

图书在版编目(CIP)数据

教你打羽毛球/王琳编著. - 北京:中国少年儿童出版社,
1998.8

(教你学教你做小学生实用丛书)

ISBN 7-5007-4268-1

I. 教… II. 王… III. 羽毛球运动 - 少年读物

IV. G847-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 15968 号

封面设计:宁 斌

插 图:刘 丹

责任编辑:李 童

教你打羽毛球

*

中国少年儿童出版社出版发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮编:100708

北京忠信诚胶印厂印刷 新华书店经销

*

787×1092 1/32 3.5 印张 2 插页 54 千字

1998 年 9 月北京第 1 版 1998 年 9 月北京第 1 次印刷

本次印数:11000 册(9000 套盒装) 定价 4.50 元

ISBN 7-5007-4268-1/G·3035

凡有印装问题,可向本社发行二科调换

目 录

一、羽毛球运动的起源和发展	1
二、中国羽毛球运动的发展	4
三、羽毛球、拍、网和场地	6
四、什么是羽毛球的手法?	13
五、如何做好击球前的准备?	18
六、如何击球?	20
七、击球力量与球的飞行速度	40
八、影响羽毛球飞行的因素	43
九、如何判断来球?	45
十、如何移动?	50
十一、怎样发球?	56
十二、如何进攻?	66
十三、怎样选择打法?	70
十四、战术简介	72

十五、如何应用战术？	77
十六、怎样进行技术训练？	79
十七、怎样进行战术训练？	87
十八、怎样进行身体训练？	89
十九、羽毛球的比赛规则	100

一、羽毛球运动的起源和发展

相传,羽毛球最早出现于 14~15 世纪时的日本。近代羽毛球运动起源于印度的普那,因而羽毛球运动也称为“普那”(Poona)。19 世纪,英国人由印度把羽毛球运动带回英国,并不断加以改进,最终成为用羽毛、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”“Batminton”即成了羽毛球的名字。

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 年举办了首届全英羽毛球锦标赛。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。从此,羽毛球国际比赛日渐增多。

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。目前,国际羽联已拥有一百多个会员国。国际羽联管辖的世界性比赛有:汤姆斯杯赛(世界男子团体锦标赛),从 1948 年开始,每 3 年举办一次;尤伯杯赛(世界女子团体锦标赛),从 1956 年开始,每 3 年举办一次;世界锦标赛(单项

比赛),从 1977 年开始;全英锦标赛(非正式传统单项比赛),早在 1899 年开始,每年举办一次。

当今世界羽毛球打法种类很多,从技术流派或风格来说,主要有三个类型:

(一)欧洲式

强调重心稳、落点准,以稳准为主。讲究步法的条理性(一般运用小步结合大步,速度较慢)和回中心位置;打法是用高远球和网前放、挑球结合拉吊四角以调动对方,主动伺机扣杀。这种打法,击球力量大,落点准,反手颇具威力。近年来加强了速度,跑动趋向积极,打法也较以前积极主动。

(二)亚洲式

在稳准的前提下强调快速进攻,技术特点是突出前臂和手腕的力量,脚下步法移动快(注意运用弹跳和蹬跨),挥拍动作小,注意鞭打的协调用力,击球点高,常用扣杀、快吊和劈杀;上网快,网前多采用搓球(取代了欧洲式的网前放、挑球)和推平球,后场反手部位也多用头顶的杀、吊、击后场等技术击球。此种类型打法主要以印度尼西亚运用得最为突出。

(三) 中国式

特点是“快、狠、准、活”，在技术与战术上表现为以我为主，以攻为主，以快为主，基本技术全面、熟练，特长突出，进攻点多，封网积极，劈杀凶狠，防守稳中有刁，守中有攻，能攻善守，力求“快、狠、准、活”的有机结合。

二、中国羽毛球运动的发展

中国可称得上是世界羽毛球运动的强国。大约在第一次世界大战后羽毛球运动传入中国。最初出现在上海的法国总会(现在的镇江俱乐部),随后在广州、天津、北京等几个城市的少数体育馆和教会办的青年会、学校里开始出现。当时参加羽毛球活动的人数少,没有举办过较大规模的比赛,当然更谈不上有多高的技术水平。

中国羽毛球运动的蓬勃发展是在新中国成立之后。进入 60 年代后,涌现出大批新秀,汤仙虎、侯加昌、陈玉娘等华侨青年相继回国效力,成为中国羽毛球运动的中坚力量。中国羽毛球队在学习吸取外国先进技术和打法的基础上,不断创新和发展。运动员的身体素质明显提高,技术水平也出现了新的飞跃,摆脱了国际上慢、稳、守打法的羁绊,逐步形成了以快为主,以攻为主的技术风格,并一度出现了全盛时期。由于 1966 年开始的“文化大革命”造成了十年中国动乱,我国羽毛球运动员的训练未能正常进行,队伍出现了青黄不接的现象。1978 年 6 月,国家体委提出了再次攀登高峰的奋斗目标。进入 80 年代后,中国开始参加各种世界性比赛,1981 年 7 月在美国加利福尼亚举办的第 1 届世界运动会上,中国羽毛球队获得男女单打、男女双打四项冠

军。1982年3月中国第一次参加全英羽毛球锦标赛,取得女单、女双两项冠军和男单亚军。同年5月中国队首次在第12届汤姆斯杯赛上亮相,与印尼队又进行了一次较量,结果中国队以5比4的战绩打败了曾七次捧杯的印尼队。1985年5月中国队首次参加第3届世界羽毛球锦标赛,李玲蔚获女单冠军,林瑛和吴迪西获女双冠军。1984年5月举办第10届尤伯杯赛,中国队首次参赛,便以五战全胜的成绩获得冠军。但中国男队在同年举办的第13届汤姆斯杯赛中以2比3负于印尼队。之后,中国男女队在1986、1988、1990年三届汤姆斯杯和尤伯杯赛中均获冠军。1987年5月中国运动员在第5届世界羽毛球锦标赛上囊括了全部五项冠军。1988年1月的世界系列大奖赛总决赛中,李玲蔚三次蝉联女单冠军,熊国宝首次登上男单冠军宝座,李永波、田秉毅和林瑛、关渭贞分别获得男女双打冠军。整个80年代,中国羽毛球队战绩辉煌。90年代以来,我国羽毛球队由于老队员纷纷退役,新手各方面又不够成熟,所以一度落入低谷。1995年以后,中国羽毛球运动又出现复苏。

三、羽毛球、拍、网和场地

(一)羽毛球是什么样子？

羽毛球常见的有用羽毛制成和塑料制成的两种。正规比赛用的羽毛球由球托和羽毛(16根)两部分组成。羽毛长度要求是64毫米至70毫米,但每一个球的羽毛从托面到羽毛尖的长度应一致;羽毛顶端围成圆形,直径在58毫米至68毫米之间;羽毛要用线或其它材料扎牢;球托直径25毫米至28毫米,底托部为圆形;羽毛球重4.74克至5.50克。还有一种是非羽毛制成的球,如塑料等复合材料制成裙状或羽毛,球托规格、尺寸和重量的要求基本同上,与天然羽毛在比重、性能上的差异,可允许不超过10%的误差。

如何知道球是否合格呢?方法并不困难,验球时,站在羽毛球场地的端线外,用低手向前上方用力击球,使球的飞行方向与边线平行,合格的球,应落在离对方端线530—990毫米之间的区域内。

那么是不是比赛用的球,重量都是一样的呢?其实并非如此,为什么比赛用羽毛球的重量会并不相同呢?这主

要是从羽毛球的飞行速度考虑的。现在,正式比赛所用的羽毛球都有标准的飞行速度。不同的气候条件,会影响同一重量的羽毛球飞行速度。用天然羽毛制成的羽毛球在空中飞行会受到气流阻力和大气湿度的影响。在高海拔地区比赛,由于气流大,在此进行羽毛球比赛则要使用轻一些的球;在低海拔地区,要使用重些的球。在天气寒冷、空气干燥的地区比赛,要使用轻些的球,在炎热、湿度大的地区比赛,则使用重些的球。为了能够显示出羽毛球的重量,制造羽毛球厂家生产的羽毛球应以型号予以标示,即 48 号为 4.8 克重的羽毛球,49 号为 4.9 克重的羽毛球等等。在一般的大型比赛中,裁判长都要准备同一个牌子的三种型号用球,以防止环境的突然变化。

(二)羽毛球拍是什么样子?

大家没有想到吧,一个小小的羽毛球里有这么多的讲究。可是光有球还是没法儿打羽毛球啊,下面给大家讲讲羽毛球拍的问题。在图 1 中我们可以看到,羽毛球拍是由拍柄、拍杆、连接喉、拍头和拍弦面构成。“拍柄”是我们握球拍的部位,球拍握得是否舒服直接会影响到技术水平的发挥;“拍杆”是球拍中的中间较细的部分,它的作用是在击球的刹那,靠拍杆的反弹力将球击出;“连接喉”是连接拍头和拍杆的部件;“拍头”是球拍中最主要的部位,它作为拍弦的支固点,并用于击球;“拍弦面”是由弦按照规则编织而

成,整个拍弦面应是平的,拍弦面用拍弦编织成网状,编织的式样、间距应尽量保持一致,尤其是拍弦面中央部分,密度不得小于其它部分。拍弦面长不得超过 280 毫米,宽不得超过 220 毫米。在新规则中指出,具有连接喉的拍子上可以加长拍弦面的长度,但不得超过 10 毫米。拍头的长度不超过 290 毫米,宽不超过 230 毫米。整个拍子的总长度不超过 680 毫米。规则对球拍的重量无特别要求,可根据运动员自身的特点,选择一定重量的球拍。手握处的直径最多不能超过 28 毫米。羽毛球拍有木的、铝合金的和碳素的,现在的羽毛球拍多采用碳素合金钢材料制作,这种拍重量轻,弹性好。

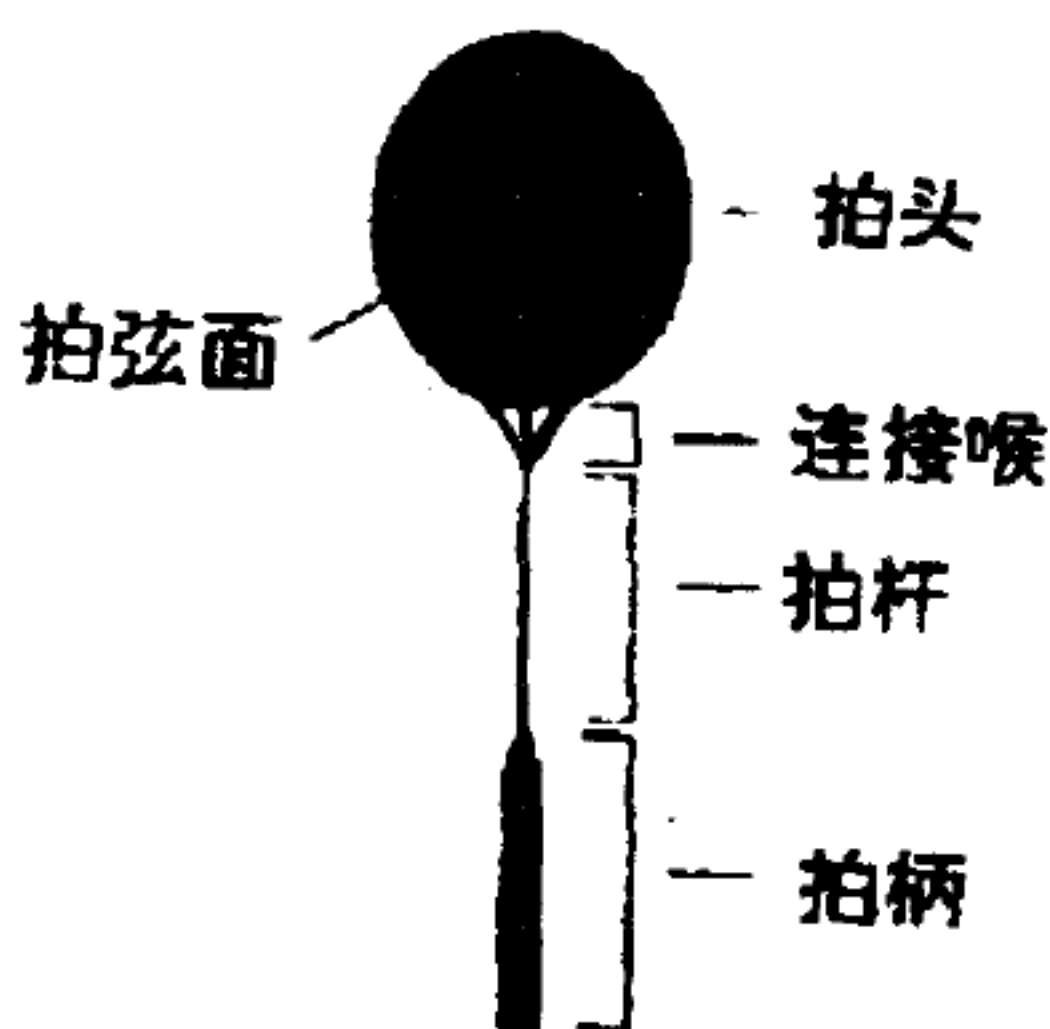


图 1

既然大家已经了解了羽毛球拍的结构,那么,我们就给大家介绍一下,怎样挑选一把好拍子。

喜欢打羽毛球的朋友一定想要去买一把属于自己的羽

毛球拍子吧,那么您知道怎样选择羽毛球拍吗?首先,你要确定所买拍子的用途,是用于一般娱乐,还是用于参加比赛。现在市场上出售的羽毛球拍有很多,不管是什么牌子,如果是用于参加比赛就必须符合羽毛球竞赛规则里规定的拍子长度、宽度和重量要求。如果您只是用于一般娱乐,就不必过于苛求了。在此前提下,可根据自己的特点,选择合适的拍子。在选择羽毛球拍时需要考虑以下几个方面,首先,拍子的重量要合适。其实并不是拍子越轻越好,拍子轻了,就不牢固,会影响击球的力量和寿命。第二,检查拍子的整体结构。拿到拍子后,将拍弦部分在手上敲敲,看看震不震手。震手的拍子说明拍杆太硬;不震手,说明拍杆较有弹性。也可一手握住拍柄,一手扶住拍头顶端掰一掰,拍子有微度弯曲,证明拍杆部位较有弹性。第三,根据每个人手形的大小挑选拍柄,以握住拍柄感觉舒适为宜。手大的人,握较细或呈正方形的拍柄会有不舒适之感;手小的人,握粗大的拍柄也不相称。最后检查一下拍头有无变形、裂缝或整体弯曲等。现在商场里的羽毛球拍一般都是上好弦的,但是如果您对拍弦有特殊要求或是您的拍弦打断了的时候,您就要决定要上一副什么样的拍弦了。有几种羽毛球拍弦呢?拍弦的种类有羊肠弦、尼龙弦、牛筋弦和化纤羊肠合成弦四种。羊肠弦弹性好,但易磨损,因而易断;尼龙弦美观,但弹性稍差,受气温的影响也较大,冬天发脆易断;牛筋弦较结实,价格也低,但弹性差。上述三种弦在专业羽毛球选手中已不采用。化纤羊肠合成弦,是目前正式比赛

中专业选手所选用的拍弦。它吸取了上述弦的长处,避免了各自的短处,具有既牢固可靠,又弹性颇佳的特点。这种弦制作工艺复杂,价格较贵。有了上述知识,您就可以根据具体的需要来选择您的拍弦了。

(三)羽毛球比赛对球网有什么要求?

羽毛球网是用网柱支撑在场地中线上的。羽毛球网柱应架在正规球场中线与双打边线的交点上。网柱高为1.55米。网柱必须稳固地与地面垂直,并能够使球网保持紧拉状态。如果在某些条件下,场地不能设置网柱时,必须采用其它办法标出边线通过网下的位置。例如,使用40毫米的布条固定在边线上,垂直向上到网顶绳索处。在双打球场上,不论进行的是双打比赛还是单打比赛,网柱标志要放在双打边线中心上。网柱材料可以是木质,也可以是金属、塑料等,形状可以是圆形、正方形等,但宽度或厚度不应超过线的宽度(即不超过40毫米)。

你注意过比赛时的羽毛球球网是什么样的吗?正规球网网身宽是0.76米,网孔大小在15—20毫米之间,要被牢固地挂在两网柱之间。球网中央顶端离地面距离是1.524米,两端网柱处高1.55米。网的上缘缝有一道75毫米的对折白布边。

(四)怎样画羽毛球球场?

你知道比赛用的羽毛球场地是什么样吗?标准的羽毛球场地的长是13.4米,宽是6.1米。场上有4条边线(单打线和双打线各2条)、2条端线、4条发球线、2条中线和4个球速测速线。每条线宽度40毫米。就半场而言,各线的名称为:端线(亦即单打后发球线、双打后发球线)、前发球线、双打边线、单打边线、中线和球速测速线(见图2)。羽毛球场地线要用宽40毫米的线画出,或用40毫米宽的布带及其它材料粘在场地上。场地线的颜色最好为白色、黄色或其它容易辨别的颜色。场地线要经得住摩擦,不易擦掉。

羽毛球场地根据比赛性质的不同分为单打场地和双打场地,但是要注意,并不是外面是双打场地、里面是单打场地这么简单。在图2中注意观察一下就可以发现,单打的场地是细长的,其发球区的后发球线就是场地的端线,而边线则是内侧的两条线(单打边线);双打的发球区比单打要短、要宽,其后发球线在端线的里面(双打发球区比单打短0.72米)。双打的比赛场地就是球场的外周线,而单打场地的长度与双打是一样的,只是两侧各窄了0.42米。

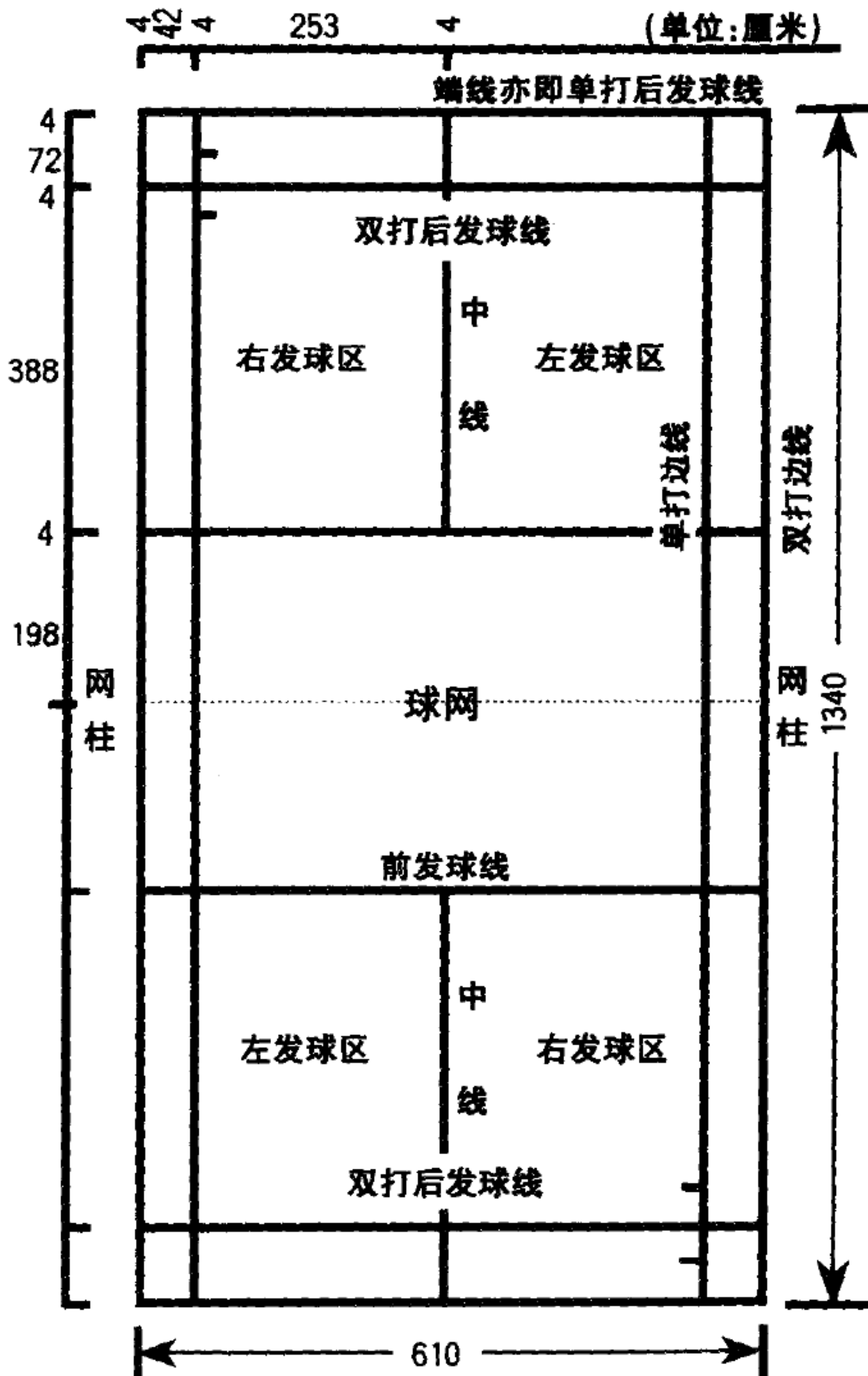


图 2

四、什么是羽毛球的手法？

掌握羽毛球的手法是学习羽毛球技术的基础。没有正确的握拍方法，完成羽毛球的技术动作就无从谈起。比赛中，正确的判断，及时的反应，灵活、快捷的步法移动，最终目的无非是给自己创造最好的条件，以最有效的手段打击对手，取得比赛的胜利。手法从类别上分，可以分为：握拍法；发球法；击球法三种。

（一）握拍方法

正确的握拍法，对于掌握合理、准确、全面的基本技术，关系重大。握拍正确，可以使球员容易掌握球的落点，提高击球的准确性；相反，如果握拍的方法不得当，往往会影响我们对球的控制能力，会限制我们的一些战术的发挥，也容易被对方预先判断到我们的球路。

1. 正手握拍法

握拍之前，先用左手拿住球拍，使拍面与地面垂直（图3），再张开右手，使手掌下部靠在球拍的握柄底托部位，虎口对着球拍框（即对着球拍的侧面，图4）。小指、无名指、

中指自然并拢,食指与中指稍稍分开,自然弯曲并且贴在球拍上(图 5)。握拍的时候,不要过于用劲,手部肌肉要放松。只是在击球的一刹那,手指突然紧握拍把而发力。

2. 反手握拍法

一般来说,常见的反手握拍法有两种:一种是由正手握拍法把球拍框往外转(即往右方向转),拇指前内侧部位贴在球拍把的窄面部位,食指往中指、无名指、小指方向稍收回(图 6);另外一种是由正手握拍法把球拍框往外转,拇指伸直贴在球拍把的宽面部位,食指、中指、无名指、小指并拢。通常反手握拍的时候,手心与球拍把之间有一定的空隙,这样握拍法有利于手腕力量和手指力量的灵活运用。羽毛球的握拍法,基本上就是以上所说的两种。尽管羽毛球运动对握拍法有一些要求,但并没有提出十分严格或者

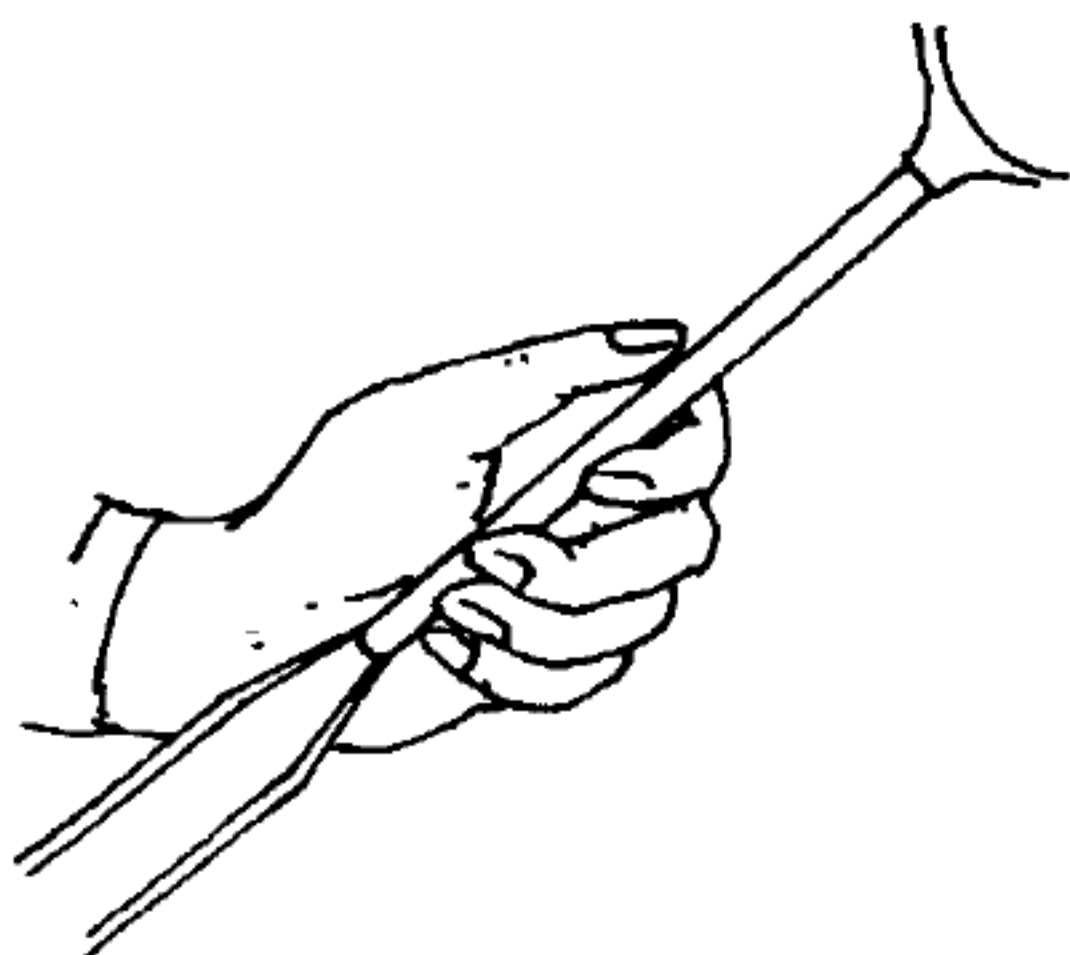


图 3

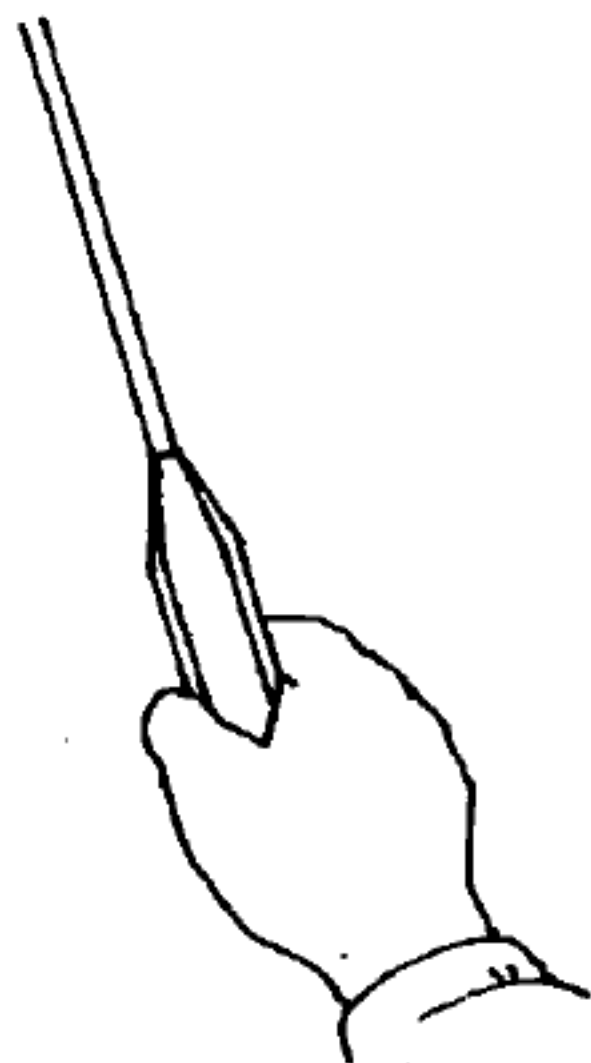


图 4