

“与奥运同行”
全民健身系列

陈莉琳 编著

羽毛球



附赠VCD

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

羽毛球

陈莉琳 编著



福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

羽毛球/陈莉琳编著. —福州: 福建科学技术出版社,
2008. 4

ISBN 978-7-5335-3149-2

I. 羽… II. 陈… III. 羽毛球运动—基本知识
IV. G847

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 009748 号

书 名	羽毛球
编 著	陈莉琳
出版发行	福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	各地新华书店
印 刷	福建省金盾彩色印刷有限公司
开 本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张	5.5
字 数	128 千字
版 次	2008 年 4 月第 1 版
印 次	2008 年 4 月第 1 次印刷
印 数	1—6 000
书 号	ISBN 978-7-5335-3149-2
定 价	23.00 元 (附赠 VCD 光盘)

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

Foreword

前言

羽毛球是我国的传统优势运动项目，在国际体坛上享有很高的声誉。目前，我国群众性羽毛球运动蓬勃发展。羽毛球运动作为一种体育运动和娱乐活动越来越受到广泛的欢迎。它集健身和娱乐于一体，既是全面锻炼身体、增强身体机能的良好手段，也是培养良好的道德风尚、陶冶情操的有效方法。

本书通过图文并茂的方式，较为系统地介绍了羽毛球运动场地器材、服装鞋袜、常用术语、运动损伤等基本知识，握拍法、发球法、击球法、步法等基本技术，及单打、双打、混合双打基本战术的运用与变化；适量介绍了发球等常见的违例、发球权的转换、换球的处理、比赛时伤病的处理、行为不端及处罚等基本规则；特别剖析诊断了初学者在掌握羽毛球技术中常见的错误动作，并列举了初学者必备的入门技术以及容易混淆的几类问题；书中还介绍了羽毛球比赛的观赏与竞赛方法。编者结合长期的教学、训练与实践经验，参考了国内外羽毛球界的新思想和新成果，以通俗易懂的文字解说，并配以大量专业运动员演示的技术动作，力求规范、准确地展现羽毛球基本技术。全书突出科学性、实用性、趣味性与创新性，对羽毛球爱好者有很好的参考价值和启发意义。

本书附有一张VCD教学光盘，有助于羽毛球爱好者直观地了解和掌握羽毛球运动的基础理论、规范基本



Foreword

前言



技术及更好地运用实用战术。希望能为广大羽毛球爱好者提供有益身心健康的运动方法和途径，在羽毛球群众性活动的可持续发展中起到抛砖引玉的作用。本书也可作为普通高校大学体育羽毛球课的教材或体育院校羽毛球普修课、专选课的参考教材。

本书能顺利完成，得到了集美大学有关部门和领导的大力支持，汤汉滨同学为全书的图解工作付出了艰辛的劳动，李幸轶同学为光盘录制全程配音，集美大学体育学院羽毛球专业队教练杨强益副教授和队员何黄升、黄娟、洪柳凤、王伟为教学光盘技术动作的演示提供了无私的帮助。谨此深表谢意！

鉴于个人水平有限，不足之处在所难免，恳望同行专家给予斧正。

陈莉琳

2007年12月



Contents



一、羽毛球基础知识/1

(一) 羽毛球运动场地、器材/3

1. 球场/3
2. 球网与网柱/4
3. 球/5
4. 球拍/6
5. 拍弦/8
6. 握把胶/10

(二) 服装鞋袜的选择/10

1. 服装/10
2. 护腕/11
3. 球鞋/11
4. 球袜/12

(三) 羽毛球运动常用术语/12

1. 击球区域/12
2. 站位与击球/13
3. 击球的基本路线/15
4. 拍形角度与拍面方向/16
5. 持拍手与非持拍手/17

6. 击球点/17

(四) 羽毛球运动损伤的预防/18

1. 羽毛球运动注意事项/18
2. 羽毛球运动损伤发生的部位特点/19
3. 羽毛球运动损伤种类/19
4. 造成运动损伤的原因/20
5. 如何预防运动损伤/20

二、羽毛球基本技术/21

(一) 握拍法/22

1. 正手握拍法/23
2. 反手握拍法/24
3. 握拍的关键/24
4. 握拍常见的错误/24

(二) 击球动作分解/25

1. 准备/26
2. 引拍/26
3. 挥拍击球/27
4. 收拍/27

(三) 发球法/28

1. 正手发球/29
2. 反手发球/32

(四) 击球法/35

1. 后场击球技术/36
2. 中场击球技术/46

3. 前场击球技术/57

(五) 步法/69

1. 羽毛球基本步法/70
2. 场上移动步法/71
3. 步法诊断/87

三、羽毛球基本战术/91

(一) 提高击球质量的五大要素/92

1. 如何制造合理的弧线/92
2. 如何加快击球的速度/93
3. 如何加大击球的力量/94
4. 如何加强击球的旋转/96
5. 如何打出较好的落点/97

(二) 单打战术的运用与变化/98

1. 单打战术运用原则/98
2. 单打进攻战术的应变/99
3. 单打防守战术的应变/112

(三) 双打战术的运用与变化/113

1. 双打战术运用原则/113
2. 双打进攻战术的应变/114
3. 双打防守战术的应变/123

(四) 混合双打战术的运用与变化/125

1. 混合双打战术运用原则/126
2. 混合双打进攻战术的应变/126
3. 混合双打防守战术的应变/133

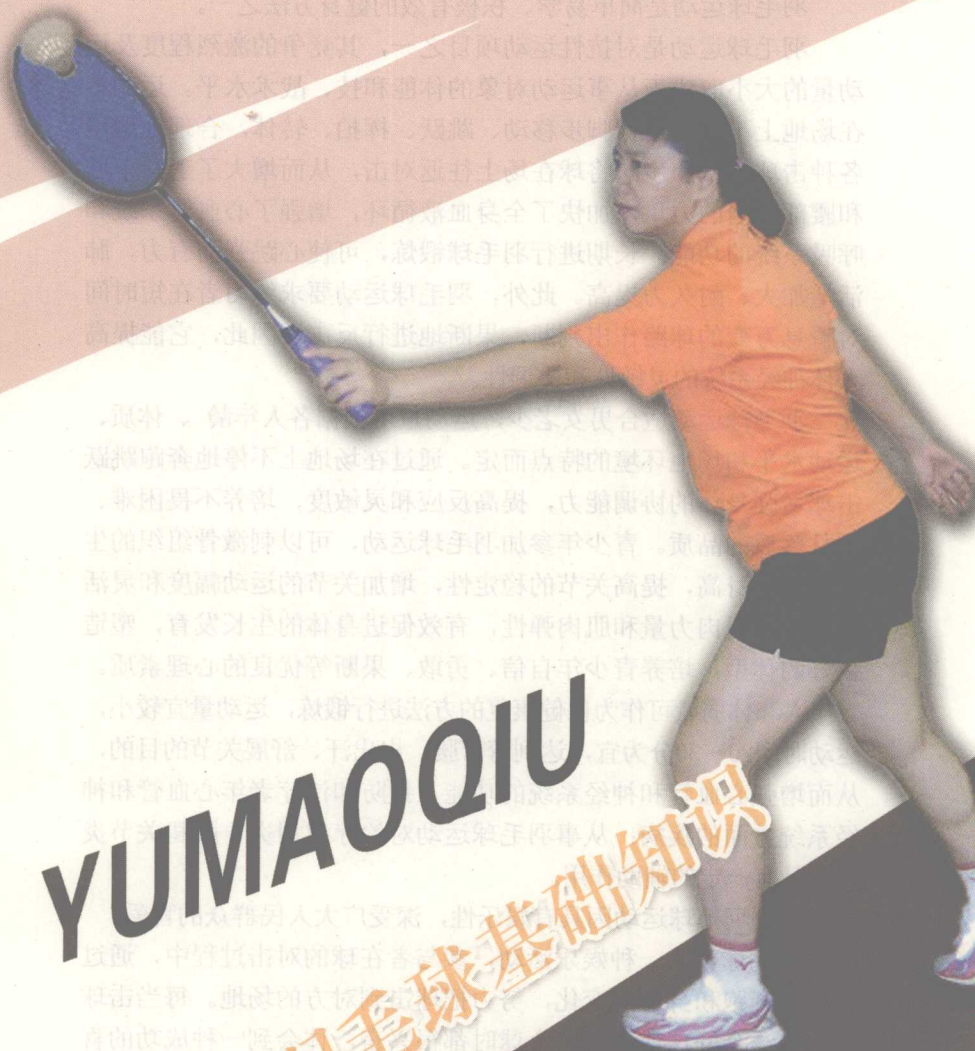
四、羽毛球比赛规则与观赏/135

(一) 羽毛球比赛的基本规则/136

1. 计分方法/136
2. 发球违例/136
3. 发球权的转换/139
4. 换球的处理/140
5. 几种常见的违例/141
6. 延误发球与延误比赛的区别/142
7. 间歇/143
8. 场外指导/143
9. 比赛时伤病的处理/144
10. 行为不端及处罚/145

(二) 羽毛球比赛的观赏/146

1. 如何看发球质量的好坏/146
2. 如何看回球质量的好坏/147
3. 如何判定一个回合的胜负/148
4. 如何判定一种打法/149
5. 如何判定界内、界外球/149
6. 如何判定“重发球”/150
7. 如何欣赏双打的攻防转换/151
8. 如何欣赏假动作的运用/153
9. 羽毛球的竞赛方法/156
10. 初学者容易混淆的几类问题/163



YUMAOQIU

羽毛球基础知识



羽毛球运动是简单易学、积极有效的健身方法之一。

羽毛球运动是对抗性运动项目之一，其竞争的激烈程度及运动量的大小取决于从事运动对象的体能和技、战术水平。运动者在场地上不停地进行脚步移动、跳跃、挥拍、转体，合理地运用各种击球技术和步法将球在场上往返对击，从而增大了上、下肢和腰部肌肉的力量，加快了全身血液循环，增强了心血管系统和呼吸系统的功能。长期进行羽毛球锻炼，可使心跳强而有力，肺活量加大、耐久力提高。此外，羽毛球运动要求练习者在短时间内对瞬息万变的球路作出判断，果断地进行反击，因此，它能提高人体神经系统的灵敏性和协调性。

羽毛球运动适合男女老少，运动量可根据各人年龄、体质、运动水平和场地环境的特点而定。通过在场地上不停地奔跑跳跃击球增强身体的协调能力，提高反应和灵敏度，培养不畏困难、不甘落后的品质。青少年参加羽毛球运动，可以刺激骨组织的生长，增长身高，提高关节的稳定性，增加关节的运动幅度和灵活性；增加肌肉力量和肌肉弹性，有效促进身体的生长发育，塑造良好的体型，培养青少年自信、勇敢、果断等优良的心理素质。老年人和体弱者可作为保健康复的方法进行锻炼，运动量宜较小，运动时间20~30分为宜，达到弯弯腰、出出汗、舒展关节的目的，从而增强心血管和神经系统的功能，预防和治疗老年心血管和神经系统方面的疾病；从事羽毛球运动对治疗肩周炎、腰腿关节炎等也具有一定的辅助作用。

另外羽毛球运动因具有娱乐性，深受广大人民群众喜爱。

羽毛球作为一种娱乐活动，参与者在球的对击过程中，通过不停的奔跑和身体的变化，努力把球击到对方的场地。每当击球者击出一个好球或赢得一个球时都很兴奋，体会到一种成功的喜悦。同时球的飞翔又有快慢、轻重、高低、远近、狠巧、飘转等变化，使这种运动本身充满了丰富的乐趣。同时，由于羽毛球技术的千变万化，也使羽毛球运动有很高的可观赏性。

羽毛球运动集体、个人皆宜。双人娱乐也就是平时常见的双打。三人娱乐一般站位是前场区域站一人，中后场左右区域各站一人，三人各守其位各司其职。经过一段时间的练习，三人的位置进行轮转不仅可以达到娱乐和锻炼的效果，还无形中提高了技术水平。四人娱乐一般是两人在前场左右各半场区域，另两人在中后场左右各半场区域。由此可见，四人的活动范围较小，几乎只要站在原位就可击到球，运动量显然小多了，适合于体质弱、儿童或老年人。此外，“二一式”打法也颇具娱乐性，即水平较低的两人联合对抗水平较高的一人，双方都可在娱乐中提高水平。

(一) 羽毛球运动场地、器材

1. 球场

羽毛球场为一长方形场地，长度为13.40米，双打场地宽为6.10米，单打场地宽为5.18米。球场上各条线宽均为4厘米，丈量时要从线的外沿算起。球场界限最好用白色、黄色或其他易于识别的颜色画出。球场外面两条边线是双打场地边线，里面的两条边线是单打场地边线。双打边线与单打边线相距0.42米（不含两条边线宽），靠近球网1.98米（不含线宽）与球网平行的两条线为前发球线，离端线0.72米（不含两条线宽）与端线相平行的两条线为双

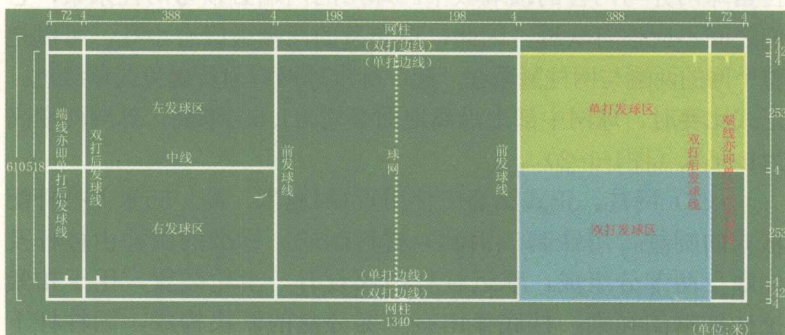


图1-1-1 标准羽毛球场

打的后发球线(图1-1-1)。

按国际比赛规定,整个球场上空空间高度最好为12米,最低不得少于9米,在这个高度以内,不得有任何横梁或其他障碍物,球场四周2米以内不得有任何障碍物。任何并列的两个球场之间,最少应有2米的距离。球场四周的墙壁最好为深色,不能有风。场地上空灯光照度至少要达到1000勒克司,灯光不能直接置于比赛场地上方或后方,而应沿场地两边安置,比赛区域四周不得有自然光源。

羽毛球场地的种类有水泥地面、木地板和塑胶(PU)场地等等。木地板和PU场地各有千秋:木板地比较容易因潮湿或比赛时选手所流下的汗造成湿滑;而PU场地虽与木板地同样具有弹性,但PU具有吸震能力,因此国际比赛都采用PU场地,即在木质弹性地板上铺上经认可的防滑PU材料。PU场地是由几块长条塑胶地毯,用拉链或尼龙搭扣或粘胶带拼接起来的。

2. 球网与网柱

(1) 球网。羽毛球网长6.10米、宽0.76米,由优质深色的天然或人造纤维制成,网孔为方形,各边长均在15~20毫米之间。球网的上沿是用宽7.5厘米的白带对折成的夹层,并用细钢丝绳或拉伸性较小的尼龙绳。从夹层穿过,白布的上沿必须紧贴细钢丝绳或尼龙绳,细钢丝绳或尼龙绳必须有足够的长度和强度,能牢固地拉紧球网并与网柱的顶端取平。球网的两端必须与网柱系紧,它们之间不应该有缺缝,因此,白布条的两端最好有小孔,可以把整个网的两端与网柱紧系在一起。标准球网应为黄褐色或草绿色。正式比赛时,球网中部上沿离地面必须为1.524米高,球网两端高为1.55米(图1-1-2)。

(2) 网柱。正式比赛应使用直径4厘米、高1.55米无拉杆配重式的圆柱,用铁制(钢制)材料制成。标准的网柱由柱杆及柱底盘两部分组成,靠近柱杆中部设有一滑轮装置,用于扣紧拉挂球网的绳索,柱底盘由有一定分量的铁块构成,同柱杆下

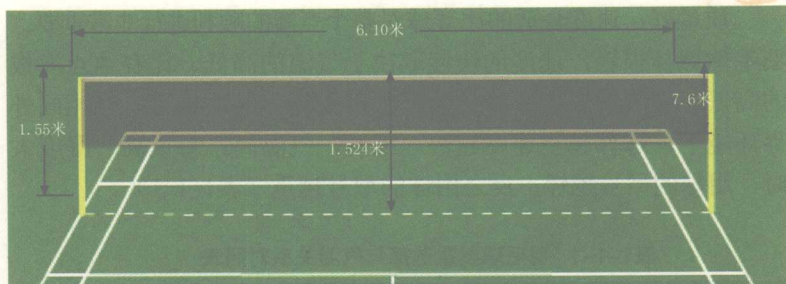


图1-1-2 羽毛球网

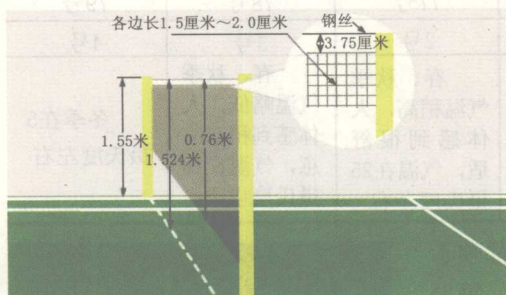


图1-1-3 羽毛球网柱

端连接在一起，以保证网柱重心的平衡。网柱必须稳固地同地面垂直，并使球网保持紧拉状态。在双打球场上，无论进行的是单打或双打比赛，网柱或代表网柱的条状物，均应置于双打

场地边线的中点上（图1-1-3）。

3. 球

球可由天然材料、人造材料或用它们混合制成。羽毛球由球托和羽毛两部分组成，球托底部为球形，直径为2.5~2.8厘米，质地为软木上包裹一层羊皮；球托上部的羽毛球座固定有16根羽毛，从球托面至每根羽毛尖的长度，统一为6.2~7.0厘米，羽毛围成圆形，顶端直径为5.8~6.8厘米（图1-1-4）。羽毛球的质量规定为4.74~5.50克。

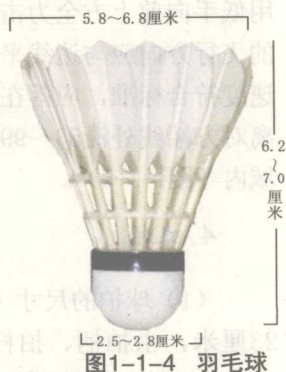


图1-1-4 羽毛球

质量好、速度合适的比赛球对整个竞赛的顺利进行非常重要。羽毛球球体很轻，速度的快慢取决于气温的高低、比赛地点海拔的高低、空气的温度、球体的尺寸以及球体的质量等。在相同外界环境下，球体越重速度越快。因此，气温高、海拔高、湿度大时，用球的型号越轻，反之用球的型号越重（表1-1-1）。

表1-1-1 羽毛球质量选择与气温关系对照表

球	质量	4.74~4.79克	4.8~4.9克	5.0~5.2克	5.3~5.5克
	速度	76号	77号	78号	79号
气温		1号	2号	3号	4号
		夏季、高温	春、秋季 气温稍高，人 体感到很舒 适，气温在25 摄氏度左右	春、秋季 气温略低，人 体感到稍有凉 意，气温在18 摄氏度以下	冬季在5 摄氏度左右

每次比赛的用球，都须于赛前经裁判长测试确认，每局比赛用球的型号由裁判长在开赛前(可请运动员协助)确定。球速的检验：球员应在端线外用低手向前上方全力击球，球的飞行方向应与边线平行，且速度符合标准，应落在场内距离对方端线外沿53~99厘米区域内（图1-1-5）。

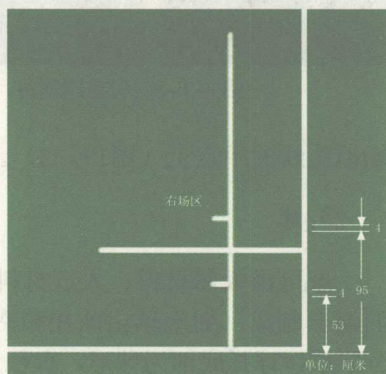


图1-1-5 双打场地正常球速区标记

4. 球拍

(1) 球拍的尺寸（规格）。球拍长不超过68厘米，宽不超过23厘米，由拍柄、拍杆、连接喉、拍弦面和拍头五个部分组成（图1-1-6）。拍弦面长不超过28厘米，宽不超过22厘米。

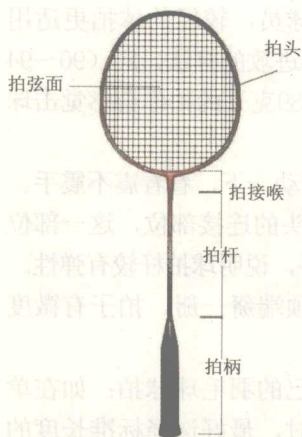


图1-1-6 羽毛球拍

(2) 球拍的材料。20世纪70年代以前羽毛球拍的材料几乎全是木材和钢管，至70年代出现了铝、铁等轻金属或合金制成的球拍；20世纪80年代以来，经历了玻璃纤维、碳纤维、克维拉纤维（防弹衣材料）、高强度碳纤维/高张力碳纤维、高黏性碳料聚合物、钛、超钢性碳纤维等的应用过程，将这些材料单独或混合使用。近两年，钛金属与非金属高强度材质组成的复合材料，及WOVEN800D高碳纤维和玻璃纤维合成编织、纳米等材料再度成为厂商推荐的热门产品。这一

系列的变化，使球拍变得更轻、更硬、更耐用，也更能吸收震荡和振动。新材料的应用，使得制造商在球拍的硬度、球感、击球性能的设计上有更大的发挥空间。

(3) 球拍的选择。

球拍材料：在选购球拍的时候，最好先看一看这支球拍的材料，一般在球拍的拍杆和拍框上会分别标明，有的球拍的拍杆和拍框的材料相同，有的不同。正规产品的标示是准确可信的，而假冒产品的标示不可信。产品采用什么材料是决定其价格的一个重要因素。

球拍头形状：球拍头分为2种，目前市场上有传统的蛋形和头部为方形的平头拍框。羽毛球拍的形状决定了它的甜区的大小，所谓甜区就是球拍面的最佳击球区。球落在甜区使你有足够的击球威力和控球性。所以甜区的大小对球员是很重要的，大能使球员更容易打出高质量的球。

球拍质量：其实球拍并不是越轻越好，球拍轻了挥动速度虽快，但高水平球员在杀球时会感觉用不上劲，影响击球的力量。

较重的球拍适用于力量好并偏重进攻的球员，较轻的球拍更适用于偏重防守的球员。如果你更多的是采用进攻的打法，2U（90~94克）的质量是比较好的，如果用3U（85~89克）的拍你会感觉击球时羽毛球拍有一些飘，杀球的力度不足。

球拍整体结构：拿到球拍之后，先挥动一下，看看震不震手。震手的球拍一定是球拍杆（球拍柄和球拍头的连接部位，这一部位现在是碳素合金钢材料制成）太硬；不震手，说明球拍杆较有弹性。也可一手握住球拍柄，一手扶住球拍头顶端掰一掰，拍子有微度弯曲，证明拍杆部位较有弹性。

可根据个人的实际情况选择适合自己的羽毛球球拍：如在单打时，适合选择加长型的球拍；在双打时，最好选择标准长度的球拍；如属于攻击型选手，应选择质量稍大，中硬性的球拍；如属防守型选手，应选择较轻的球拍。

个人手形：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。最后可检查一下球拍头有无变形、裂缝或整体弯曲等。

5. 拍弦

业内专家及许多获得世界冠军的球员都一致认为，球拍的拍弦对于一场比赛的重要性是难以估量的。拍弦决定击球威力的道理，除了顶尖的专业羽毛球选手外，几乎很少有人完全明白或关注到。常见到一支上档次的好球拍，随意拉上劣质的拍弦。

合适的拍弦可以帮助球员打出有速度、有力量、有旋转的球。球床上的弹性是球员追求进攻威力和防守卸力的着力点，而在这个关键点所依附的恰恰就是一条符合使用要求的好拍弦。好拍弦和劣质弦的差别是多方面的，除了弹性、回弹性、耐打度等指标差异外，最关键的就是拍弦与球接触时间上的较大差异（图1-1-7）。

（1）弦的种类。球拍的拍弦一般有两种：一是羊肠弦，二是合成尼龙弦。羊肠弦是用羊的小肠制作而成的，其弹性和击球性能