

# 羽毛球运动

孟军 姜鹏 云桂才 主编



哈尔滨地图出版社

# 羽毛球运动

YUMAOQIU YUNDONG

孟 军 姜 鹏 云桂才 主编

哈尔滨地图出版社

· 哈尔滨 ·

图书在版编目(CIP)数据

羽毛球运动/孟军,姜鹏,云桂才主编. —哈尔滨:哈尔滨地图出版社,2007.5

ISBN 978-7-80717-610-7

I.羽. . II.①孟... ②姜... ③云... III.羽毛球运动  
IV.G847

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 067760 号

哈尔滨地图出版社出版发行

(地址:哈尔滨市南岗区测绘路2号 邮政编码:150086)

哈尔滨海天印刷设计有限公司印刷

开本:850 mm×1 168 mm 1/32 印张:13.0625 字数:360 千字

ISBN 978-7-80717-610-7

2007年5月第1版 2007年5月第1次印刷

印数:1~500 定价:18.00元

## 《羽毛球运动》编委会

主编 孟 军 姜 鹏 云桂才

主审 贾振佳

# 前 言

羽毛球是我国广大群众喜爱的运动项目,也是广大群众为增进健康、陶冶情操,提高生活趣味而采用的锻炼身体的方法。

为了进一步推动我国羽毛球运动的普及,不断地提高运动技术水平,在总结近几年羽毛球训练和教学经验的基础上,结合羽毛球新理论和新技术、战术的研究,以及参考这项运动的所见所闻及体会加以整理,编写了这本从理论到实践通俗易懂的书。

本书在内容上力求实用性和实效性,突出全面发展的原则,贯穿从基础理论到身体训练、心理训练和基本技术、战术配合及从竞赛组织编排到竞赛规则的连续性。本书适合于高校羽毛球教学与训练,也适用于不同水平的羽毛球爱好者。

参加本书编写人员有孟军(哈尔滨职业技术学院,第一章至第六章),姜鹏(黑龙江建筑职业技术学院,第七章至第十章、第十一章第一节至第二节),云桂才(黑龙江建筑职业技术学院,第十一章第三节至第十四章)。本书在编写过程中得到了省教育厅有关领导的大力支持,在此表示感谢。

羽毛球运动在我国各地发展和普及情况不同,运动水平相差很大,特别是北方地区对羽毛球这项运动还处于逐渐认识的过程中,加之我们所见极少,水平有限,故此书谬误难免,恳请读者批评指正。

作者

2007年1月

## 目 录

第一章 羽毛球运动概述	1
第一节 羽毛球运动的起源	1
第二节 羽毛球运动的发展	2
第三节 中国羽毛球运动的发展	9
第二章 羽毛球运动与身体健康	17
第一节 羽毛球运动与心肺功能	17
第二节 羽毛球运动与力量素质	20
第三节 羽毛球运动与速度素质	23
第四节 羽毛球运动与柔韧素质	25
第五节 羽毛球运动的损伤及其预防	28
第六节 身体健康的测量与评价	33
第三章 羽毛球运动与心理健康	46
第一节 心理健康的标准与保持	46
第二节 羽毛球运动与心理健康	53
第三节 提高心理健康的羽毛球锻炼方法	57
第四节 心理健康的测量与评价	59
第五节 羽毛球作风训练	64
第六节 羽毛球心理训练的基本理论	67
第七节 羽毛球心理训练的方法	81
第四章 羽毛球运动与社会适应能力	99
第一节 羽毛球运动与价值观、竞争意识和竞争手段 的培养	99
第二节 羽毛球运动对协作意识、社会角色、个性形成 的影响	101

第三节	羽毛球运动与人际关系	106
第四节	羽毛球运动与现代生活方式	108
第五节	羽毛球运动与体育道德精神	109
第六节	社会适应能力的测量与评价	112
<b>第五章</b>	<b>羽毛球运动欣赏</b>	120
第一节	羽毛球运动欣赏的意义	120
第二节	羽毛球运动欣赏的内容	122
第三节	羽毛球运动欣赏能力的培养途径	125
<b>第六章</b>	<b>羽毛球场地与基本器材</b>	129
第一节	羽毛球场地尺寸	129
第二节	羽毛球基本器材	130
<b>第七章</b>	<b>羽毛球基本技术</b>	138
第一节	羽毛球正、反手的握拍法	138
第二节	羽毛球发球和接发球技术	141
第三节	羽毛球击球技术	149
第四节	羽毛球步法	188
<b>第八章</b>	<b>羽毛球技术训练方法</b>	196
第一节	羽毛球单项技术的重复练习	196
第二节	羽毛球组合技术练习	198
第三节	羽毛球一打二或二打一练习	202
第四节	羽毛球步法练习	204
<b>第九章</b>	<b>羽毛球球路训练</b>	207
第一节	高吊球路	207
第二节	高杀球路	216
第三节	吊杀球路	220
第四节	杀上网球路	224
第五节	吊上网球路	231

---

第十章 羽毛球基本战术·····	238
第一节 羽毛球战术练习及运用·····	238
第二节 羽毛球打法及其选择·····	242
第三节 单打战术·····	245
第四节 双打战术·····	249
第五节 战术训练方法·····	256
第十一章 羽毛球运动员身体练习·····	266
第一节 发展力量的练习方法·····	266
第二节 发展速度的练习方法·····	288
第三节 发展协调性的练习方法·····	290
第四节 发展灵活性的练习方法·····	291
第五节 发展专门耐力的练习方法·····	295
第六节 发展柔韧性的练习方法·····	296
第十二章 羽毛球竞赛组织·····	301
第十三章 羽毛球技术与战术问答·····	308
第十四章 羽毛球比赛规则·····	376
参考文献·····	407



# 第一章 羽毛球运动概述

## 第一节 羽毛球运动的起源

羽毛球运动的确切起源至今仍是众说纷纭,但羽毛球运动是由古代的毬子球游戏逐渐演变而来的观点是人们都认可的。古代类似羽毛球的毬子球游戏在我国和其他亚洲、欧洲的国家都有记载。在英国不列颠图书馆就有两人手握板状拍,对击类似羽毛球的雕版的原始稿,大约是在1390年。在国际羽毛球联合会成立50周年的纪念册上是这样写的:“羽毛球运动有着悠久的历史,很多世纪以前,在荷兰和中国就有使用球拍的类似当今羽毛球的体育游戏。”

1860年,在英格兰格拉斯哥郡的倍明顿(Badminton)庄园举行的一次宴会活动中,由于下雨,客人们只能呆在室内。这时有几个从印度回来的退役军官,向大家介绍了在印度普那流行的一种隔网用拍来回击打毬球的游戏。在宴会上,他们使用改良过的球拍,并利用香槟酒的软木瓶塞插上鹅的羽毛当球,隔着宴会桌对击。此项游戏引起了人们极大的兴趣,从此在英国广为流传。人们以倍明顿的地名作为此项运动的名称。今天,在英国的倍明顿还设有羽毛球陈列馆,记载着最早的羽毛球场地,场地的形状像古代的计时器沙漏,即两端的场地宽,中间网处窄小,并展示着羽毛球运动初期的羽毛球拍和羽毛球,它们和现在的式样很接近。1893年,英国创立了羽毛球协会。并于1899年举行了第1届全

英羽毛球锦标赛。此后,羽毛球运动从欧洲传到美洲、大洋洲、亚洲和非洲。在1998年国际羽联印制的台历上,刊登了美国1878年印制的纽约市羽毛球俱乐部章程,为此,美国提出他们成立的羽毛球俱乐部是世界上最早的。

1903年,在柏林举行了世界上最早的羽毛球国际比赛,是由爱尔兰对英格兰。而印度作为现代羽毛球运动的前身也从20世纪80年代起,举办一年一度的“普那羽毛球国际公开赛”,以示羽毛球运动源于印度,在印度有着悠久的历史。

## 第二节 羽毛球运动的发展

### 一、世界各地羽毛球运动简介

现代羽毛球运动发展至今,已有了一百多年的历史,羽毛球运动诞生的初期仅局限在欧美,主要也是北欧的少数国家,国际羽联的会员国直到1948年也只有16个。而自20世纪40年代,具体地说是开始举办“汤姆斯”杯赛后,羽毛球运动开始进入快速发展时期,会员国以每十年翻一番的速度递增。而促使羽毛球运动发展的重要因素是越来越多的羽毛球竞赛。欧洲与亚洲在羽毛球比赛中的竞争,更是贯穿其间。总体的形势可以说是欧亚对抗,亚洲领先。在羽毛球团体赛中,欧洲球队从未问鼎过“汤姆斯”杯、“尤伯”杯和“苏迪曼”杯,通过对1977~1999年的世界羽毛球单项锦标赛的冠军统计,在总共11届、5个单项中,亚洲共获得46项次冠军,而欧洲只获得9项次冠军。对1983年以来举行的世界大奖赛总决赛的统计显示,亚洲共获得62项次的冠军,欧洲只获得9项次冠军。

#### (一)从欧洲走向世界

在1977年开始举办世界羽毛球锦标赛以前,1899年开始举

办的全英羽毛球锦标赛是历史最悠久的羽毛球比赛，此项比赛的冠军被公认为世界羽毛球冠军。在最初的数十年里，先是英国后是丹麦垄断了所有比赛项目的冠军，自1949年起冠军的名单中出现了美国运动员的名字。20世纪40年代末，马来西亚的羽毛球选手作为非欧美羽毛球运动员首先打破了欧美垄断的局面。从此，羽毛球运动的天平开始向亚洲倾斜。

### (二) 亚洲羽毛球运动的先驱——马来西亚

马来西亚原名马来亚，1937年加入国际羽毛球联合会。1964年更名为马来西亚，是最早加入国际羽联的亚洲国家，在国际羽毛球运动的历史上占有重要的地位，是亚洲最早取得全英羽毛球锦标赛男子单打冠军和“汤姆斯”杯冠军的国家，并且长盛不衰，始终在国际羽坛上发挥着重要作用。

20世纪50年代，马来亚的著名羽毛球运动员黄柄顺以他全面精湛的技术，尤其是有力的反手上手击球和稳健准确的高远球结合吊球配合大力扣杀球，所向披靡，名噪一时，成为羽毛球运动一个时代的代表人物。同时代的另一名马来亚选手庄以民与黄柄顺一起，从1950~1957年交替霸占了全英羽毛球锦标赛男子单打冠军长达8年之久。20世纪80年代起，马来西亚的西德克兄弟崛起。老大——米士本是杰出的单打选手，由于他为马来西亚羽毛球运动所做出的贡献，在他退役时，被国家授予“爵士”头衔。他的弟弟贾拉尼(Jalani Sidek)和拉昔夫(Razif Sidek)是一对世界级的双打组合，他俩与中国的李永波/田秉义、韩国的朴柱奉/金文秀、印尼的洪忠中(Eddy Hartono)/郭宏源(Rudy Gunawan)四对双打同为20世纪80年代到90年代初的世界男子双打“四大天王”。拉昔夫与贾拉尼兄弟在1992年巴塞罗那奥运会的羽毛球男子双打比赛中勇夺铜牌，为马来西亚在奥运会上实现了奖牌数“零”的突破。西德克兄弟中的老五拉西德(Razif Sidek)最后出山，体现了他们家族的羽毛球天赋，拉西德凭借他娴熟的技巧和良好

的心理素质,在国际羽毛球赛场上转战十余年,始终是一名极具威胁的男子单打选手,曾获1992年世界羽毛球大奖赛总决赛的男子单打冠军和1996年亚特兰大奥运会羽毛球男子单打的铜牌。

马来西亚的运动员在世界羽毛球男子团体赛——“汤姆斯”杯赛中,战绩显赫,曾获得第1,2,3届“汤姆斯”杯冠军,后来又获第7和第17届冠军。

在第1届“汤姆斯”杯决赛中,马来亚以8:1击败丹麦夺冠;在第2届决赛中,马来亚以7:2击败美国夺冠;在第3届决赛中,马来亚再次以8:1击败丹麦夺冠;在第4届决赛中,马来亚以3:6惜败于印度尼西亚,屈居亚军。在1967年的第7届比赛中,马来西亚在半决赛时以7:2击败丹麦,决赛时以6:3击败印度尼西亚再次夺冠。在1992年的第17届比赛中,马来西亚男子羽毛球队本土作战,在半决赛和决赛中先后以3:2的相同比分艰难地击败强大的对手中国队和印度尼西亚队,再次捧回“汤姆斯”杯。

### (三)羽毛球王国——印度尼西亚

印度尼西亚地处热带,常年气候温热,通常每天早晚室外无风,高耸的椰树林更是进行羽毛球活动的天然挡风屏障,使适宜在室内进行的羽毛球运动在这千岛之国得天独厚的自然环境中得以蓬勃发展。亚洲民族天生机智聪明,身材灵巧,动作敏捷,适合从事羽毛球运动。所以,印度尼西亚的羽毛球运动水平提高很迅速。在印度尼西亚的羽毛球选手中,华裔占了相当大的比例,他们为印度尼西亚羽毛球运动的发展和提高做出了很大贡献。1953年,印度尼西亚加入国际羽联。1957年,印度尼西亚首次参加第4届“汤姆斯”杯赛,就以其快速灵活的进攻和敏捷的防守反击,一改过去欧洲球队讲究力量、技巧和球的落点的慢速传统打法,给世界羽坛的技、战术风格吹来一阵清新的改革之风。印度尼西亚羽毛球选手在该届比赛中崭露头角,以两个9:0大胜新西兰和澳大利亚后闯入次年的决赛。在1958年的决赛阶段,以6:3击败丹麦,

8 : 1轻取泰国,决赛时以 6 : 3 终止了马来亚连获第 1,2,3 届“汤姆斯”杯冠军的势头,并从此一发不可收拾。在 2000 年以前所举行的 21 届“汤姆斯”杯比赛中,印度尼西亚共获得 12 次冠军。世界羽毛球男子团体冠军的头衔鼓舞着印度尼西亚的人们,并在印度尼西亚掀起了羽毛球运动的热潮,成千上万的青少年加入到打羽毛球的队伍,各种形式的羽毛球队和俱乐部遍及全国。人们玩羽毛球,谈论、关心羽毛球,优秀羽毛球运动员更是人们心目中崇拜的英雄。著名男子单打选手——“天皇巨星”梁海量,由于他全面的技术,全攻型的先进打法,良好的球场作风,赢得了世界羽毛球界的尊敬。梁海量比赛成绩斐然,在 1968~1976 年期间,共夺得全英羽毛球锦标赛男子单打冠军 8 次,在国际比赛中几乎没有败绩。继梁海量后,印度尼西亚的又一位世界著名男子单打好手林水镜以其凌厉的杀球上网,风靡世界羽坛,加上他英俊的外貌更被邀请成为电影明星。羽毛球运动在印度尼西亚成了国球。在此后的数十年里,印度尼西亚的优秀羽毛球运动员人才辈出,虽然受到以中国为首的世界各羽毛球强国的挑战,也几经沉浮,但始终被认为是世界羽毛球王国。继男子羽毛球队称雄世界羽坛后,印度尼西亚的女子羽毛球运动也随后崛起,并于 1974 年初露锋芒,在“尤伯”杯的冠亚军决赛时,把连获第 4,5,6 三届“尤伯”杯桂冠的日本女队从冠军宝座上拉下。此后,印度尼西亚女子羽毛球队曾在 1994 年和 1996 年再次夺得“尤伯”杯冠军。目前,也只有印度尼西亚女队能与整体实力强大的中国女队在羽毛球女子团体赛中相抗衡。

印度尼西亚的羽毛球选手至今总共获得 4 枚奥运会的金牌、12 次“汤姆斯”杯冠军、3 次“尤伯”杯冠军、1 次“苏迪曼”杯冠军和数十次的世界羽毛球单项冠军。为印度尼西亚争得了巨大的荣誉。

### (四)羽毛球双打奇才朴柱奉的摇篮——韩国

韩国的羽毛球运动是自20世纪80年代中期冒出了世界级羽毛球双打奇才朴柱奉后,才引起世界羽坛瞩目的,他与金文秀联手在取得1992年巴塞罗那奥运会的男子双打金牌之前,就曾取得了1985年、1991年两次世界羽毛球锦标赛的男子双打冠军。朴柱奉还获得1985年、1989年、1991年共3次世界羽毛球锦标赛的男女混合双打冠军,其中1989年和1991年都是与郑明熙合作。两名同伴在赛场上密切配合,以连续凶狠的立体型进攻和快速的防守反击,使对手感到喘不过气般的压力。韩国的双打优势把韩国羽毛球队两次送上了世界男女混合团体赛——“苏迪曼”杯赛的冠军宝座。在1992年的巴塞罗那奥运会上,韩国包揽了男女双打项目的两枚金牌,而1996年亚特兰大奥运会上朴柱奉的后继者,极具双打天赋的金东文与吉永雅合作,获得了混合双打的金牌。朴柱奉也带领新秀罗景民荣获男女混合双打的银牌。此后,朴柱奉退役改任教练。先后被英国和马来西亚聘为国家队教练。韩国的羽毛球单打项目也有一定的实力,1996年,方铢贤取得了亚特兰大奥运会的女子单打金牌。但总体来说,韩国的羽毛球男女单打项目还未稳定地达到世界一流水平。

### (五)欧洲羽毛球运动的佼佼者——丹麦

丹麦是国际羽联创始国之一,羽毛球运动在丹麦非常普及,其羽毛球运动的竞技水平始终是欧洲各国之最,羽毛球的优秀运动员也不断地涌现,如20世纪60年代的男子选手考普斯(Erland Kops)、70年代的女子选手科彭(Finn Kobber)、90年代初的著名男子单打选手莫顿·弗罗斯特(Morten Frost Hansen),以及当今走红的彼特·盖德(Peter Gade)、彼特·拉斯姆森(Peter Lasmussen)等。应当引起注意的是,欧洲,特别是丹麦的单打和双打项目始终保持着强大的实力,在历届世界羽毛球锦标赛上共获得过7次冠军。其中值得一提的是,20世纪90年代,丹麦优秀

双打选手伦德·托马斯(Thomaslund)在1993年和1995年两次获得世界羽毛球锦标赛男女混合双打冠军,而在1990~1994年的世界羽毛球大奖赛总决赛上更是表现出色,一连5届与3名不同的选手配对获得男女混合双打的桂冠。在已举行过的20届世界男子团体赛——“汤姆斯”杯赛中,欧洲只有丹麦5次闯入最后的冠亚军决赛,虽然无缘于冠军,但也足以显示丹麦在羽毛球运动上的雄厚实力。最使丹麦人引以为骄傲的是在1996年的亚特兰大奥运会上,拉尔森取得羽毛球男子单打的金牌,这是欧洲羽毛球运动员在奥运会羽毛球比赛中夺得的唯一一块金牌。

### (六)昔日黄花——美国的羽毛球运动

美国羽毛球好手戴维·菲林门(DavidFreeman),1949年全英羽毛球锦标赛男子单打冠军获得者。他打球时,场上步法跑动轻盈,被喻为羽毛球场上的华尔兹,控球手法也极好。20世纪50至60年代,美国的女子羽毛球运动员曾在1956~1963年连续获得第1,2,3届“尤伯”杯的冠军,可以说是风头出尽。但是从那以后,美国的羽毛球选手在世界羽毛球赛场上—落千丈,销声匿迹,直至羽毛球运动被列入奥运会的正式比赛项目后,才再次唤醒了美国羽毛球运动的爱好者,他们正准备重整旗鼓,卷土重来。

## 二、系列大奖赛与职业运动员的诞生

由于世界范围内羽毛球运动的蓬勃发展,以及新闻媒体传播技术的提高,使在一个地方举行的羽毛球比赛可以同时被其他许多城市收看。这为广告事业带来了无限商机。从1983年起开始举办世界羽毛球大奖系列赛,并在每年年终举行大奖赛总决赛。在1983年、1984年和1985年的前三届比赛中,只举行了男子单打和女子单打两个项目,因为效果显著,从1986年起增加为全部五个单项。由于国际各种体育项目的大奖赛日益频繁,国际体育专业中介机构也应运而生,国际管理集团公司(International

Management Group, 简称 IMG) 为各体育组织和大企业之间牵线搭桥, 收取佣金, 同时也参与许多具体筹备工作, 如电视转播、场地广告布置等。为了吸引更多的观众, 取得最好的广告效益, 每次大奖赛的主办者和赞助者都想方设法邀请世界羽毛球的顶尖高手参加。主办者对被邀请者提供旅行机票、宾馆食宿等。羽毛球比赛的奖金数额虽然不是很高, 但是每年羽毛球大奖赛一共有 19 站, 平均每两个月就有 3 次, 对于具备一定水平的羽毛球选手来说, 参赛和获奖机会很多。不仅如此, 对于一些著名羽毛球运动员, 他们还为体育用品服装公司做广告宣传, 比赛时, 穿印有该公司广告名的运动服, 使用该公司的球拍, 而体育用品公司提供给运动员的赞助费, 更是一笔不小的收入。近年来, 职业羽毛球运动员产生的条件日趋成熟, 羽毛球运动的竞技水平快速提高, 比赛的竞争也日趋激烈。

### 三、进军奥运会给羽毛球运动的发展带来生机

羽毛球运动被列为奥运会的正式比赛项目, 对世界羽毛球运动的发展带来了不可估量的影响。对一些国家来说, 羽毛球运动是他们的强项, 而其他体育项目则相对是弱项, 自羽毛球项目被列为奥运会的比赛项目后, 就给这些国家实现奥运会金牌或奖牌数“零”的突破或奖牌数量的增加, 带来了机会, 如印度尼西亚、马来西亚、韩国、丹麦及中国等。这些国家加大了对羽毛球运动的投入和支持力度。结果是印度尼西亚、韩国分享了 1992 年巴塞罗那奥运会羽毛球比赛的 4 枚金牌, 得奖运动员得到丰厚的奖励。而马来西亚的西德克兄弟获得的男子双打铜牌, 所获奖励的含金量也不低于其他国家奖给金牌获得者的奖金数。丹麦也取得了 1996 年亚特兰大羽毛球男子单打金牌。从另一方面看, 那些羽毛球运动发展较弱的体育强国, 也开始重视羽毛球运动, 加大了对羽毛球运动的投入, 如美国、俄罗斯和东欧等一些国家, 这些国家的羽毛球运动员开始频繁地出现在世界各地的羽毛球赛场上, 这在以往



是不多见的。国际羽联的会员国从 1988 年(汉城奥运会羽毛球作为表演项目)的 65 个猛增至 2006 年的 140 个,这与羽毛球运动被列为奥运会的比赛项目有密切关系。

### 第三节 中国羽毛球运动的发展

#### 一、我国古代羽毛球运动的发展

世界上许多国家和地区很早就有类似羽毛球运动的游戏。不过,由于国家、地区和民族的不同,这种游戏的名称也各不相同,但其形式和性质则大体是一致的,中国古代也有这样的游戏活动。

中国是一个有着悠久历史的国家,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。它的产生与人们的生产劳动和民族的生活习惯有着紧密的联系。在几千年前的中国古代,就有了类似羽毛球游戏的活动。

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没有太大的差异,只是对这种游戏活动的称法上不同而已。这种活动主要分布在我国西南地区(云南、贵州、广西等地),至少在 7 个少数民族中有这项游戏活动。”在《中国少数民族传统体育》一书中也证实了这项游戏活动存在的事实。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,所以我们难以准确地考证这项游戏活动源于我国的时间。

据记载,原始的羽毛球游戏活动至少在 2000 年前就在中国、日本、印度、泰国等国流行。中国古代的羽毛球游戏活动以其独特的形式存在于我国少数民族之中。它的产生同当时社会生产活动