

当代运动与艺术潮流



刘颖/编著

YUMAOQIU HE QUGUNQIU XUNLIAN YU JIFA

羽毛球和曲棍球 训练与技法

曲棍球又称草地曲棍球，是奥运会项目之一
羽毛球是一项室内，室外兼顾的运动
依据参与的人数，可以分为单打与双打



吉林出版集团有限责任公司·全国百佳图书出版单位

当代运动与艺术潮流



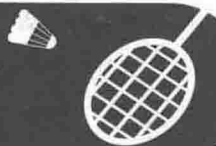
刘颖/编著

藏书专用章

YUMAOQIU HE QUGUNQIU XUNLIAN YU JIFA

羽毛球和曲棍球 训练与技法

曲棍球又称草地曲棍球，是奥运会项目之一
羽毛球是一项室内、室外兼顾的运动
依据参与的人数，可以分为单打与双打



吉林出版集团有限责任公司·全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

当代运动与艺术潮流. 羽毛球和曲棍球训练与技法 /
刘颖编著. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司,
2014.12
ISBN 978-7-5534-6277-6

I. ①当… II. ①刘… III. ①羽毛球运动 - 基本知识
②曲棍球运动 - 基本知识 IV. ①G8②J

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 292669 号

当代运动与艺术潮流. 羽毛球和曲棍球训练与技法

著 者 / 刘 颖
责任编辑 / 孟迎红
责任校对 / 张西琳
文稿统筹 / 圣泽文化
开 本 / 700 mm × 1000 mm 1/16
字 数 / 110 千字
印 张 / 14
印 数 / 1-5000 册
版 次 / 2015 年 01 月第 1 版
印 次 / 2015 年 07 月第 1 次印刷

出 版 / 吉林出版集团有限责任公司 (长春市人民大街 4646 号)
发 行 / 吉林音像出版社有限责任公司
地 址 / 长春市绿园区泰来街 1825 号
电 话 / 0431-86012905
印 刷 / 北京海德伟业印务有限公司

ISBN 978-7-5534-6277-6

定价 / 28.00 元



目 录

羽毛球

羽毛球	1
第一章 羽毛球运动的起源及发展	3
第一节 羽毛球运动的起源	5
第二节 羽毛球运动的发展	6
一、羽毛球运动的起始	6
二、羽毛球技术与战术的发展	9
第二章 羽毛球运动的场地、器材、装备	13
第一节 羽毛球运动的场地	15
一、球场	15
二、竞赛场地	15
第二节 羽毛球运动的器材	17
一、羽毛球	17
二、球拍	18
第三节 羽毛球运动的装备	20
一、服装的选择	20
二、护具的选择	20
三、拍弦的选择	21
四、羽毛球拍选择	21



羽毛球和曲棍球训练与技法

五、手柄的选择	23
六、羽毛球鞋运动鞋的选择	23
七、羽毛球的选择	24
八、运动袋的选择	25
九、羽毛球网的选择	25
十、羽毛球网柱的选择	26
第三章 羽毛球运动的技术及规则	27
第一节 羽毛球运动的基本技术	29
一、握拍技术	30
二、发球技术	32
第二节 羽毛球运动的规则	39
一、挑选场地或发球权	39
二、局数和分数	40
三、发球权、得分和交换发球权	40
四、交换场地	41
五、发球和接发球	41
六、合法的接发球	42
七、发球和接发球的方位和顺序	43
八、重新发球	44
九、比赛的连续性及对不端行为的处罚	45
十、违例	45
第四章 羽毛球运动比赛的组织	47
第一节 羽毛球比赛的组织	49
一、球场的组织	49
二、器材的组织	50
三、运动员的组织	51



四、赛前的组织	51
第二节 赛中的组织	52
一、计分	52
二、交换场区	52
三、发球	53
四、单打	54
五、双打	55
六、违例	56
七、死球	57
第五章 羽毛球运动与身体素质训练的关系	59
第一节 身体素质训练	61
二、专项性力量练习的内容和方法	62
三、速度的练习	63
四、发展耐力素质的训练	63
五、发展柔韧素质的练习	64
第二节 羽毛球运动对身体的益处	65
一、增强体质	65
二、培养意志	66
三、陶冶心理	66
第六章 羽毛球运动的注意事项	67
第一节 羽毛球业余比赛应注意的问题	69
一、单打应该注意的问题	69
二、业余选手参加比赛时需要掌握的一些要点	73
三、初学打羽毛球者应注意的问题	75
四、注意纠正握拍的错误习惯	76



羽毛球和曲棍球训练与技法

五、在比赛中发挥自己最高水平	77
第二节 羽毛球通用技术	79
一、近网挑球	79
二、被动高球的运用窍门	79
三、蹬跳步上网扑球步法	80
四、如何提高起动速度	80
五、击球技术的基本环节	82
六、克服一些错误的握拍习惯	86
七、接杀球种类及要领	86
八、跨步上网时应注意的问题	88
九、拍面的控制	88
十、发平快球应注意的问题	89
十一、打反手高球应注意的问题	90
十二、提高挥拍速度应注意的问题	91
第三节 羽毛球的打法需要注意自身的几个因素 ..	93
一、身体条件	93
二、技术掌握情况	93
三、性格和气质特点	94

第七章 羽毛球运动的组织、

赛事及著名运动员介绍	97
第一节 羽毛球运动的组织	99
一、中国羽毛球协会简介	99
二、国际羽毛球联合会简介	102
三、目前世界上其他主要羽毛球组织	104
第二节 羽毛球比赛赛事简介	105
一、汤姆斯杯赛	105
二、尤伯杯赛	107



三、世界羽毛球锦标赛	109
四、苏迪曼杯赛	110
五、国际奥林匹克运动会羽毛球比赛	112
六、其他世界羽毛球赛事简介	113
第三节 著名羽毛球运动员简介	122
一、我国著名羽毛球运动员简介	122
二、世界著名羽毛球运动员简介	127

曲棍球

曲棍球	129
第一章 曲棍球运动的起源和发展	131
第一节 曲棍球运动的起源	133
一、古代曲棍球的起源	133
二、现代曲棍球的起源	135
三、旱冰曲棍球的起源	137
四、冰上曲棍球的起源	138
第二节 曲棍球运动的发展	143
一、中国草地曲棍球运动的开展	144
二、印度曲棍球运动的开展	144
三、巴基斯坦曲棍球运动的开展	145
四、室内曲棍球运动的出现	146
五、奥运会曲棍球比赛的设立	146
六、亚运会曲棍球比赛的设立	148
七、世界杯曲棍球赛的设立	148
八、女子曲棍球列入奥运会项目	149
九、现代曲棍球种类的发展	150



第二章 曲棍球运动的场地、器材、装备	151
第一节 草地曲棍球运动的场地、器材、装备	153
一、曲棍球运动的场地	153
二、曲棍球运动的器材	155
三、曲棍球运动的装备	161
第二节 旱冰曲棍球运动的场地、器材、装备	163
一、旱冰曲棍球运动的场地	163
二、旱冰曲棍球运动的器材	164
三、旱冰曲棍球运动的装备	171
第三节 冰上曲棍球运动的场地、器材、装备	173
一、冰上曲棍球运动的场地	173
二、冰上曲棍球运动的器材和装备	175
第三章 曲棍球运动规则	181
第一节 草地曲棍球运动的规则	183
一、比赛队、队长和裁判员	183
二、竞赛规则实施细则	187
三、比赛行为	192
四、判罚	195
五、判罚方法	196
六、事故和伤害	204
第二节 直排溜冰曲棍球规则	206
第三节 冰上曲棍球运动规则	208
比赛方法:	209
比赛的开球点、争球点	210
冰球比赛的越位	210
冰球赛事的犯规行为	212

羽 毛 球

YU MAO QIU



第二章 曲棍球运动的场地、器材、装备

第一节 草地曲棍球运动的场地、器材、装备

一、曲棍球运动的场地

二、曲棍球运动的器材

三、曲棍球运动的装备

第二节 基本曲棍球运动的场地、器材、装备

一、基本曲棍球运动的器材

二、基本曲棍球运动的装备

第三章 水上曲棍球运动的场地、器材、装备

一、水上曲棍球运动的场地

二、水上曲棍球运动的器材和装备

第三章 曲棍球运动规则

第一节 草地曲棍球运动的规则

一、比赛队队长和裁判员

二、基本规则与比赛程序

三、比赛时间

四、比赛场地

五、比赛器材

六、比赛服装

七、比赛规则

八、比赛程序

九、比赛时间

十、比赛器材

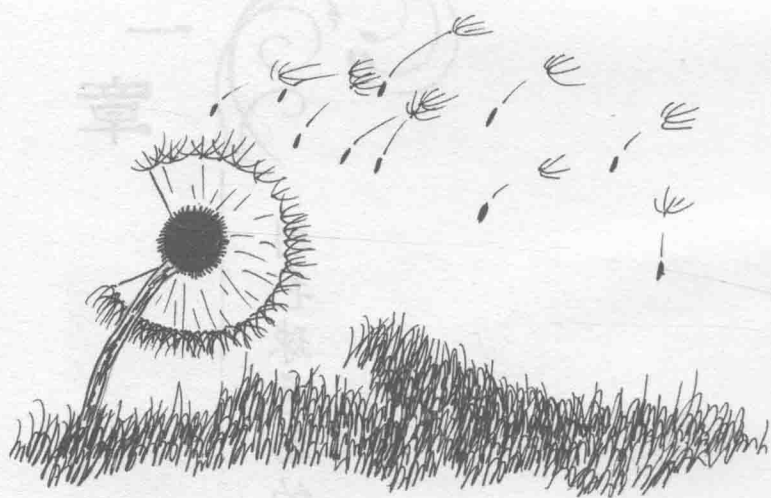
十一、比赛服装

十二、比赛规则



第一章

羽毛球运动的起源及发展





第一节 羽毛球运动的起源

羽毛球运动从诞生至今，已有两千多年的历史，它最早出现于印度的“浦那城”，以一种游戏形式而存在，当时，羽毛球是用圆形硬纸板或以绒线编织成球再插上羽毛制作而成，人们手里拿着木拍，将球在空中来回击打，这项活动受到英国驻印度军队的欢迎。另外，根据史学家考证，与羽毛球类似的活动——板羽球游戏，在中国古代时期就已经出现了。

现代羽毛球运动始于 1873 年。当年在英国伯明顿镇，一位名叫鲍费特的公爵，在他的庄园组织了一次游艺活动，由于受到天气的影响下，原本计划在室外举行的活动改在了室内进行。在所有的嘉宾中有几位是来自英国驻印度的退役军人，他们建议进行“浦那”游戏。在当时室内场地的影响下，他们在场地中间以一条绳子代替球网，采用两人制，并且有一定的分数限制，大家玩得很开心。由此，羽毛球便作为一种高雅的娱乐性活动在全国范围内展开了，为了纪念此项运动的诞生地，伯明顿也自然地成为了羽毛球的英文名字而流传于世界。



第二节 羽毛球运动的发展

一、羽毛球运动的起始

羽毛球游戏开始的初期阶段，在人数、分数和场地方面没有明确的限制，参与者只是互相对击，现代羽毛球从伯明顿庄园开始，才对分数、场地和人数进行了一定的限制；1875年，在英国诞生了第一本关于羽毛球规则的书籍。其规则也相对比较简单，规定活动场地中间的挂网高度，双方在对击时的要求。随着人们观赏水平的提高及游戏人员的技术发展，游戏规则方面也随之发生了变化，出现了单、双打场地的区别及发球区的规定，发球得分及发球得分后的换区等规则，为了提高比赛的难度，又进一步规定了双方打满13平、14平时进行加分比赛。如今，国际羽联已制定了新的规则，规定只有在双方打满14平时才可以进行加分比赛；同时对每局比赛的休息时间进行限制，使羽毛球比赛更加受到人们的喜爱。



羽毛球运动的设备也是逐步发展提高的。羽毛球的制作材质从硬纸板和绒线团逐渐发展到木托用皮包起来，再发展到用 14~16 根高级羽毛插在软木托口；羽毛球拍也从木板发展成椭圆形的穿弦木拍。后来，将球拍规定为重 95 克~120 克，拍框长 25 厘米~25.5 厘米，宽 20 厘米~20.5 厘米，拍柄长 39.5 厘米~40 厘米，在材质方面也逐渐发展成为木框钢管拍、铝合金拍、碳素纤维拍、钛合金拍。在选择球拍时，应选择较轻、牢固而有弹性、握在手里舒适的为佳。



1875 年，英国第一个军人羽毛球俱乐部成立了。1893 年，英国已经发展到了十四个羽毛球俱乐部，在大家的共同协商下，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推进起到了十分重要的作用。这项运动最开始在欧洲传播，继而在美洲、亚洲和澳洲都得到了相应的发展，直到三十年代，加拿大、丹麦、马来西亚等国也相继成立了羽毛球协会。

为促进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、新西兰和威尔斯的九个羽毛球协会的共同协商下成立了“国际羽毛球联合会”。汤姆斯被任命为第一任主席，伦敦为其联合会的总部。

国际羽联的成立对羽毛球技术、战术的发展起到了极大的推动作用，在“全英羽毛球锦标赛”照常举办外，1948年还增设了“汤姆斯杯赛”，1956年增设了“尤伯杯赛”，并相继举办了“世界羽毛球锦标赛”、“世界杯赛”等，使世界羽毛球运动向前推进了一步。

在当时，包括中国在内的许多国家的羽毛球协会都没有加入到国际羽联中，从而使一些国际性的比赛没能真正体现出世界级的水平。在1978年，中国的香港成立了“世界羽毛球联合会”，并举办了两届世界羽毛球锦标赛，中国共获得了八项冠军，表明了中国的羽毛球技术已达到世界的较高水平。为了使世界羽毛球运动能够向前稳定的发展，在各国羽毛球协会的共同努力下，1981年，国际羽联和世界羽联正式合并成为了“国际羽毛球联合会”，使世界羽毛球运动迈向了新的发展时期，出现了广阔的发展前景。如今，国际羽联已经有九十多个国家加入其中，“国际奥委会”也把羽毛球比赛归列为奥运会的正式比赛项目之一，羽毛球运动出现了空前的发展时机。