

怎样打羽毛球

ZENYANG
DA YUMAOQIU

文化生活
丛书

辽宁人民出版社

文化生活丛书

怎样打羽毛球

代奎江 编著

辽宁人民出版社

一九八四年·沈阳

怎样打羽毛球

Zenyang Da YumaoQiu

代奎江 编著

辽宁人民出版社出版

辽宁省新华书店发行

(沈阳市南京街6段1里2号)

沈阳市第二印刷厂印刷

字数：90,000

开本：787×960 $\frac{1}{32}$

印张：1%

印数：1—31,000

1984年5月第1版

1984年5月第1次印刷

责任编辑：金 汤

责任校对：张金英

封面设计：赵多良

统一书号：7090·285

定价：0.50元

出版说明

这一本书的特点是，简明实用，文图并茂，它是供给广大群众从事羽毛球运动的向导，它又是供给学校、机关、团体体育教练员应用的教材。

书中首先讲解如何握拍、发球、接球、击球、步法以及各种打法与战术，其次讲解如何锻炼身体素质与品格，如体力、速度、耐力、弹跳等的灵敏性、柔韧性和协调性以及球拍的选用、保护与修补方法，最后列有羽毛球场地画法及竞赛规则。

与此同时，书中还介绍了国际羽毛球的历史及我国羽毛球运动的盛况。

序 言

羽毛球是一项广大群众所喜爱的体育活动，它不受场地条件限制，两把球拍一只球，室内或室外无风时都可以挂网进行活动和比赛。

经常打羽毛球不仅可以锻炼体质，而且能够培养人们的机智灵活，勇敢顽强，沉着果断等优良品格，有利于更好地学习和工作。

为了更好地开展羽毛球运动，搞好普及与提高，编写了这本小册子，供广大羽毛球爱好者和初学者学习和参考。由于本人水平有限，在编写中难免有缺点或错误，请读者给予批评指正。

这本读物在编写过程中，曾受到辽宁省体育运动训练班丛凯滋、王丽华、喻葵等同志及羽毛球队教练员和队员们热情帮助，在此表示感谢。

041514

G847
2343

统一书号： 7090·285

定 价： 0.50 元

目 录

第一章 羽毛球运动简介	1
第二章 羽毛球基本技术	6
一、握拍	6
二、发球和接发球	8
三、击球	15
四、击球练习	36
五、步法	47
六、步法练习	31
第三章 羽毛球的打法类型与战术	65
一、打法类型	65
二、战术	67
三、运用战术的原则	80
第四章 身体素质训练	83
一、力量练习	84
二、速度练习	93
三、速度耐力练习	94
四、耐力练习	95
五、弹跳力练习	96

六、灵敏性、柔韧性和协调性练习·····	98
第五章 选用、修补与保护球拍·····	106
一、球拍、球和拍弦的选用·····	106
二、拍弦的修补·····	107
三、怎样保护球拍和拍弦·····	114
附 录 羽毛球竞赛规则·····	116

第一章 羽毛球运动简介

据记载，羽毛球运动起源于印度。在十八世纪以前，亚洲和欧洲就有了类似羽毛球的游戏。那时的羽毛球游戏是两个人相对站立，手执木板来回拍击。

据现有的资料记载，现代类型的羽毛球运动，是开始于英国人（人名不详），大约于一八〇〇年第一次在印度浦那兴起的。最早造的球有些和中国的毽子相类似，利用直径约六厘米的圆形硬纸板，中间有孔，缠上毛线造成，后来发展到用羽毛和软木来造球。据查证，当人们开始用木拍和象鸟一样的毽子时，被称为毽子板运动。到一八七〇年才开始用羽毛做的球和穿弦的拍子和画出场地（场地为两个圆形，象一个葫芦，在中间较狭窄的相接处挂网分出两边）。

一八七三年在英国格拉斯哥附近的鲍弗特公爵的伯明顿庄园进行了一次羽毛球表演。于是，便以这个庄园的名字命名了这项运动（英语中“羽毛球”

被称之为“伯明顿”)。十九世纪七十年代后期，有了羽毛球规则，其中许多条规则至今仍有效。

十九世纪九十年代，英国羽毛球协会主办了首届全国羽毛球赛以后，这项运动就流传开来，从不列颠诸岛到斯堪的纳维亚和亚洲直到二十世纪初，美洲及许多其它国家的人们也对羽毛球发生了兴趣。

从本世纪二十年代到四十年代这个期间，欧美及其它一些国家的羽毛球运动发展的很快，特别是英国和丹麦两国，历次重大国际比赛的桂冠被他们所垄断。加拿大和美国也具有一定的水平。

在一九四八年至一九四九年开始举行的首届世界男子羽毛球锦标赛（汤姆斯杯赛）中，马来亚击败了美国、丹麦和英国等强队荣获冠军。从此国际羽坛开辟了亚洲人称雄的时代。

五十年代亚洲的羽毛球运动突飞猛进，尤其是马来亚，羽毛球运动得到了进一步的广泛开展，露天球场数以千计，并且具有灯光设备，涌现出不少优秀选手，技术水平上升很快。在一九五一年至一九五五年之间所举行的两届汤姆斯杯赛中蝉联冠军和全英锦标赛中多次获得男子单、双打的冠军。

在五十年代末，亚洲的印度尼西亚队在国际羽坛开始冒尖，他们在学习欧洲技术打法的基础上有所创新，加快了羽毛球场上的速度和落点的控制，使羽毛球技术水平又提高到一个新的阶段。在第四

届汤姆斯杯赛中一举击败马来亚队夺得冠军。在六十年代和七十年代，印尼队的技术水平在世界上处于遥遥领先地位，从第四届汤姆斯杯赛到第十一届汤姆斯杯赛（一九五七年至一九七九年）除第七届汤姆斯杯赛的冠军被马来西亚获得外，其他七次冠军全部被印尼队所囊括。并且几乎垄断了在此期间举行的全英锦标赛的男子单、双打的冠军。

五十年代中期至六十年代初，美国的女队占据世界的优势，连续三届获得犹伯杯赛女子团体冠军。六十年代后期至七十年代，世界的优势转向日本。在此期间的犹伯杯一直捧在日本人的手里。而八十年代的第二年，中国女队正式参加了全英锦标赛。在女子单打的前八名运动员当中有七名是中国选手，女子双打的前八名运动员当中有四对是中国选手，夺得了单打前三名和双打冠军。

七十年代至八十年代初，羽毛球运动在世界各地普遍地开展起来，亚洲的日本、南朝鲜、北朝鲜、巴基斯坦、印度、泰国和马来西亚及欧洲的英国、丹麦和瑞典等国家的技术水平都有很大的提高，并具有一定的实力。

羽毛球运动是我国广大人民群众所喜爱的一个运动项目，有着十分广泛的群众基础。但是在解放前几乎没有开展，只有几个大城市（上海、广州、天津、北京等）的少数体育馆内和学校有此项运动，

当时由于无人重视又缺乏群众基础，从未举办过较大规模的比赛，运动技术水平也就无从谈起。

解放后，在党和政府的亲切关怀下，羽毛球运动项目列入日程，逐渐在全国开展起来。一九五四年组建国家队以后，通过学习外国的先进经验，刻苦钻研和勤学苦练，闯出了一条适合于自己特点的一套独特打法，创建了“快、狠、准、活”的技术风格。由于政治上的原因，当时我国未加入国际羽联，故未参加世界性锦标赛，但是在国际相互交往中，多次与世界各强队进行过较量，取得了优异成绩。如一九六三年、一九六四年两度打败世界冠军印尼队，翌年又全胜北欧各强队，一时许多外电外报称誉我国为“无冕之王”“冠军之冠军”，如果没有中国队参加的世界性比赛，将不能代表真正的水平。

正当中国羽毛球运动方兴时期，文化大革命开始了，体育战线和其它战线一样受到了严重破坏和干扰。

直到一九七一年，国家队得以恢复，全国有不少省、市重新成立了羽毛球队。一九七二年全国举行了大规模比赛——五项球类运动会（篮、排、足、乒、羽毛球），当年老将的技术水平不仅得以恢复，又涌现出一批优秀青年选手。在一九七四年举行的亚运会上，我国羽毛球健儿再次击败印尼

队。一九八一年春，国际羽联与世界羽联正式合并，一九八二年被公认世界劲旅的中国队，首次参加被称之为世界男子团体最高水平较量的第十二届汤姆斯杯赛，经过团结奋战，顽强拼搏，终以5:4战胜曾七次获得汤姆斯杯赛冠军的印尼队，登上了世界冠军的宝座，震撼了世界羽坛。

随着羽毛球运动的飞速发展，我们要进一步提高广大群众的身体素质和羽毛球技术水平，更好地为社会主义建设服务，为振兴中华而做出更大贡献。

第二章 羽毛球基本技术

一、握 拍

要想学会并且打好羽毛球，必须先从掌握正确的握拍开始。握拍的正确与否将直接影响今后技术水平的提高。就象学生学习书法必须先从掌握正确的执笔姿势一样，执笔姿势不正确，要写出漂亮的书法是困难的。因此，学习握拍是学习羽毛球技术最基本的一环。

握拍有正手握拍和反手握拍两种方法。下面分别介绍这两种握拍的方法。（注：本书所介绍的技术均以右手握拍为例）

（一）正手握拍

正确的正手握拍是和朋友握手的动作相仿。左手持球拍的颈部，使球拍的拍面与地面垂直。张开右手掌，使手掌下部靠在拍柄的底托处，虎口对准

拍柄侧面的内沿,使手与拍柄相握,如握手状。(注:拍柄不能超出手掌)拇指和食指前伸,食指比拇指稍前。小拇指、无名指和中指并握,与食指间隔一定距离,这三指是握紧球拍和控制球拍的主要力量,可避免击球时球拍脱手。为了避免妨碍手腕动作的灵活运用,在没有击球之前,握拍一定要做到松握、自然;在球与球拍接触的刹那间,握紧球拍。(图1正确的握拍,图2不正确的握拍,图3正手握拍)



图1 正确的握拍姿势



图2 不正确的握拍姿势

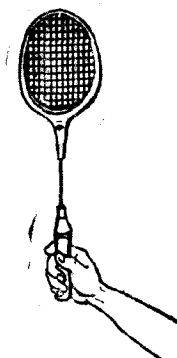


图3 正手握拍姿势

(二) 反手握拍

反手握拍,是在正手握拍的基础上,把拍柄稍向外转动,食指收回,拇指的指肚贴在拍柄的内侧棱上或面上。拇指平行或长于食指,要注意手心与

拍柄留有空隙。(图4反手握拍)

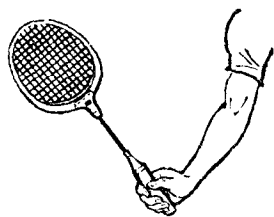


图4 反手握拍姿势

正手击球用正手握拍，反手击球用反手握拍。那么什么是正手击球？什么是反手击球呢？顾名思义，正手击球必然在身体的右侧击球，反手击球必然在身体的左侧击球。其中包括上手击球、网前击球和低手击球及头顶击球（球拍绕过头顶击球）等。

为了练习握拍和证明握拍是否正确，可以经常用手指将球拍不断地向左右转动，或以腕关节为轴，向上、下、左、右摆动球拍，试一试手腕是否灵活，再按正确的握拍方法检查对照一下，看看是否正确。

二、发球和接发球

(简称发接发)

(一) 发球

发球是羽毛球击球技术中最基本的技术，它在每场比赛中都起着重要的作用。因为羽毛球竞赛规则中明确规定：只有发球的一方再胜一球时，才算

得分。而接发球的一方即使胜了一球也不算得分，只是获得一次发球权而已。初学者要重视并且首先掌握这项技术。

发球，有正手发球和反手发球两种方法。这两种发球方法都可以发出四种不同弧度的球。即：高远球、平高球、平球和网前球（简称小球）。

1. 正手发球

发球的准备姿势：正确的发球准备姿势是左脚在前，右脚在后，身体半侧向对方。用左手拇指与其他四指夹住球。右手持球拍于右肩后侧上方，肘部弯曲，身体重心放在右脚上，左膝关节稍弯曲。击球时，身体重心由右脚逐渐移向左脚。

击球动作：（以发高球为例）开始击球时，右手的大臂和小臂同时向前摆动，手腕后屈，左手同时开始撒手使球下落，球拍由下而上快速挥动，迎击下落到一定位置的球。这时，球借臂力、腕力和球拍的弹力向前飞去。击球的刹那间要注意充分运用手腕闪动的爆发力。（图5 正手发球姿势）



图5 正手发球姿势

上面谈过两种发球都可以发出四种不同弧度的球，发这四种不同弧度的球的准备姿势和动作都是一致的。但是，在