



I LOVE
SPORTS

我为运动狂

羽毛球

英国羽毛球协会 编著
周建平 译

辽宁科学技术出版社

- 简单、全面的羽毛球核心技术配图解说
- 羽毛球器材的全面介绍
- 为初学者提供的超级实用的行家建议
- 羽毛球规则的详细介绍

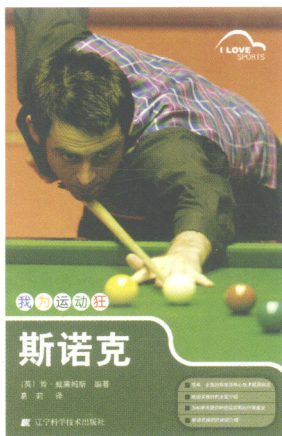


我为运动狂：羽毛球

定价：14.80 元

ISBN 978-7-5381-5114-5

页数：64



我为运动狂：斯诺克

定价：14.80 元

ISBN 978-7-5381-5115-2

页数：64



我为运动狂：网球

定价：14.80 元

ISBN 978-7-5381-5194-7

页数：64



我为运动狂：游泳

定价：14.80 元

ISBN 978-7-5381-5116-9

页数：64

我为运动狂

羽毛球

英国羽毛球协会 编著
周建平 译

辽宁科学技术出版社
沈阳

Know the Game: Badminton

First published in 2006 by A&C Black Publishers Limited, 38 Soho Square,
London, W1D 3HB Text copyright ©2006 Badminton Association of England

© 2007, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由英国 A&C Black 出版公司授权辽宁科学技术出版社在中国独家出版中文简体字版本。著作权合同登记号: 06-2006 第 112 号

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

羽毛球 / 英国羽毛球协会编著; 周建平译. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007.10

(我为运动狂)

ISBN 978-7-5381-5114-5

I. 羽… II. ①英… ②周… III. 羽毛球运动—基本知识
IV. G874

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 123490 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁美术印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 128 mm × 197 mm

印 张: 2

字 数: 30 千字

印 数: 1~5000

出版时间: 2007 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2007 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 风之舞

封面设计: 何 祚

版式设计: 何 祚

责任校对: 徐 跃

书 号: ISBN 978-7-5381-5114-5

定 价: 14.80 元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

04 羽毛球简史

06 比赛的基本常识

06 比赛场地

07 球网和网柱

08 比赛场馆

10 器材篇

10 羽毛球拍

10 羽毛球

11 服装方面的要求

12 比赛的形式

12 双打比赛

13 单打比赛

14 发球

14 开始发球

16 接发球

18 传统记分制

18 实际比赛当中的传统记分方法详解

20 每球得分制

20 实际比赛当中的每球得分制详解

22 比赛中的违例

23 比赛中的重发球

24 加分赛

26 击球

26 握拍

28 发球

28 低发球

30 反手平快球

30 正手高发球

32 打头上球的技巧

38 打肩下球的技巧

44 战术

44 双打阵形

46 混双战术

47 单打比赛

47 分析你的对手

50 赛前准备

52 其他实用信息

52 残疾人也能打羽毛球

52 羽毛球比赛的监管

54 羽毛球大事记

58 术语表

60 常见问题与解答

羽毛球简史

羽毛球被认为始于1860年左右，那时，鲍费特公爵家的女儿们常常玩一种当时非常流行的儿童游戏，称为“板羽球游戏”。那时的羽毛球拍是一个短桨，人们用它击打羽毛球，并使之尽可能长时间地在空中飞舞。她们的比赛场地就是一座叫做“Badminton House”的乡村庄园的大厅。这个豪华古宅位于英国格洛斯特郡，那里被视为现代羽毛球运动的发源地。为了给这个游戏增加一些变化，她们在大厅的中间挂起一根细绳，从门口一直到壁炉，于是新的游戏规则诞生了：让球连续不断地从绳子的这一侧飞到另外一侧，如此反复。据说，当时一位叫做鲍尔温（J.L. Baldwin）的先生建议，如果人们把运动的重点放在如何将球击向对方而不是如何接住飞过来的球，那样就更加有趣了。于是，羽毛球运动就此产生了。

19世纪70年代中期到后期，英国开始出现一些室内羽毛球俱乐部。很快，这些俱乐部之间开始通过举办一些竞赛性的活动来证明自己俱乐部的实力。当时还没有羽毛球生产厂商，选手们只能自己制作比赛用球，当然，他们所用的材料也是千奇百怪，有什么材料就用什么材料。那时也没有关于场地大小、标志、选手人数以及记分方式的官方规定。直到1893年，英国羽毛球协会的前身成立。

从那以后，羽毛球运动得到了前所未有的发展，并且逐渐成为大

众流行的运动。国际羽毛球联盟成立于1934年，并且于1948年举办了首届冠军赛。1972年，羽毛球运动进入奥运会比赛项目，并且在1992年巴塞罗那奥运会上被正式列为奥运会比赛项目。

室内项目

由于羽毛球非常轻盈，即使是微风也能影响它的飞行路线，因此，羽毛球比赛通常在室内进行。

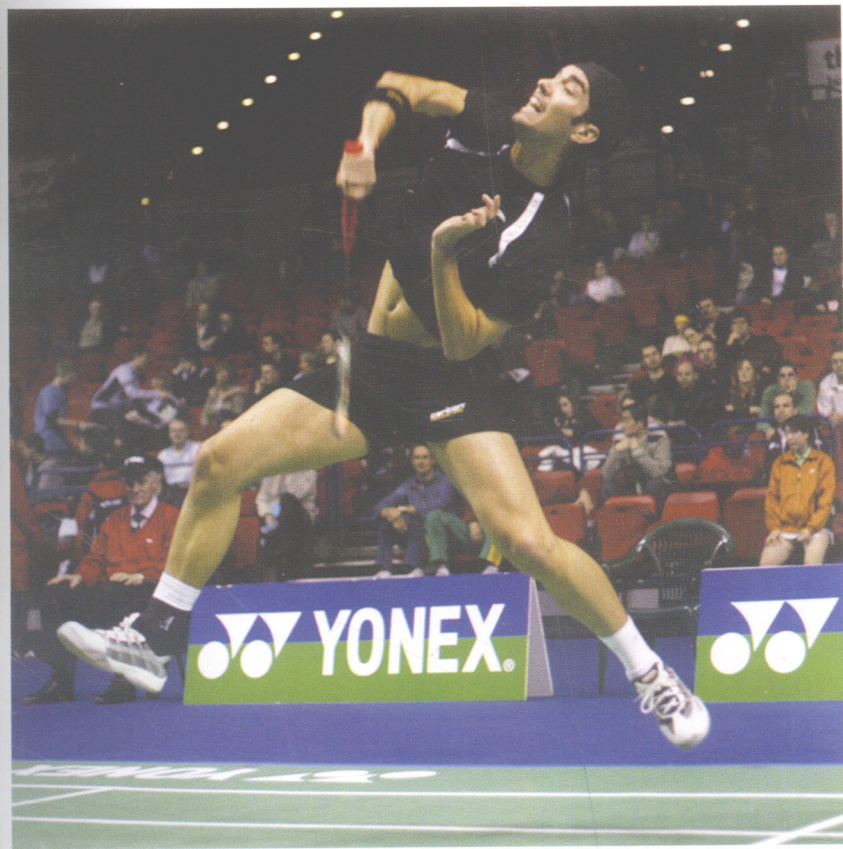
速度与激情

现在，羽毛球被认为是一项靠速度取胜的运动项目，也是世界上体能消耗最大的运动项目之一。一个好的羽毛球拍可以让球以非常快的速度运动，并且保证球不会碰到地面。

▼ 羽毛球是一项集技术性和战术性于一身的运动。国际羽毛球比赛对选手的身体素质要求是很高的。

全民运动

羽毛球几乎适用于所有人，男人、女人、老人和孩子，而且还有专门为残疾人士设计的羽毛球比赛。形体和力量在这项运动中并没有决定性的优势。羽毛球运动也是少数可以男女搭配进行混双比赛的运动之一。实际上，混双比赛也被认为是最具观赏性的羽毛球比赛形式。



比赛的基本常识

羽毛球是一项集运动性和娱乐性于一身的运动项目，既可以在自家院子里跟朋友们娱乐，也可以是奥林匹克赛场上的竞技项目。羽毛球作为竞技项目的级别也是很多的，从地区俱乐部比赛到世界杯羽毛球赛，同时也可以是奥林匹克比赛项目。

羽毛球的比赛场地可以容纳两名(单打比赛)或者四名(双打比赛)运动员。运动员用球拍将羽毛球从场地的一边打向另一边，场地中间有一张球网，比赛的核心就是将球击过球网，到达场地的另一边：

- 将球击过球网，到达场地另一边对方运动员无法触及的地方，导致他接不到球。
- 迫使对方运动员将球打出场外。
- 迫使对方运动员无法将球打

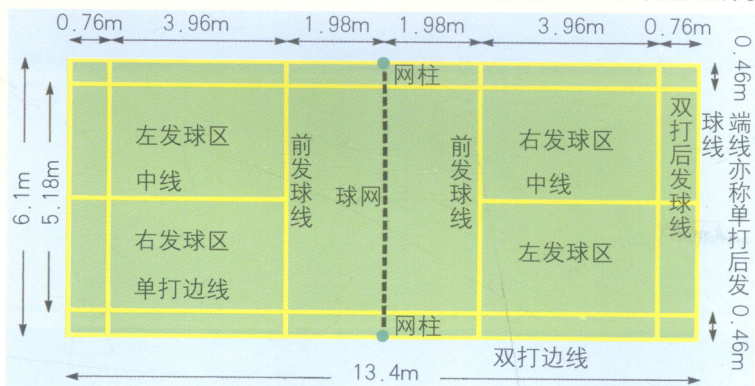
讨网。

按照传统的记分方法,当你或你的搭档掌握发球权时,如果出现上述状况之一,你就得到了1分。如果参加比赛的一方先达到了规定的分值,那么他就赢得了这局比赛。

比赛场地

当然，一切不光滑的场地上都可以进行比赛，但是，专业的比赛场地面应该是木质的。

羽毛球通常是白色的,因此,为



了能够让运动员能够看清楚球，比赛场地地面以及背景通常采用比较深的颜色。如果使用涂料对场地地面和背景进行装饰的话，要尽量采用不反光的涂料，因为反射的光线对运动员的视线也有很大的影响。

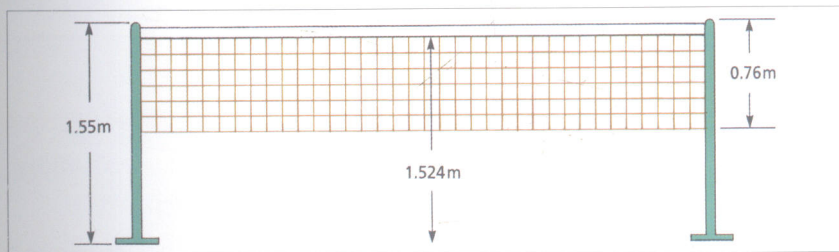
场地区域划分的标志通常采用非常清晰、容易辨认的颜色来标示，白色是最常用的颜色。有时，某个场地可以用于多种项目的比赛，并不是羽毛球专用场地，这种情况下，人们用黄色的线来标示，以作区分。不论使用哪种颜色，线本身的宽度都是40毫米。这些线交错组成了整个场地，并且划分了不同的区域。比如，比赛场地的边缘为最

外侧线条的外沿。

球网和网柱

网柱立于场地边线的外侧，球网悬挂在网柱上。网柱不能进入比赛场地内部。球网的两端必须与网柱系紧，它们之间不应有空隙。

网柱自身的高度不得超过1.55米。这一点非常重要，因为网柱的底座位于场地边线上，实际上它们是立于场地空间内部的。网柱的种类有很多，一些底部有螺丝之类的装置嵌入地板里面。还有一些靠加重底盘的重量，让网柱立在地面上。



球网与网柱

羽毛球场地划分以及尺寸详解

场地趣闻

运动员和教练通常习惯将场地分为三个区域：

- 1.前场——场地的前三分之一区域。
- 2.中场——场地中间的三分之一区域。
- 3.后场——场地的后三分之一区域。

发球区

整个场地分为两边，每一边都有左右两个发球区。运动员必须在这些发球区内进行发球和接发球，接球运动员在对方选手发球之前必须站在这个区域里：

- 无论是发球运动员还是接发球运动员，只要其中之一的脚触及发球区边线，或者站在发球区外，都被视为违例。
- 左右发球区由一条中线分开，如果球恰好落在这条线上，将被视为界内球。

比赛场馆

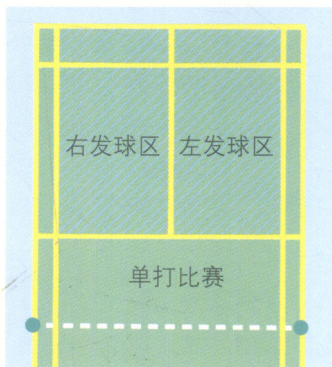
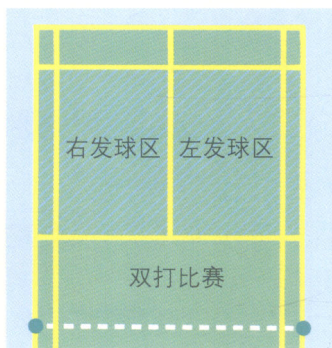
场馆大厅的高度也有相关的规定：

- 普通羽毛球中心的大厅高度应为 7.6 米。
- 大型表演中心的大厅高度则应为 9.1 米。

顶棚稍低的场馆也可以进行比赛，只是不能用作顶级比赛的场馆而已。

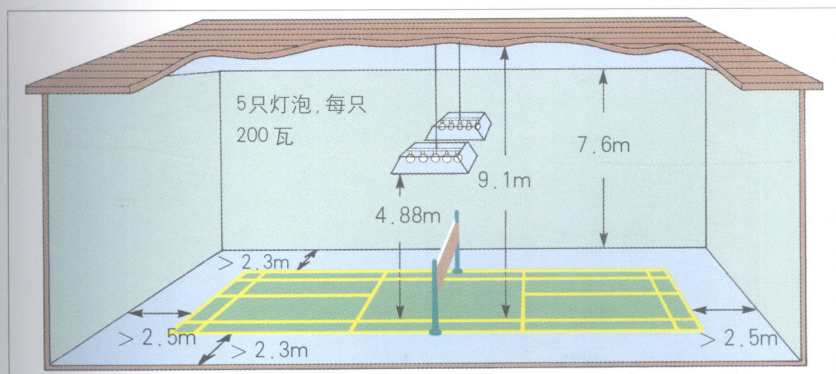
墙与底线之间的距离不得少于 2.5 米，边线与墙之间的距离则不能少于 2.3 米。后台和墙的颜色应该相对统一，而且表面的颜色应该较暗，表面应该是无光泽的。

标准羽毛球场馆立体示意图。



单打比赛和双打比赛的场地发球区示意图，两条平行的边线被人们形象地称为“电车轨道”。

如果某个场馆一旦被确定为羽毛球比赛的专用场馆，那么最好使用带有金属底盘的嵌入式网柱，这样能避免在比赛中出现网柱倾倒的状况。



自然光照明

自然光的照明应该来自场地的顶端,从场馆的北侧或者东侧射入场内。这样的设计可以有效地避免阳光对运动员视线的影响。如果场馆是有窗户的,那么应该配有窗帘或者是其他遮挡物,在进行羽毛球比赛的时候可以将窗帘放下,起到遮光的作用,平时又可以将窗帘卷起,方便场馆的通风。

人工照明

人工照明由设置在场馆顶棚的

两组灯来提供,这些灯也不是随便安置的:

- 灯距离地面的高度应为 4.88 米。
- 距离外边界 0.6~0.9 米,并且与边线平行。
- 悬于球网正上方。

每一组灯的最佳照明瓦数应该达到 1000 瓦,可以从顶棚吊下来,也可以固定在网柱上。



► 典型的羽毛球场馆一角。

器材篇

羽毛球的器材近 20 年来得到了迅猛的发展，20 年前那些只有顶尖运动员才可以使用的先进球拍，今天已经成为普通运动员触手可及的了，但与此形成鲜明对比的是，羽毛球本身的变化并不是很大。对于一个初学者来说，羽毛球的运动成本是非常小的，普通球拍和球的价格并不高，都是大家能够承受的。

羽毛球拍

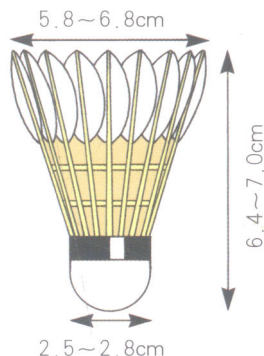
现代羽毛球拍的重量很轻，很多甚至还不到 100 克，这样的重量可以增加选手挥拍的速度。用于制作球拍的材料也有很多种，从碳素纤维到含钛网线，各种各样，选手可以根据自己的喜好选择。拍头的形状和大小也有所不同，这些变化主要是为了增加受力程度（球拍上的网状部分被称为拍弦面，是结合感觉和力量的区域）。

羽毛球

羽毛球的种类主要有两种：天然羽毛的或者是人工材料制成的。天然羽毛的球很脆弱，容易损坏，重量只有 4~6 克，而且价格要比人工的贵。它是由 16 根鹅毛和一个软木球托组成的，适用于所有级别的竞技比赛。

在购买球拍时，一定要多试，找到那个最适合你力量和习惯的球拍，千万不要怕麻烦，当然，也要注意价格哦！

▼ 羽毛球的结构示意图。



人工材料制成的羽毛球，其羽毛部分是由人工材料制成的，球托部分也是由人工材料制成的。它的优点是耐用、便宜，为广大初学者和俱乐部选手所喜爱。

球的速度

羽毛球的飞行速度和轨迹可以受到比赛大厅的大小和室内温度高低的影响。因此，羽毛球的规格是靠速度来区分的。

英国羽毛球协会规定：“一只合格的羽毛球应该符合以下标准：运动员站在一边场地的底线处以全力用低手发球将球发出，球沿与边线平行的方向向上飞出，落地后的位置应该在距离另一边底线530~990毫米之间的区域当中。”

最新的研究表明，
现代羽毛球拍发出
的球速可以超过
320千米/小时。

天然羽毛的球
需要小心护理，应该尽
量少让球与地面接触。一
旦羽毛部分受到了损坏，
球的飞行速度和方向
就会受到影响。

服装方面的要求

羽毛球是一项需要速度的运动，因此，保持运动自如是非常重要的。对比赛服装的要求就是要舒适，而且还要在整个比赛过程中都能保持同样的舒适程度。常见的比赛服装是短衫和短裤。如果比赛场馆的温度较低，运动员可以在比赛刚开始的时候穿着T恤或者运动服。

脚上的装备

拥有一双好鞋也是非常必要的，因为如果鞋不合脚，你就别想有个好的比赛了。最好选用羽毛球比赛专用鞋或者室内比赛专用鞋，不要选用那些黑色鞋底的鞋，因为那样可能在场地的地板上留下黑色的痕迹。为了防止脚在比赛中被磨出水泡，运动员通常都会穿着专用的运动袜。

比赛的形式

尽管单打比赛和双打比赛的基本规则是相似的，但是对速度、策略和身体素质的要求还是有所不同的，特别是高级别的比赛。羽毛球设有混双比赛，这使得女运动员可以与男运动员一起同场竞技。

双打比赛

在英国，双打比赛是最为常见的羽毛球比赛形式。在比赛开始前，双方运动员可以通过抛硬币的方式来选择球场，但更为常用的形式是抛球，就是将羽毛球抛向空中，让它自然落地，落地后羽毛球的球托指向哪一方，哪一方就获得了胜利，获胜的一方有权选择下列之一：

- 首先开球。
- 让对方开球。
- 自己的比赛场地。

未获胜的一方则可以进行其他选择。

开始比赛

在发球方选定发球的运动员之后，接球方选定相应的接球运动员。

首发球必须从右发球区发出，并且向对方半场对角线的位置飞去，如右侧图标所示。

在三局两胜制的比赛中，赢得上一局比赛的一方获得下一局比赛的开球权。



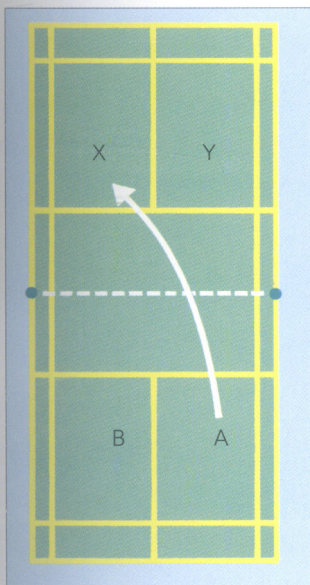
发球一方被视为
“里”，接球一方则
被视为“外”。

单打比赛

单打比赛的开场与双打比赛一样，也是依靠抛球来决定优先选择权的归属，获胜方有权选择开球或者放弃开球权。

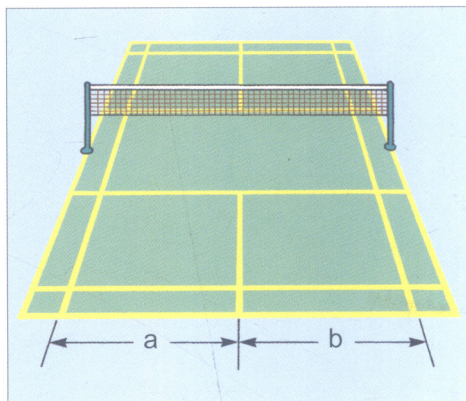
与双打比赛相比，单打比赛所使用的场地区域有所不同。双轨边线对单打比赛来说没有什么意义，因此，单打比赛的赛场比双打比赛要窄1米。但单打比赛的发球区边界则可以延伸至端线处，这使得单打比赛的赛场更加狭长。

在单打比赛中，如果一方在连续对打中失误，则失去发球权。选手在场地的左侧和右侧发球区都可以发球。当选手得分为0或者其他偶数值时，选手应在右发球区中发球。当其得分为奇数值时，则应该在左发球区中发球。



双打比赛开球时，发球运动员 (A) 站在右发球区中发球，并将球打向对方半场的左侧 (X)。

单打比赛的发球：(a) 从左手方半场发向对方左手方半场的球——得分为奇数。
(b) 右手方半场发向对方右手方半场的球——得分为零或偶数。



发球

发球是羽毛球比赛中至关重要的环节之一，特别是双打比赛。传统的记分制比赛中，只有当掌握发球权的一方赢得该球的比赛时，才能算发球方得到1分，所以对发球的控制是非常重要的。比赛规则的制定人员们制定了一系列的规则来防止发球方获得有失平等的特殊优势。

开始发球

正确的发球，应该包括以下这些特点：

- 确保对方运动员已经准备就绪。
- 站在本方赛场的发球区内。
- 在球离开球拍之前，确保双脚平稳地站在地面上。
- 让球越过球网，直接落入对方半场的发球区内。
- 保证发球动作自始至终的连贯性，也就是说，发球动作应该是一个连贯的向前运动。发球前和发球的过程中，发球方不得做出任何造成对方运动员分心的动作，也就是说不能故意转移对方运动员的注意力。

球拍与球首次接触的时候，有以下规定是运动员必须掌握的：

- 球的水平高度必须在腰部以下。
- 球拍的整个拍头部分都要在持拍手的下方。
- 球拍击球时，必须击中羽毛球体的球托部分，而不是羽毛的部分。

如果发球运动员的发球动作中有一点不符合以上的八条规定，他的发球都将被视为违例，发球权也因此转移到对方运动员手中。



最常见的发球违例是：发球时，球的位置高于腰部。



发球顺序——传统记分制

在双人比赛中，每一方的两名运动员都有发球的机会，只有在两名运动员的发球都失误的情况下，发球权才转移到另外一方的运动员手中。只有一种例外的情况：在比赛开始的时候，如果发球方只有一个运动员上场，那么他失误后发球权就将转移到对方运动员手中。

发球方每赢得一个球，就获得1分。每次得分后，发球方运动员需要与队友交换位置发球，对方运动员则保持原来的位置不变。这就意味着，接球一方的运动员将接到来自不同发球区域的球。获得发球权时，右发球区的运动员首先发球，在其发球失误后，由其队友继续发球。队友失去发球权之后，发球权转归对方运动员。比如说，在比赛过程中，1号运动员由右发球区开始发球，赢得该球后，1号运

动员的一方获得1分，然后1号运动员换到左发球区继续发球。如果1号运动员发球失败了，接下来由1号运动员的队友（2号运动员）发球。如果2号运动员赢得该球，则2号运动员与1号运动员交换场地继续发球。如果2号运动员没能赢得该球，则发球权转归对方运动员。然后由对方右发球区的运动员发球，对方运动员的发球顺序和规则与1号和2号运动员一样。

单打比赛的发球规则跟双打比赛类似，每个运动员享有一次发球权，发球一方获胜则得1分，发球失败则发球权转移到对方。

发球顺序——每球得分制

在每球得分制比赛中，无论是双打比赛还是单打比赛，每个运动员都有一次发球机会。如果发球方的得分是偶数，则他们站在右发球区发球。相反，如果他们的得分为奇数，就站在左发球区发球。



比赛中，运动员不得有拖延发球的行为。



这张图片所示的是一个典型的发球违例，羽毛球拍头已经高于握着球拍的那只手了。