争烽火遍及欧洲，比赛计划拖延到1948~1949年，第一届“汤姆斯杯”赛在英国的普雷斯顿举行。这一时期，亚洲选手改变了以往“慢、稳、守”的传统打法，加强了发球、回击球的攻击性，加快了球速，提高了进攻性的吊、杀技术水平，球的落点也控制得当，突出了“快”和“准”，开创了亚洲人称雄国际羽坛的新时代。

从1956年开始，国际羽联在英国利瑟姆、蓝开夏、圣安民等地举办了首届世界女子羽毛球团体锦标赛，由于比赛奖杯由尤伯夫人所捐献，故命名为“尤伯杯”。

1989年，在印尼举行第1届苏迪曼杯比赛（Sudirman Cup）。印度尼西亚向国际羽联捐赠了以印度尼西亚人苏迪曼名字命名的奖杯，作为世界羽毛球男女混合团体赛的流动奖杯。苏迪曼杯赛由男、女单打，男、女双打和混合双打5场比赛组成。

1978年，亚、非地区的发展中国家在香港成立了世界羽毛球联合会（简称“世界羽联”），与国际羽联并存，并相继举办了两届世界羽毛球锦标赛，我国运动员取得骄人成绩。1981年5月26日，国际羽联与世界羽联合并，统称为“国际羽毛球联合会”。2006年，国际羽毛球联合会正式更名为

“羽毛球世界联合会”，简称“世界羽联”。1992年，羽毛球比赛被列入奥运会正式比赛项目，羽毛球运动进入前所未有的发展时代。

20世纪20~40年代，欧美国家的羽毛球运动水平发展很快，特别是英国和丹麦，历次重大国际比赛的桂冠几乎都被他们垄断，其次是美国和加拿大。进入20世纪50年代，亚洲羽毛球运动水平突飞猛进，尤其是马来西亚，涌现出一批世界级顶尖选手，蝉联了两届汤姆斯杯冠军，同时在全英锦标赛上获男子单、双打的冠军。20世纪50年代末，印度尼西亚队在羽坛开始崛起，他们在学习欧洲技术和打法的基础上，创新了比赛的速度和对落点的控制，使羽毛球技术发展到一个新的阶段。20世纪60~70年代，印度尼西亚队的技术水平在国际羽坛上（除中国以外）一直处于遥遥领先的位置，并几乎垄断了全英锦标赛男子单、双打的冠军和汤姆斯杯的冠军。

综观世界羽坛，世界羽毛球技术与战术发展总趋势正向快速、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；多拍是指在战术变化中，从若干次攻守回合中，提高控球能力，减少失误。显然，世界羽毛球运动的格局正向多元化方向发展，欧亚对抗的局面逐步形成。

三、我国羽毛球运动的沿革

中国是一个有着悠久文明历史的国家，各族人民在长期的历史发展过程中创造了丰富多彩的传统民族体育。绚丽多彩的民族传统体育是中华民族宝贵文化遗产的一部分。几千年前，在中国古代，就有了类似羽毛球游戏的活动。1939年，中华全国体育协进会去贵州都匀一带视察时，看见苗族青年进行“打手毬”的游戏。这种游戏所用的毬球是在小竹管上插3~5根鸡毛，用木板互相拍击。这项游戏活动源于少数民族传统的体育，加之我国少数民族在过去没有文字，而且处于一种封闭的状态，所以对这项游戏活动的产生、演变以及发展情况没有详细的记录。

现代羽毛球运动是从西方传入我国的。20世纪初，在上海、广州、天津、北京等城市时兴。当时，一些外国传教士、商人为了健身和娱乐，在小范围内开展这项运动，后来这种活动由西方人创办的基督教青年会和外国人开的俱乐部逐渐推广到教会学校而传入社会，并流传民间。建国前，人民生活水平低，羽毛球运动是一种贵族运动，所以参加此项运动的人较少，因而水平也很低，更谈不上普及。

新中国成立后，党和政府关心人民的身体健康，大力提倡文明健康的体

育活动,使羽毛球运动在我国得到蓬勃发展,特别是在东南沿海及内地一些大城市得到普及。1953年,在天津举行了以区为单位的全国羽毛球表演赛。20世纪50年代中后期,以王文教、陈福寿为代表的一些华侨青年学生,带来了国外先进的羽毛球技术,推动了我国羽毛球运动的发展。

1956年,中国羽毛球协会成立,标志着我国羽毛球运动新纪元的到来。其后每年都举办全国羽毛球比赛,使羽毛球竞赛逐渐制度化、规范化。广大羽毛球运动员吸取国外的先进技术,结合自己的运动实践,不断提高和改进训练方法,逐步形成了我国羽毛球“快、准、狠、活”的技术风格。1963年以中国羽毛球队自己独创的快速进攻的打法,一举击败世界冠军印度尼西亚队。1965年,中国羽毛球队出访欧洲羽毛球强国丹麦和瑞典,一举取得34场比赛全胜的战绩,跃入世界羽毛球强国行列。

“文化大革命”中,羽毛球运动受到影响。1971年,我国重建国家羽毛球队。通过重视业余训练、重建队伍、恢复完善训练和竞赛制度等一系列措施,一大批青年选手脱颖而出,技术迅速回升。他们不仅继承了我国羽毛球传统的风格和老一辈运动员的特长,并进一步发展了快速打法,为我国羽毛球运动的持续发展打下了坚实的基础。

1982年,我国首次参加“汤姆斯杯”比赛,并登上世界冠军的宝座。1984年,我国女子羽毛球队获得“尤伯杯”冠军,开创了中国羽毛球称霸世界羽坛的崭新局面。20世纪80年代是我国羽毛球运动最辉煌的时期,是世界羽毛球运动的“中国时代”,这期间,涌现了韩健、杨阳、赵剑华、李玲蔚、韩爱萍等一大批世界羽坛“天王”、“天后”,可谓人才辈出。

进入20世纪90年代,一方面,中国羽毛球处于世界羽坛的众目睽睽之下,各国都在悉心研究、寻找击败中国选手的方法;另一方面,我国羽坛也受到经济大浪潮的冲击,人才外流,训练质量下降,训练体制和人才体制都受到影响。近几年,通过总结经验教训,找出差距,改革训练体制,我国羽毛球运动逐渐走出低谷。2000年,悉尼奥运会是中国羽毛球队大获全胜的一届奥运会,在5项比赛中除了男双金牌旁落之外,中国包揽了其余4项比赛的金牌。在女子双打的比赛中,包揽了金、银、铜牌,创造了奥运会羽毛球比赛的一个前无古人的历史。在这一届奥运会上,中国羽毛球队向全世界展示了中国羽毛球队的实力和风采。2004年,中国羽毛球队在雅典奥运会上也有上佳表现,获得了3金、1银、1铜的成绩。张宁、杨维/张洁雯、张军/高峻分别在女单、女双、混双3个项目上为中国队摘金。高峻/黄穗夺得女双比赛的银牌,周密夺得了女单比赛的铜牌。2004年5月16日,中国男队以3:0战胜丹麦队,在阔别12年后再次捧回了汤姆斯杯。在2008年北京奥运会上,

中国队更是喜获 3 金、2 银、3 铜，林丹、张宁、杜婧/于洋分别在男单、女单、女双中摘得金牌；谢杏芳、蔡赟/付海峰分别在女单、男双中获得银牌；陈金、魏轶力/张亚雯、何汉斌/于洋分别获得了男单、女双、混双的铜牌。中国羽毛球队取得的上述成绩稳定了中国羽毛球称霸世界羽坛的局面。

第二节 羽毛球运动的健身价值、科学方法及运动损伤的防治

一、羽毛球运动的健身价值

羽毛球运动的健身价值是由羽毛球运动项目的特点所决定的，了解其特点、细化其功效，有助于全面了解羽毛球运动的健身作用和它的价值所在。身、心、力、智、娱携一，是羽毛球运动的价值所在。

1. 身体活动的全面性

羽毛球运动是对抗性运动项目之一，无论是进行有规则的比赛还是作为一般性的健身活动，其竞争的激烈程度及运动量的大小取决于从事运动的对象的体能和技术、战术水平。据有关资料显示，一场规范的三局二胜制较高水平的单打比赛要进行 50~90 分钟，每位运动员要在 35 m² 的场地上，前后、左右不断变换方向地奔跑 500 多次，总计直线距离在 3 000 m 以上。据统计，高强度羽毛球运动者的心率可达到 160~180 次/分钟。由于球路的千变万化，在奔跑过程中又要急停、起动、弯腰、后仰、起跳、转体，动作接连不断，因而羽毛球运动可以增大上肢、下肢和腰部肌肉的力量，加快了运动者全身的血液循环，增强了心血管系统和呼吸系统的功能，长期锻炼可使心跳强而有力，肺活量增大，从而增强了体质。此外，羽毛球运动要求练习者在短时间对瞬息万变的球路作出判断，果断地进行反击。因此，它能提高人体神经系统的灵敏性和协调性。

长期进行羽毛球活动，可使心脏细胞内蛋白质合成增加，每搏输出量增加，满足机体代谢需要。同时可以增加血管壁的弹性，预防或缓解老年高血压，这对于老年人来说是十分有益的。

由于羽毛球动作技术中上肢动作多，特别是经常伸展扩胸，因而使呼吸肌力量增强，胸廓扩大，有利于肺组织的生长发育和肺的扩张，使肺活量增加，肺通气量增加。因此，羽毛球运动是一种有氧代谢运动，长期锻炼，可以提高机体利用氧的能力，从而提高练习者的身体耐力素质。

青少年参加羽毛球运动,可以刺激骨组织的生长,增长身高,提高关节的稳定性,增加关节的运动幅度和灵活性,增加肌肉力量和肌肉弹性,从而有效地促进身体的生长发育,塑造良好的体形。另外,从事羽毛球运动对治疗肩周炎、腰腿关节炎等具有一定的辅助作用。

羽毛球运动可以全面增强人的体质。前场、后场快速移动击球,中后场的大力扣杀球,被动时的扑救球,双打的换位击球等都需要练习者有较好的力量素质、速度素质、耐力素质、灵敏素质、柔韧素质以及快速的反应能力。

羽毛球运动包括对对方战术意图的揣摩、对各种战机的把握、对自己运用战术的选择等智力因素,因此经常进行该项运动可以使人思维敏捷。同时,由于比赛的紧张、竞争的激烈,练习者的心理素质能得到很好的锻炼,在竞争中,强化进取精神,使人的智、勇、技在竞争与对抗中得以升华。反复磨练,练习者能够做到临危不乱,泰然处之,既增长了智慧又陶冶了情操,不仅能在羽毛球活动中应付自如,而且能以良好的心态,面对人生的得失、荣辱。

2. 运动量及强度的自我掌控

羽毛球运动适合于男女老幼,运动量可根据个人年龄、体质、运动水平和场地环境等因素而定。青少年可作为促进生长发育、提高身体机能的有效手段进行锻炼,运动量宜为中强度,活动时间以40~60分钟为宜。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。老年人和体弱者可作为保健康复的方法进行锻炼,运动量宜较小,活动时间以20~30分钟为宜,达到活动筋骨、舒展关节的目的,从而增强心血管和神经系统的功能,预防和治疗老年心血管和神经系统方面的疾病。儿童可作活动性游戏方法来进行锻炼,让他们在阳光下奔跑跳跃,并要求他们能击到球,培养他们不畏困难、不怕吃苦、不甘落后的品质。

3. 简单易行,老少皆宜

(1) 不受场地的限制。

羽毛球活动对设备的基本要求比较简单,只需两个球拍、一个球和一条绳索,正规比赛场地面积为 $65\text{ m}^2\sim 80\text{ m}^2$,长13.40 m、宽6 m(双打)或5.18 m(单打),平时进行羽毛球活动,只要有平整的空地就可满足要求。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,在一定长度和宽度的空地上画上几条线,就可以双方对练。因此它不仅可以在正规的室内运动场进行,也可以在公园、生活小区等处广泛地开展。作为户外运动时,还可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和新

陈代谢,同时感受大自然的美丽,在运动中健体。

(2) 集体、个人皆宜。

羽毛球运动既可单兵作战(两人对练),又可集体会战(双打练习或三人对三人练习)。单人对练时,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。集体会战可以使练习者养成协调配合的习惯,培养集体主义精神。

(3) 不受年龄、性别的限制。

羽毛球运动游戏性较强,运动量可大可小。身强力壮的年轻人可以将球打得又刁又重,并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,既活动身体,又放松了心情。不同年龄、不同性别的人都能在羽毛球运动中找到乐趣。

4. 羽毛球运动是音乐、舞蹈

羽毛球有着与音乐一样明快的节奏,也有着与舞蹈一般优雅的舞姿。在运动场上,它可使你尽情发挥自己,展现自我。我们经常可以看到在比赛中双方运动员之间出现这样的情景:“你”一拍网前吊球,“我”快速上步来一个海底捞月打出一个后场高远球,“你”又使出侧身后退步法并起跳大力劈杀,“我”又积极转向防守将球轻巧地反击回对方网前,“你”又由后场轻盈上步将球回击过网。运动员们在比赛场上你一拍我一拍,时前、时后、时左、时右、时快、时慢,犹如一名舞蹈演员在舞台上翩翩起舞。那击球时瞬间发生的声响就如同一首乐曲;时高时低、时深时浅以及变幻莫测的弧度、线路、落点就如同乐曲的音符;运动员身着白色整洁的运动装在草绿色的羽毛球场上轻盈地奔跑,同时做出各种各样的击球动作,就好像完全融入到音乐弦律之中,漫步在极乐世界。这是羽毛球魅力之所在,这是对美妙音乐的超级享受。

5. 有着良好的人际发展空间

在运动场上,运动员必须遵守运动规则,在规则面前人人平等,球场上人人平等!通过比赛,不同肤色、不同语言的人们为了一个共同的目的走到了一起,相互交流,结识了朋友,增进了友谊,促进了文化交流与合作。

二、羽毛球运动的科学方法

运动是健身的积极手段,也是健身的有效方法之一,尽管进行羽毛球运动十分简便,但是如果不讲科学,随意行动,同样会产生不良效果,影响身体健康或运动的健身效果。

首先,要认真做好准备活动。其目的是提高肌肉温度,降低肌肉粘滞

性,提高肌肉的收缩和舒张速度,增强肌力;二是增加肌肉、韧带的弹性和伸展性,减少由于肌肉剧烈收缩造成的运动损伤;三是提高机体内脏器官的机能水平,减轻开始运动时由于内脏器官的不适应所造成的不舒服感;四是调节心理状态,接通各运动中枢的神经联系,使大脑皮层处于最佳兴奋状态。羽毛球运动的准备活动为:先跑步,活动各关节,还应该做一些专项准备活动,如挥拍、步法练习等。一般准备活动的时间在10~15分钟,以感到全身发热、稍微出汗为佳。在气温较低时,准备活动时间可适当延长。

其次,做好整理放松活动。剧烈运动后有些人习惯坐下或躺下休息,认为这样可以加速疲劳的消除。其实,这不仅不能尽快地恢复身体机能,反而会对身体产生不良影响。一般来说,打完羽毛球后,应做一些整理活动,如做一些放松跑、放松走,给肌肉按摩放松等。通过改善血液循环,可以尽快消除疲劳,提高锻炼效果。整理活动的量不要过大,在进行整理活动时应当有一种心情舒畅、精神愉快的感觉。另外,由于剧烈运动后,体内会产生一种叫乳酸的酸性物质,会造成肌肉酸痛、机体疲劳,因此有条件的运动者可以进行热水浴、放松按摩,以帮助恢复。

第三,加强锻炼后的营养补充。人体进行剧烈运动后,水、无机盐、糖等大量消耗,因此在恢复过程中要注意营养补充,多吃蔬菜、水果,以及补充动物性蛋白和植物性蛋白。注意:除大量出汗以外,不要大量饮水。

第四,在运动进行当中,在充分发挥技术和战术运用的基础上,注意运动节奏和运动时限,还要加强自我保护意识,特别是双打配对比赛时,两人要形成默契的移动和击球保护意识或通过语言的指挥,避免球拍的误伤或移动的冲撞。

三、羽毛球运动中常见的损伤及防治

运动中,由于各种各样的原因会产生一些运动性的损伤,这属于正常现象。羽毛球运动的损伤发生率相对于其他体育项目来说是比较小的,这也是人们喜爱此运动的原因之一。但是对于羽毛球运动的初学者和长期进行羽毛球运动的运动员来说,如果不注意掌握正确的击球技术和做好充分的准备活动,或者长期训练过度疲劳,就会造成一些急性或慢性损伤。

羽毛球运动的损伤以下肢各部位的损伤为主,其次是上肢各部位损伤与躯干部位损伤。在下肢损伤中,以膝关节部位损伤最为多见,其次是踝关节部位损伤,再次是足部损伤、小腿与大腿损伤;在上肢中,以肩部损伤为最多见,其次是肘关节部位损伤;在躯干部损伤中,主要集中在腰部和骶部。从损伤的组织结构和损伤的病例种类来看,羽毛球运动的损伤绝大部分属于软组织损伤,它主要涉及的软组织为肌肉、筋膜、肌腱、韧带、关节囊与韧带

等,而软骨损伤也并不罕见。关于骨组织本身与内脏器官的损伤极为少见。下面介绍几种常见的羽毛球运动损伤及其防治办法。

1. 擦伤

擦伤是羽毛球运动中较为常见的一种皮肤开放性损伤。皮肤受外力的摩擦所造成的皮肤破损即为擦伤,它多因运动员摔倒后皮肤与地面摩擦所致。

由于擦伤是一种开放性损伤,其特点是出血(多为毛细血管出血)或组织液渗出伤口,处理不当,容易引起感染,因而,处理方法是止血与伤口消毒。

小面积的、浅层的、清洁面无异物的皮肤擦伤,最好是用生理盐水冲洗消毒后,局部涂抹2%的红药水,擦伤最好不用暴露治疗,否则容易干裂而影响运动。对于有异物(如沙屑、泥土等)嵌入皮肤或大面积的擦伤,极易发炎和感染,要用生理盐水彻底冲洗伤口,将污物清除,再用凡士林油纱布覆盖伤口,并以绷带加压包扎。污染严重的伤口,必须由医生进行清创术,施用抗菌药物和注射破伤风抗毒血清。

2. 足底皮下水泡

在羽毛球运动中,由于垫步、蹬步、跨步移动、制动过程中,足底皮肤与鞋底或地面反复摩擦,致使表皮与真皮局部分离,组织液积聚,从而引起皮下水泡。其发生与足部皮肤娇嫩、技术动作不合理、鞋袜质量不佳或不合脚、运动场地不良等因素有关。

处理时应注意无菌操作,以免感染或发炎。可先用75%酒精做局部消毒,然后用消毒针抽吸尽局部积液,并用消毒纱布覆盖后加压包扎。如果水泡已破损,则应按照擦伤处理。

练习前先用温水洗脚,练习中如感觉足底皮肤疼痛,发现皮肤发红,应暂停练习步法。练习后,可用热水烫洗脚,擦干后再涂上甘油或皮肤柔韧性保护剂等,这对预防足底起泡有一定的帮助。

3. 肌肉拉伤

在力的直接或间接作用下,肌肉主动收缩或被动拉长并超过其所能承担的能力,就可引起肌肉拉伤。在羽毛球运动中,最多见的是大腿后肌群(即股二头肌与半腱肌、半膜肌)和肘内侧肌群(即屈腕屈指肌群)损伤,其次是大腿内收肌群、腰背肌、肩袖肌等损伤,有时三角肌、足底肌、小腿三头肌或跖肌也可伤及。肌肉拉伤轻者仅有少许肌纤维撕裂或肌膜破裂,重者可造成肌肉大部分或完全断裂。

运动员受伤后大多可以回忆出受伤的动作和受伤过程,伤后即感到受伤肌肉局部疼痛,出现肿胀,损伤肢体活动有一定障碍。局部检查可发现肌肉

发紧或僵硬，损伤处有压痛，令患者做肌肉主动收缩或被动牵伸动作时，疼痛更明显。严重的肌肉拉伤往往肿胀明显，可出现皮下淤血，肢体功能障碍严重。如发生肌肉断裂，损伤当时运动员会感到或听到断裂声，在肌肉断裂部可摸到凹陷或出现一端异常膨大，或“双驼峰”畸形。

运动员受伤后应立即给予冷敷中草药。轻度拉伤可在24小时后开始理疗和按摩；肌肉大部分或完全断裂者应给予及时缝合。

对肌肉拉伤的预防应注意以下几点：

- (1) 应加强肌肉力量和伸展性练习，提高肌肉抗伤能力。
- (2) 做伸展练习时，要循序渐进，不能操之过急，运动前一定要充分做好准备活动，注意气候变化和临场情况。
- (3) 要注意观察肌肉反应，当运动员有预感肌肉拉伤时，如感觉肌肉发僵、酸痛、摩擦感、“怕拉伤感”，就不要再勉强进行训练或比赛。

4. 关节韧带扭伤

在外力的作用下（一般为间接外力），关节发生超常范围的活动，以致造成关节囊韧带的损伤称为关节韧带扭伤。在羽毛球运动中，最易发生踝关节扭伤，主要伤及外侧副韧带；其次是膝关节、足部跖骰、跖趾关节的扭伤；而肘关节内侧副韧带扭伤、脊柱椎间小关节扭伤，亦时而可见。

运动员受伤后可说出受伤过程和受伤动作等受伤史。伤后感觉局部剧痛，并出现肿胀、皮下淤血，若伤及关节囊滑膜层，则整个关节可出现肿胀、关节功能障碍、局部压痛，牵拉受伤韧带时疼痛加重。如韧带断裂，则会有关节松动、被拉开感、关节间隙增宽或超范围的异常活动感。

如果患者诉说关节内有“卡住”感，则应想到关节内其他组织可能合并损伤，若检查时发现骨骼部分有压痛或挤压、叩击痛，则应考虑到可能合并发生骨折（需用X线检查确诊）。

运动员受伤后应立即给以局部冰敷、加压包扎、适当制动和抬高伤肢，减少出血和肿胀。局部可敷止血、消肿的中草药。疼痛剧烈、损伤较重者可以口服止痛片或云南白药、三七片、七厘散等。24小时后可进行局部按摩或理疗。在固定时，宜将关节受损韧带处于稍松弛位，如韧带疑有断裂者，应及早送医院确诊，以便尽早给以缝合；关节肿胀明显者，最好由医生进行关节穿刺，抽吸掉积液，并向关节内注射一些能减轻损伤炎症的药物（如肾上腺皮质激素类药物），以利于减少关节粘连。

一般单纯性下肢关节韧带扭伤，伤后在粘膏支持带或其他固定术后即可着地行走或扶拐行走；严重的关节韧带损伤，则必须在对伤处固定的情况下才可进行适宜的功能活动。当关节肿胀与疼痛减轻后，在疼痛不加重的原则