



第7卷

农村体育健身常识 之⑥



羽毛球

健身运动常识

为了响应党和国家繁荣农村体育和“亿万农民健身运动”的号召和政策，推广农村体育健身知识，普及农村体育健身活动，特编写本书。主要内容包括：大众体育运动常识，常见体育健身项目健身运动常识，基础体育综合知识和奥运知识等。希望本书为农村体育事业的开展和繁荣，起到示范激励和推动作用，引导广大农民朋友积极参与体育健身、体育比赛、运动保健，达到增强农村人口体育素质的目的。

刘利生 主编 余志雄 副主编

陕西科学技术出版社

“农家书屋”必备书系·第7卷·农村体育健身常识

之六

羽毛球健身运动常识

主 编 刘利生

副主编 余志雄

陕西科学技术出版社

目 录

第一章 羽毛球运动概述	(1)
第一节 羽毛球运动的历史和特点	(1)
第二节 羽毛球运动在我国	(3)
第三节 参加羽毛球等运动的目的	(8)
第四节 羽毛球运动的基本要点	(10)
第二章 羽毛球运动的设施知识	(13)
第一节 羽毛球运动的场地	(13)
第二节 羽毛球运动的器材	(14)
第三节 服装	(16)
第四节 球鞋及其他装备	(18)
第三章 羽毛球运动入门知识	(20)
第一节 握拍知识	(20)
第二节 发球知识	(22)
第三节 初学者的练习手段	(30)
第四章 羽毛球运动的基本技术	(34)
第一节 控制能力	(34)
第二节 步法	(35)
第三节 击球前基本的注意事项	(36)
第四节 击球技术	(38)

农村体育健身常识

『农家书屋』
必备书系·第7卷

第五节	高远击球技术	(43)
第六节	扣球	(46)
第七节	吊球	(47)
第八节	平抽球	(48)
第九节	搓球和削球	(49)
第十节	接球	(50)
第十一节	发球	(51)
第五章	羽毛球运动的竞赛规则	(58)
第一节	羽毛球运动的竞赛规则	(58)
第二节	羽毛球运动的竞赛章程	(69)
第六章	羽毛球运动中常出现的损伤及防范	(76)
第一节	运动中容易出现的损伤	(76)
第二节	损伤的原因以及防范	(83)

第一章 羽毛球运动概述

第一节 羽毛球运动的历史和特点

深受喜爱的群众运动

羽毛球运动是一项深受广大群众喜爱的小型球类运动。由于它运动器材简便,不受场地限制,两把拍子一只球,无论有网没网,无论室内、室外,只要有一小块空地,就能进行活动与锻炼。羽毛球运动特有的风格,就是它一方面是一项技巧性、技术性很强的竞技性比赛项目,另一方面,它又是一项普及性很强、老少皆宜的活动,既能强身健体,又充满乐趣。然而无论是从事竞技性运动还是一般性的大众健身活动,都需要在场上不停地移动、跳跃、转体、挥拍击球,因此它能满足各种年龄、各种层次练习者的要求。

青年男女经常进行羽毛球锻炼,能促进生长发育,提高身体各方面的机能,还能培养顽强的拼搏精神和优良的意志品质,从而提高身体素质和心理品质。

老年人和体弱者进行活动量小一些的羽毛球运动,通过击球,可以弯弯腰、伸伸手、出出汗、舒展筋骨,促进全身血液循环,达到保健康复的目的。

脑力工作者和职业劳动者利用工间操、上下班前后的时间

在空地上开展羽毛球活动,能够消除疲劳,提高工作效率。随着双休日制度的实施,把羽毛球锻炼作为全家的一项娱乐活动,不仅能休闲养性,得到美的享受,还能得到全面的身体锻炼。

历史

一般的说法是:印度的普那是羽毛球的发源地。相传在 19 世纪 20 年代,这种游戏就已在印度孟买附近的普那非常普及了。后来是由当时统治印度的英国军人在 1873 年将此种游戏带回了英国。

这种游戏传入英国之后,在格拉斯哥郡鲍弗特公爵的领地伯明顿定下了游戏的规则,这就是今天的羽毛球运动的最初模式。人们把鲍弗特公爵的领地伯明顿(Badminton)这个地名,作为这种新的运动项目的正式名称。中文把这个运动项目称为羽毛球。最初的羽毛球比赛是在大的房间内或高大的建筑物的大厅内进行,球是用香槟酒瓶的软木塞盖插上羽毛做成,比赛仅限于贵族和上流社会的人参加。后来随着英国式的“通过运动培育绅士和淑女”这一思想的流行,羽毛球运动才逐步得到普及和发展。要求参加比赛的人必须尊敬对手,以绅士风度进行比赛。当然,当时的比赛都是业余性质的。尽管羽毛球运动今天也受到了职业化和商业化的影响,但我们还是可以看到许多流传下来的昔日的好传统。

羽毛球的基本特点

有人用这样的话来形容羽毛球运动,羽毛球运动可以说是“人这种自然的动物与羽毛、风、温度、湿度、光线等大自然的产

羽毛球健身运动常识

物为对手之间的格斗。在对一个人来讲显得宽大、对两个人来讲又显得狭窄的场地内,既能体会到丧失权利的痛苦,又能感受到经过努力赢得权利的喜悦”。其特点如:

(1)羽毛球和球拍都是用天然材料做成的。

(2)容易受到风向、风力、气温、湿度等自然条件的影响。

(3)羽毛球场呈长方形,长 13.40 米,单打场地宽 5.18 米,双打场地宽 6.10 米,场地当中张挂球网,把场地分为相等的两个部分。

(4)有发球权的一方才有得分权。

(5)有发球权的一方,如果发球失误或被对方击败,发球权则自动转移给对方。

(6)在单打比赛中,有发球权的一方每次有一次发球机会,在双打比赛中,发球的一方每次每个队员各有一次发球权。有发球权的一方如胜,则继续保持发球权。

(7)比赛按有关规则进行。

(8)在 1 对 1 的比赛过程中,注意区域的攻防战术。

(9)发球时不得“过腰”“过手”等。

准备开始打羽毛球的或正在打羽毛球的人,对羽毛球的上述特点一定要牢记。

第二节 羽毛球运动在我国

中国羽毛球运动的民族特色

据我国史书记载,早在两千多年前,我国西南部少数民族地

区就有类似羽毛球运动的游戏。

据《民族体育集锦》记载：“苗族的一种‘打手毬’游戏活动就是我国古代羽毛球游戏活动中的一种形式。苗语叫‘麻古’”。相传，远古时代，苗族的祖先在农历正月期间总要杀鸡宰牛，祭祀祖先，辞旧迎新。他们把一些五颜六色的鸡毛做成花毬，小伙子则将绚丽的野雉尾羽插在芦笙管上。他们成群结队到野外吹芦笙、跳月、打花毬，尽情地欢度新年，天长日久，相传至今。

这种游戏活动在各村寨均有约定俗成的活动场地，称作“毬塘”。有的一寨一塘，有的数寨一塘。毬塘上，姑娘首先向小伙子抛出手毬，随后小伙子用手或小木板将花毬击打回姑娘一方，一来一往，尽量不使花毬落地。对打时还伴有答话或对歌。

现今贵州都匀、三都、丹寨一带的男女青年每年春节期间都要进行传统的打毬活动。从农历正月初二至十五，身着盛装的苗族姑娘和小伙子，手拿花毬，三五成群，聚集在毬塘上对抛对打，十分有趣。

基诺族也是我国古代较早就有这项游戏活动的民族之一。据《民族体育集锦》记载：“在云南省西双版纳州的景洪县境内，从西向东横贯着一座连绵七十余千米的大山，基诺族人民就聚居在这里”。传说基诺族的祖先是孔明南征部队的一部分，因途中贪睡而被“丢落”。这一传说反映了古代基诺族与汉族的亲密关系。古代基诺族人玩的这种游戏活动被称作“打鸡毛球”。通常在青年男女之间进行，他们所用的鸡毛球是用一束鸡脖上美丽的羽毛插入用油布包着的木炭球托上制成的。过去

基诺族没有文字,以送鸡毛和木炭来代替信件。以后演变成这种鸡毛球,形状类似毽球。基诺族在游戏时不用脚踢,而是用手拍打,其形式多种多样,有两人对打,有已婚、未婚青年互相打,有分家族打或者村头、村尾之间打。比赛场地以中线为界(在地上画出一条界线),一方打过去的球,另一方必须打回,若球打不过中线或球落地,则为“输球”。

壮族也是我国古代较早就有这项游戏活动的民族。据《民族体育集锦》记载:“壮族主要聚居于我国广西的南宁、百色、河池、柳州4个地区,以及云南的文山,广东的连山,贵州的从汇县等。”人口是我国少数民族中最多的,有一千三百多万人。

中国古代壮族玩的这种游戏活动被称为“打手毽”。这项游戏活动也是在男女青年中间进行的。他们所用的球被称为“毽子”。它是用彩色花布包上铜钱或金属片及其他物质做底托,再插上雄鸡羽毛,有的还配上一些野雉毛,色彩艳丽,非常美观。游戏时用手打或脚踢。但前者所用的毽的重量较轻。手毽只能用手拍打,不能用脚踢。一般可以两人对打,也可以几个人一起打,没有场地界线限制。

仡佬族也是我国古代较早就有这项游戏活动的民族。据《民族体育集锦》记载:“他们玩的这种游戏活动常称为‘打毽子’”。勤劳智慧的仡佬族是我国西南地区贵州省的一个少数民族,《后汉书》等有关史料记载:“早在西汉时期,仡佬族的先民僚人,已经在夜郎(今贵州)大部分地区一带活动”。他们所玩耍的一种游戏活动形式,方法同苗族玩耍的“打手毽”游戏活动相近。一般是在新春佳节,由老辈人、男女青年一起上阵在户外玩耍。

中国古代羽毛球游戏活动至今仍保留着传统的民族特色。之所以这样,主要与我国少数民族人民文化、风俗习惯有关。因此,这种传统的游戏活动向外传播和交流的机会很少,而开展的范围也就受到一定的限制,所以至今仍保留在我国少数民族人民的传统体育活动中。值得一提的是,有个别少数民族的这种传统游戏活动发生了一些变化,即现在人们所见的“板羽球”活动就是源于这种少数民族的传统游戏活动。

现代中国的羽毛球运动

现代羽毛球运动于20世纪初由西方传入中国。羽毛球运动传入初期,主要在北京、天津、上海、广州等沿海城市中的基督教青年会和教会学校等一些外国人较集中的地方开展,其后才慢慢在全国各地逐渐推广开来。当时人们从事这项运动的竞技水平较低,主要是仿效欧洲人的打法,速度慢,动作大,打法简单,以稳取胜。

20世纪50年代是中国羽毛球运动的起步时期。建国初期,我国羽毛球运动不普及,水平低,底子薄。1954年6月,王文教、陈福寿、黄世明等为代表的第一批爱国华侨从印度尼西亚归国,他们凭着满腔的爱国热情以及从印度尼西亚带回的代表着当时世界先进水平的技、战术,为我国羽毛球运动带来了光明和希望。同年7月,中央体育学院建立了羽毛球班,著名印度尼西亚羽毛球明星王文教、陈福寿等成为首批中国羽毛球集训队队员。他们白手起家,边学边练边下基层辅导,摸索出一套先进的系统的现代羽毛球训练方法。为我国羽毛球运动的普及与发展打下了良好和坚实的基础。1958年9月,中国羽毛球协会正

式成立,标志着我国羽毛球运动新纪元的到来。这时,我国羽毛球选手正式提出了“十年打败世界冠军”的宏伟目标。在党和政府的领导下,中国羽毛球协会积极努力,使21个省、市、自治区派选手参加了1959年第一届全国运动会的羽毛球比赛,推动了我国羽毛球运动逐步走向了制度化和规范化。20世纪60年代中后期至70年代中期是我国羽毛球运动发展史上的徘徊时期,一方面,十年动乱给中国羽毛球运动造成了严重影响,另一方面,我国羽坛正值新老交替时期,一批名将逐渐退出一线,而年轻选手尚未完全挑起大梁。我国羽毛球运动滑入了低谷。

20世纪80年代是我国羽毛球运动史上最鼎盛的“黄金时期”,是世界羽毛球运动的“中国时代”。中国羽毛球队为祖国争了荣誉,振了国威。1981年5月国际羽毛球联合会正式恢复我国的合法席位后,我国羽毛球运动得到了空前的发展,几乎包揽了所有各项重大国际比赛的桂冠。在1981年7月美国举办的第一届世界运动会羽毛球比赛上,我国首次派队参加了这一正式的国际比赛,荣获5个单项比赛的4项冠军,轰动了国际羽坛。翌年,中国羽毛球男队首次参加了于5月10日至21日在英国伦敦举行的第十二届汤姆斯杯决赛阶段的比赛,经过10天的激战,终于闯入决赛,夺得了第十二届汤姆斯杯,正式登上了世界男子羽毛球团体冠军的宝座。从1986年开始,中国队连续夺得第十四、十五、十六届汤姆斯杯赛的冠军,创造了我国羽毛球运动历史上“汤杯三连冠”的纪录。

1984年,中国女子羽毛球队首次参加尤伯杯赛就以其高超的技艺、快速多变的打法,以5比0的相同比分,分别击败印尼、日本、丹麦、韩国和英格兰等强手,一举夺得第十届尤伯杯赛的

冠军,第一次登上了世界女子羽毛球团体冠军的宝座。在1986至1995年的九年中,中国女子羽毛球队又连续夺得第十一、十二、十三、十四届的冠军,创造了尤伯杯历史上“五连冠”的惊人纪录,为世界女子羽毛球运动史谱写了光辉的一页。尤其值得一提的是,中国男女队分别在1986年举行的汤、尤杯比赛中均以3比2的相同比分战胜印尼队,创造了一个国家同时夺取代表世界团体最高水平的汤姆斯杯和尤伯杯冠军的纪录。

90年代初,我国羽毛球运动再次进入“新老交替”、起伏不定的时期。随着又一批优秀羽毛球选手的退役,中国羽毛球队的成绩再次下滑。1992年我国角逐奥运赛场,一金未得。奥运会后,中国羽毛球队对教练和训练体制进行了重大调整,着重在训练方法、队伍管理上进行改革,大胆启用了一批优秀的年轻选手挑起教练的重担。1998年,中国女子羽毛球队夺回“尤伯”杯,而在代表男女羽毛球整体实力的“苏迪曼”杯比赛中实现了1995年、1997年、1999年3连冠。2000年,中国女子羽毛球队蝉联“尤伯”杯冠军。只是要捧回“汤姆斯”杯,并在奥运会上夺取更多的金牌,还有一段艰苦的路程。

2005年5月,“苏迪曼”杯再次回到中国,这已是中国队第5次夺取该杯。中国羽毛球队成为第一个在一个赛季里独享三杯的球队,整体实力之强大毋庸置疑。

第三节 参加羽毛球等运动的目的

人们现在所从事的各种体育项目,其发展历程都是各种各样的。

今天,人们从事体育运动的目的,主要是为了增进身体健康和丰富娱乐生活。然而,体育运动尽管可以增进健康,但如果是过度运动,反而会给身体造成伤害。不少运动员就因为过量的运动,造成膝盖、腰、肩、手腕、脚踝等部位受伤。如果年纪轻轻的,就因为运动过量而造成浑身伤病,那就失去了增进健康、丰富娱乐生活的目的了。

从事体育运动的目的,由于动机和项目本身的不同而各不相同。但是,其中最基本的可以说是:

(1)培养遵纪守法精神。

(2)掌握正确的运动技术。

(3)追求精神、技术、身体三方面的平衡发展。

(4)把比赛、训练中得到的经验运用到实际生活中,同时也把实际生活中学到的知识和经验,应用到体育运动中。

(5)在树立自信心的同时,培养团队精神。

(6)培养光明正大的作风。

(7)体会成功与失败的感觉。

参加羽毛球等体育运动的目的或理由,可能还有很多。但是,用最简单的话来说,就是要培养良好的习惯。

如果只是单纯地练习,单纯地比赛,不加以思考的话,并不能从体育运动中学到很多东西。比如可以把羽毛球比赛的每局15分看做是日常生活中的15天,两局就是30天,即一个月的时间,考虑在这段时间内,自己拥有并有效利用了多少次发球权。而如果把这种发球的权利当做是自己人生中应拥有的某种权利的话,自己是否有效地运用了这种权利。此外,在同强大的对手进行艰苦的拉锯战时,不也和与日常生活中的困难作斗争

的情景很相像吗?

拍上功夫的好坏,取决于手部的灵巧,同样的,脚下功夫的好坏,决定于腿脚的灵活运用。一个在这两方面处理能力都比较弱的人,很难想象他在日常生活中是一个办事麻利的人。

通过观察羽毛球比赛的全过程,再把视线转移到我们周围的事物上,就会有一个全新的感受。体育运动不仅能有益于身体的健康,而且能丰富人的思想,使人产生新的灵感和想法。不能只从表面上去欣赏比赛的精彩、激烈。要通过冷静的观察,体会体育运动的内涵所在,并运用到自己的成长过程中。

第四节 羽毛球运动的基本要点

羽毛球与其他运动项目一样,都有其非常重要的基本要点。

一般一提到基本要点,一半以上的人会马上想到“技术”这一基本要点。当然,“技术的基本要点”是必须要有的,但在之前还有更重要的“作为人的基本要点”和“作为运动员(或爱好者)的基本要点”。此外,还要了解这项运动的形式、特点、用具及使用方法、如何与对手对阵、有哪些获胜手段、身体应具备的条件、自己应具备的精神和心理能力等。

如果需要介绍羽毛球的话,谁都会回答说,羽毛球的球是用鹅的羽毛和包着真皮的软木做成的。这个回答并没有错,但还应该了解的是:鹅的羽毛杆是弯曲的、中间为空心的,里面的空气会由于外界温度、湿度的影响而发生变化,即使是在科技高度发展的今天,也无法用人工制造出与天然鹅毛完全一样的羽毛。由于羽毛球是用鹅毛、软木、真皮等天然材料做成的,所以它易

受自然条件的影响。从前,曾有人尝试过用鸡的羽毛制作羽毛球,粗看起来,好像鸡毛与鹅毛没有太大的区别,但是,球的飞行情况却是完全不一样的,鸡毛根本无法代替鹅毛。

球拍也是一样。从前的球拍是将羊肠搓成的细线拉在拍框上做成的,由于温度、湿度的影响,拍线和拍框都容易产生变形。即使在 25 年前也是这样,当时的运动员们为了保护好球拍,费尽了脑筋。值得庆幸的是,随着碳素材料的发明和应用,球拍已不再受到自然条件的影响,这就减少了运动员们的担心。

在“基本要点”中,作为人的基本要点是绝不可忘记的。不管是在球场的内外,都应该把自己当作是社会中的一分子,遵守一定的规则。遵守规则,对于任何人来讲都不是件舒服的事情,人都想按照自己的方式去运动(生活)。在比赛中出现失误时,可能会想喊一声:“等一等!”但是,这在正式比赛中是不允许的。不管你在社会上有多大的权力,有多么多的钱,在球场上也必须遵守比赛的规则。规则中有许多条款是专门用于禁止错误的本能动作的。如:过腰、过手、接发球员在发球员发球之前移动等。这些都可以告诫运动员克制急躁情绪或只想对自己有利的思想。因此,必须要牢记“做人要做优秀的人”这一基本要点。体育运动不仅是体力的较量。如果在体力、智力、心理三方面得不到平衡发展的话,就无法最有效地发挥其中任何一方面的作用。一般人都很容易只注重体力和心理而忽视智力的发展。至于三者中谁应该放在第一位,要根据不同的场合而定。作为运动员,如果缺乏必要的理解、判断和认识能力,就不可能成为出色的运动员,一旦遇到较强的对手(不仅是指人),就一定会败下阵来。

希望每个初学羽毛球的人都能从一开始就认真地掌握每项基本动作。此外,还要时刻注意一切相关事物(包括羽毛球、比赛对手及比赛进展状况等抽象事物)的动向。“技术的基本要点”是具体的要求,可以进行模仿,相对容易掌握,但是,对事物的思考方法则是无形的、抽象的、比较难以理解的东西。所以,必须在初学的阶段就确立对羽毛球运动的基本的、正确的认识,准确地掌握好羽毛球的3个基本要点。

第二章 羽毛球运动的设施知识

第一节 羽毛球运动的场地

场地

羽毛球的球场是单打、双打兼用的。

在试球时,为了表示出速度正常的球的落球范围,可分别在单打场区边线的内侧,距端线 530 毫米和 950 毫米的位置上,标出 4 个线宽 40 毫米的场所。

如果没有足够的场地设立双打球场地时,网柱及其代用品绳子等,可固定在边线上。

现在,在不少体育馆里都设置了正式的羽毛球场地,场地条件有了很大的进步,不少体育馆里还设有更衣柜、观众席或洗澡设施等。

因此,现在在比赛或训练前也不用像以前那样,需要用胶布等东西标出线的位置。正因为这样,不能正确地掌握场地大小的人也比以前多了。所以,就需要亲身地感受场地的空间感。

网柱和球网

网柱应选用能够拉紧球网的材料,并按规定放置在双打边线上,网柱高度为距离地面 1 550 毫米。