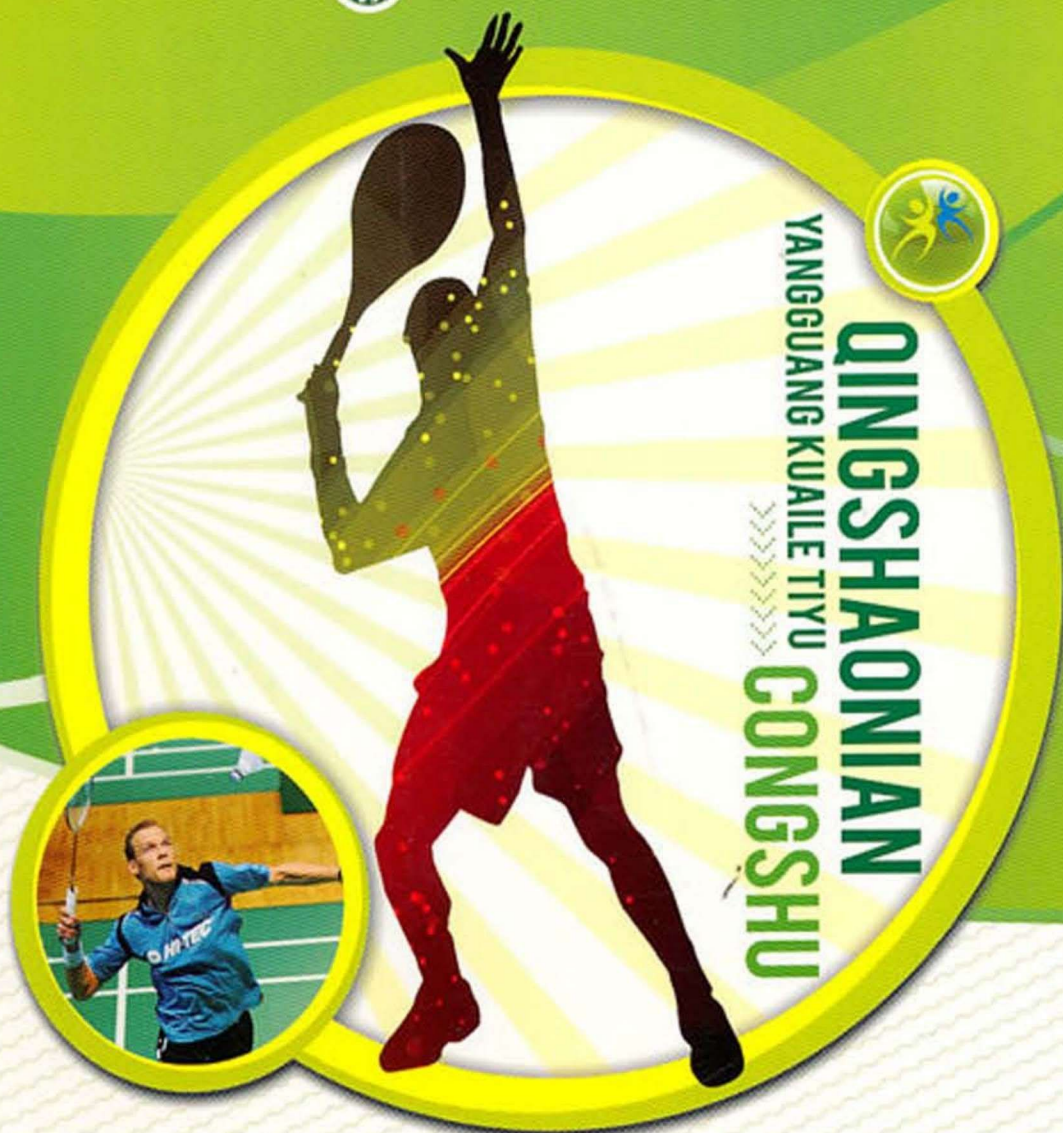




青少年阳光快乐体育丛书



QINGSHAONIAN
YANGGUANG KUAILE TIYU
CONGSHU

凤飞羽毛球

FENGFEI YUMAQQIU

主 编：张五平 执行主编：梁永杰 张五平 本书编写组◎编



中国出版集团
世界图书出版公司

青
少
年
阳
光
快
乐
体
育
丛
书

风飞羽毛球



梁永杰 张五平 执行主编
张五平 主编
本书编写组 编

中国出版集团
世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

编委会成员

顾 问

朱 玲(四川体育局局长、四川体育总会主席)

刘 青(成都体育学院副院长、教授、博士)

荣誉主编

陈 伟(成都体育学院院长、教授、博士生导师)

主 编

张五平

编 委(按姓氏笔画排列)

马 犇 王世伟 史明娜 孙亮亮 刘 晟 刘志敏

乔建国 李祥慧 李琳琳 张 帆 杜 佳 张 婕

杨世勇 杨成波 严晓芹 尚 菲 郑喜磊 祝世友

赵志进 唐小林 顾旭东 徐伦占 徐姜娟 黄 毅

龚 军 梁永杰 董 立 彭 崑 蒋徐万 蓝 怡

本书编写人员

执行主编

梁永杰 张五平

执行副主编

付 燕(贵州财经学院数统学院)

史明娜(四川省体育科学研究所)

李琳琳(成都体育学院研究生部)

执行主编简介

梁永杰(1977.12 ~) 男,河南邓州人,贵州财经学院体育工作部技师。曾多年从事羽毛球、篮球及排球等教学与训练工作。先后在国家级核心期刊发表论文一篇、省级期刊公开发表论文三篇,并参与了多项省级、院级课题的研究。

张五平(1957.5 ~) 男,山东临清人,成都体育学院体育系副教授,硕士生导师。主要教授课程有:排球、体育游戏、体育项目概论等。先后以独立作者或第一作者在国家核心刊物发表科研论文二十余篇,曾获国家体育总局体育院校教学成果二等奖一项、三等奖两项、成都体育学院教学成果一等奖,并承担多项省级、院级课题的研究。

曾任阿拉伯联合酋长国 ALAHALI - CLUB 俱乐部主教练、巴林国家队主教练,率队参加第十二届亚洲锦标赛,并在第五届海湾杯国际排球锦标赛(西亚地区顶级赛事)中取得了冠军。

本书编写说明

羽毛球运动是集智能、体能、技能为一体的全身性的隔网对抗型运动项目,它具有健身、观赏、娱乐、教育、经济等价值,易于开展,能全面增强学生体质。羽毛球运动以其较强的娱乐性和趣味性,现已被中学生视为锻炼身体的选择之一。根据《中共中央 国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》的要求,如何使羽毛球运动的价值融入到“阳光快乐体育运动”之中,让中小学生在羽毛球中感受到运动的乐趣和得到身心的锻炼,成为摆在每一个体育工作者面前的新任务。

本书介绍了羽毛球运动的起源、发展、特点、基本技术、快乐速成等内容。全书内容体现如下特色:

1. 图文并茂。能让儿童青少年更形象、更轻松地了解每一个技术动作,变抽象的文字解释为形象的图片展示,有助于提高学生的学习兴趣。

2. 加强了快乐速成练习。本书对技术学习采用了快乐入门的方法,讲述了简单、易行、有趣的速成途径。

3. 精选对学生有影响的羽毛球明星进行介绍。文中介绍了他们所取得的荣誉以及感人事迹,为中小学生树立良好的学习榜样,同时也可提高学生参加羽毛球运动的兴趣。

4. 补充了运动生理卫生及健康常识部分。针对羽毛球运动过程中可能出现的运动损伤,介绍了有效的预防措施及其简单治疗办法,这对学生安全、可持续参与该运动健身,以及技能的掌握提高,都具有重要意义。

5. 增加了技术动作的英文名称。学生在学习羽毛球动作的同时,能够知道该动作的英文名称,丰富了专业英语词汇。

青少年是国家的未来、民族的希望。他们的身心健康、人格健全是每一个家长和老师的愿望,也是素质教育所追求的重要目标。我们将把此书献给广大青少年

朋友,衷心希望这本书能够提高他们参与羽毛球运动的兴趣,体验羽毛球运动的快乐,为他们的学习生活增添一道亮丽的风景线。

本书共分六章,由梁永杰、张五平负责全书的框架构建、统稿与修改。第一、二章由梁永杰、张五平、付燕编写;第三、四章由梁永杰、张五平、史明娜编写;第五、六章由张五平、梁永杰、李琳琳编写。

本丛书编写过程中,得到了很多朋友的帮助,也从很多同行的著述中得到了启发,特别是陈明生老师为本套丛书提出了许多宝贵意见和指导,在此,一一表示深深的感谢!

由于编写水平与经验有限,本书难免有疏漏和不足之处,敬请广大读者批评和指正。

编 者

前 言

当今时代,人人都明白“科技是第一生产力”、“知识就是财富”,但是,千万不能因此就忽略了对青少年健康体质的培养。青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的关键时期。青少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活,而且关系整个民族健康素质,关系我国人才培养的质量。为此《中共中央 国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》强调“增强青少年体质、促进青少年健康成长,是关系国家和民族未来的大事”。“广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力,是一个民族旺盛生命力的体现,是社会文明进步的标志,是国家综合实力的重要方面”。

但是,由于片面追求升学率的影响,社会和学校存在重智育、轻体育的倾向,学生课业负担过重,休息和锻炼时间严重不足,此外,许多学校体育设施和条件不足,学校体育课和体育活动难以保证,导致青少年身体素质下降。近些年体质健康监测表明,青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降,视力不良率居高不下,城市超重和肥胖青少年的比例明显增加,部分农村青少年营养状况亟待改善。解决未来一代学生体质健康不断下降已成为当务之急。

2006年12月23日,教育部、国家体育总局、共青团中央联合下发的《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》,进一步深化了“健康第一”、“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”的健康生活理念,这是我国为改变学生体质健康状况持续下降的不利局面,推动广大学生积极快乐参加体育活动而发出的伟大号召,意义重大而深远。

阳光体育运动的要求是让中学生走向操场,走进大自然,走到阳光下。阳光体育运动也是快乐的。每个参加者在积极主动地、热情地走进丰富多彩的体育运动,锻炼身体,强健体魄的同时,内心充满活力,充满阳光,享受运动带来的快乐。阳光快乐体育的目标任务是:通过持之以恒地参与阳光快乐体育运动,让青少年养成健康的生活方式,建立奋发向上、不断进取的人生态度,使他们未来拥有健康的体魄、

坚忍不拔的意志品质、良好的心理素质、健全的人格,从而成长为有中国特色的社会主义事业的合格建设者和接班人,为未来拥有成功的人生打下坚实的基础。

为此,我们编写了这套丛书,真切希望为广大青少年全面认识和了解丰富多彩的体育运动、选择出适合自己的运动项目提供一个平台,为他们更好地掌握科学的锻炼方法、获得运动健康知识提供一个窗口,从而为形成“人人参与、个个争先”的、生气勃勃的校园体育锻炼氛围,为阳光快乐体育运动的顺利开展和有效实施作出微薄的贡献!适合青少年学生的体育运动项目繁多,各有特色,本系列丛书所涵盖的运动项目主要分为两大类:奥运项目和青春时尚系列运动项目。其中奥运项目包括:篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、游泳、跳水、花样游泳、赛艇、皮划艇、帆船、水球、田径、体操、艺术体操、重竞技运动、跆拳道、手球、棒球、垒球等;青春时尚系列运动项目主要包括:健美操、青春时尚系列、户外运动、武术套路运动、散打运动等。丰富多样的运动项目体现了本丛书的全面性、系统性的特点,方便广大青少年能够全面认识和了解丰富多彩的体育运动,根据自己的兴趣爱好、身体素质及学习和生活状况来选择适合自己的运动项目。

本丛书另一个特点是以图文结合的形式介绍每种运动项目,以图释文,图文并茂,让各种动作技术变得易懂易学。这能让青少年更形象、更轻松的理解每一个技术动作,也能更好地培养青少年的空间思维能力,增加学习兴趣。此外,本丛书按教材的逻辑结构编写,每个运动项目介绍内容包括:运动项目的起源与发展→运动项目的基本技术技能→运动项目的快乐入门→运动项目的综合知识→运动项目的竞赛规则→运动损伤及处理措施。条理清晰,简单易懂,让读者在轻松快乐学习该运动项目技术动作的同时,也可了解到相关的一些理论知识。我们衷心希望每个青少年都能将体育运动真正融入到生活、学习和成长过程中去,都能在体育运动中体验快乐,体验快乐的生活方式。祝福每一位青少年都能健康快乐地成长!

本丛书编写过程中,得到了很多朋友的帮助,也从很多同行的著述中得到了启发,特别是陈明生老师为本套丛书提出了许多宝贵意见和指导,在此,一一表示深深的感谢!

编者

目 录

第一章 羽毛球运动概述	(1)
第一节 羽毛球的起源与发展	(2)
第二节 羽毛球运动的特点	(8)
第三节 中国羽毛球运动的发展历程	(11)
第二章 羽毛球运动的基本技术与战术	(16)
第一节 羽毛球运动发球与接发球技术	(16)
第二节 羽毛球运动的击球、吊球与杀球技术	(20)
第三节 羽毛球运动的基本战术	(31)
第三章 羽毛球运动快乐速成途径	(38)
第一节 羽毛球技术入门速成练习	(38)
第二节 羽毛球运动的步法与综合练习	(43)
第三节 战术入门速成练习	(54)
第四节 羽毛球运动身体素质快乐练习	(55)
第四章 羽毛球运动的综合知识	(65)
第一节 羽毛球运动的价值	(65)
第二节 羽毛球运动的几大赛事	(68)

第三节	羽毛球明星简介	(75)
第四节	羽毛球运动不同流派的打法	(89)
第五节	羽毛球运动欣赏	(90)
第五章	羽毛球运动的生理卫生与健康常识	(95)
第一节	运动损伤的原因及防范	(95)
第二节	常见运动损伤及预防措施	(99)
第六章	羽毛球运动的竞赛组织与裁判工作	(104)
第一节	羽毛球比赛规则	(104)
第二节	羽毛球竞赛规程	(113)
第三节	羽毛球裁判方法	(119)
附录	(123)
专业词语中英文对照表	(123)
参考文献	(132)



第一章

羽毛球运动概述

羽毛球运动是集智能、体能、技能为一体的全身性的隔网对抗型运动项目,它具有简便、观赏、娱乐、强身等特点,并能全面增强学生体质。羽毛球运动以其较强的娱乐性和趣味性,现已被中学生视为锻炼身体的最佳选择。

羽毛球,英译为 badminton,指两人或四人的球场运动,用长柄轻球拍把带羽毛的球打过横跨球场中线挂的球网。另可译为 shuttlecock,指板羽球游戏用的球,底下是橡皮圆托,上面排列着羽毛,可以用球拍打来打去。一般多指前者。(如图 1-1、1-2)

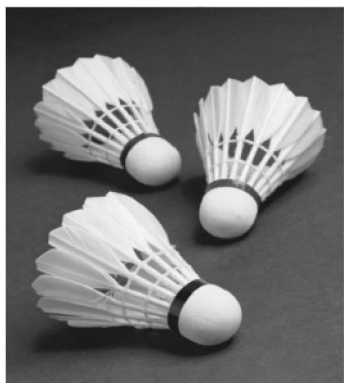


图 1-1



图 1-2

羽毛球运动是深受广大群众喜爱的小型球类运动。由于它的运动器材简便,不受场地限制,两把拍子一个球,无论走到哪里,无论有网无网,无论室内、室外,只要有一小块空地,就能进行活动和锻炼。羽毛球运动特有的风格,它一方面是一项技巧性很强的竞技性比赛项目,另一方面,它是一项普及性很强,老少皆宜的活动。既能强身健体,又充满乐趣。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,青少年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,培养不怕困难,不甘心落后,顽强





第一章 羽毛球运动概述

拼搏的精神,从而提高身体素质,并有益于身心健康。

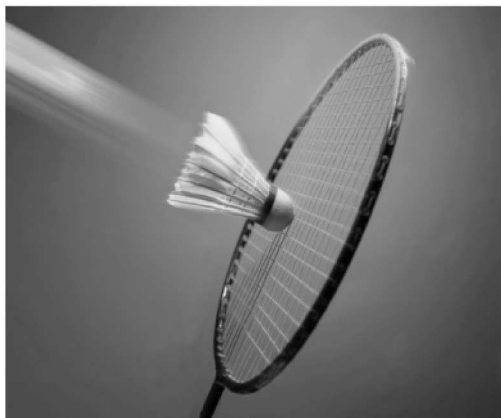


图 1-3



图 1-4

第一节 羽毛球的起源与发展

一、羽毛球运动的起源

羽毛球最早出现在 14~15 世纪的日本。当时的球拍为木质,球是樱桃核插上羽毛做成。据传,在 14 世纪末叶,日本出现了把樱桃插上美丽的羽毛当球,两人用木拍来回对打的运动,这便是羽毛球运动的雏形。



图 1-5





18 世纪时,印度的蒲那城,出现类似今日羽毛球活动的游戏,以绒线编织成球形,上插羽毛,人手持木拍,隔网将球在空中来回对击。这种游戏流行的时间不长便消失了。



图 1-6 木拍

现代羽毛球运动起源于英国,据说 1860 年在英格兰格拉斯哥郡的伯明顿庄园举行宴会上,由于下雨,客人们只能呆在室内,有几个从印度回来的退役军官就向大家介绍了一种隔网用拍子来回击打毽球的游戏,人们对此产生了很大的兴趣。后来人们就以伯明顿(Badminton)作为此项运动的名称。1893 年英国成立了羽毛球协会,1899 年举行了第 1 届全英羽毛球锦标赛。此后羽毛球运动就传到了世界各地。

二、羽毛球运动的发展

1875 年,世界上第一部羽毛球比赛规则出现于印度的普那。3 年后,英国又制定了更趋完善和统一的规则,当时规则的不少内容至今仍无太大的改变。

1893 年,世界上最早的羽毛球协会——英国羽毛球协会成立,并于 1899 年举办了首届全英羽毛球锦标赛。(如图 1-7、1-8)



图 1-7 全英羽毛球锦标赛徽记



图 1-8 全英羽毛球锦标赛场馆





第一章 羽毛球运动概述

1934年,由加拿大、丹麦、英国、法国、爱尔兰、荷兰、新西兰、苏格兰和威尔士等国发起成立了国际羽毛球联合会,总部设在伦敦。从此,羽毛球国际比赛日渐增多。

1934~1947年,丹麦、美国、英国、加拿大等欧美选手称雄于国际羽坛。

在1948~1949年举行的首届世界男子羽毛球团体锦标赛——“汤姆斯”西亚队荣获冠军,从而开辟了亚洲人称雄国际羽坛的时代。

在1948~1979年间的11届汤姆斯杯赛中,印度尼西亚队夺得7次冠军,1次亚军。

1956年,世界女子羽毛球团体锦标赛——“尤伯杯”赛开始举行,前3届冠军均被美国人夺得。



图 1-9 汤姆斯杯



图 1-10 尤伯杯

20世纪60年代前期,中国队后来居上,形成了多种快速进攻的类型打法。尽管当时欧亚展开了激烈的竞争,但我国羽毛球运动员却无法参加国际羽毛球大赛(因为没有加入国际羽联)。

20世纪60年代,我国羽毛球队创造的“快、狠、准、变、活”的技术风格开创了这一时期以快攻打法创造主动的新局面。1963年、1964年两度打败世界冠军印度尼西亚队,1965年又全胜北欧诸强,被誉为“无冕之王”(因当时我国未加入国际羽联,不能参加世界性锦标赛)。

4

从20世纪60年代后期起,优势转移到了亚洲,日本和印度尼西亚队包揽了历届比赛的冠亚军。





1964年,中国首次打败了当时的世界冠军印度尼西亚队,随后又以绝对优势战胜了该队。当时,不仅国家队,青年队和很多地方队都能战胜印度尼西亚队。

1965年,我国羽毛球队在快速进攻打法的基础上,技术水平大幅度提高,在当年出访北欧时取得了较好的战绩。

1966年,我国羽毛球队迎战世界亚军丹麦队,在该场比赛中,我国选手就是采用了这种快速进攻的打法,使对手处于被动,无法施展他们欧洲类型的技术打法特点。中国的快速进攻的打法是国际羽坛上的首创,为羽毛球运动快速发展到今天起到了巨大的推动作用。

在中国快速进攻打法的影响下,印度尼西亚队首先吸收了该打法的先进特点,并且积极培养该种技术打法的后备人才,在20世纪60年代的中后期,出现了一些快速进攻打法的世界级选手。如哈托诺(梁海量)——在杀、吊上网打法中发展了劈杀的配合,曾在全英赛中8次夺冠。当时被称为“羽坛球王”。(图1-11)



图1-11 梁海量

20世纪70年代以来,男子羽毛球技术处于世界领先地位的是印度尼西亚队和中国队。印度尼西亚羽毛球队又涌现出了诸如林水镜等好手,后场双脚起跳扣杀上网是他的技术特点。他在1978年、1979年两度夺得全英羽毛球公开赛冠军。印度尼西亚队也着重发展不同类型打法的运动员,注重百花齐放,如原印度尼西亚羽毛球队汤姆斯杯赛主力单打翁振祥就是采用平高球、平快球压底线结合近网吊球的拉、吊结合突击的打法,这些快速进攻类型打法的继承与发展使印度尼西亚队在这一段时期里主宰了国际羽坛(1958~1980年共7次夺得汤姆斯杯冠军)。因此,快速进攻的类型列法是占主导的先进的技术类型。

20世纪70年代,欧洲选手意识到自己在羽毛球技战术方面的落后,认识到仅仅依靠技术全面、控制落点的类型打法已经落伍,为了赶上羽毛球运动技术发展的潮流,他们在自己原技术类型打法的基础上,注重向中国队和印度尼西亚队学习,学习亚洲两个强队快速进攻类型打法的优点,从而在该时期对印度尼西亚队构成了巨大的威胁。如丹麦队考普斯运用了网前假动作,以此破坏对方进攻节奏,又加强了拉、吊技术的进攻件,尤其是在继承了积极快速进攻的基础上发展了重力扣杀、突击扣杀等技术,使其从1960年夺回全英公开赛冠军,并将这一殊荣保持了7年之久。在以后的日子里,丹麦羽毛球队又涌现出了普里和菲明道夫,二人分别在



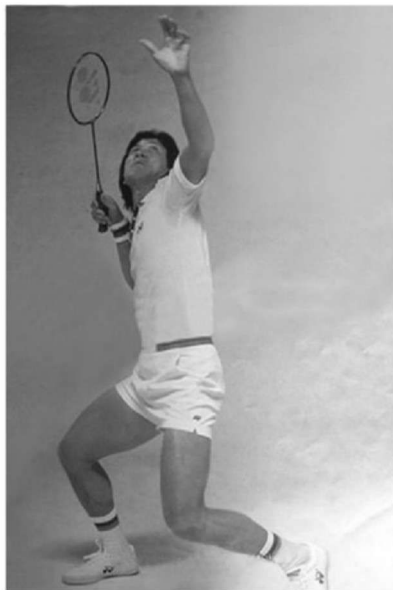


图 1-12 林水镜

1975 年、1977 年里击败了“球王”梁海量而获得全英公开赛冠军,由此可见,中国独创的积极快速进攻打法已被羽坛所广泛使用。

20 世纪 70 年代后期,日本、韩国、巴基斯坦、泰国、马来西亚等国家和地区的羽毛球技术也有了长足的进步,在国际比赛中取得了较好的成绩。欧洲的丹麦、英国、瑞典等国在发挥原有特点的基础上,广泛吸取了亚洲人的技术和经验,技术水平稳步提高,至今仍不失为羽坛劲旅。女子方面可以说是中国、印度尼西亚、日本三强鼎立。1982 年,中国队首次参加全英锦标赛,即获得了女子单打冠亚军和双打冠军。到了 20 世纪 80 年代后期,马来西亚队、韩国队有了长足的进步,多次获得国际羽毛球大赛的男子团体冠军、双打冠军。女子方面,中国、印度尼西亚继续保持领先,韩国女队迎头赶上,是近年来中国队、印度尼西亚队的主要对手。

1978 年 2 月,世界羽毛球联合会会在香港成立。



图 1-13 世界羽毛球联合会标识





20 世纪 80 年代,世界羽毛球的发展趋势主要是以压底线为主,在此基础上发挥运动中各自的特点。以中国选手杨阳和赵剑华为这一时期的代表人物,前者是快速调动为主的类型打法,后者是杀上网结合的先声夺人的类型打法。他们的共同特点是:变速突击能力非常强,具体体现在,后场两边线起跳突击下压和上网组织进攻,给对手造成了巨大的威胁,在当时,两人都拥有“四大天王”的称号。总的来说,20 世纪 80 年代的技术发展变化不够突出。当时的世界羽坛格局仍然是欧亚对峙状态,以亚洲为代表的是中国队和印度尼西亚队,欧洲为代表的是丹麦队。



图 1-14 杨阳



图 1-15 赵剑华

1981 年 5 月,国际羽毛球联合会和世界羽毛球联合会正式合并。

1982 年,中国队首次参加汤姆斯杯赛就荣获冠军。中国队的技术受到了世界羽坛的普遍赞扬。

20 世纪 90 年代,男子羽毛球的优势地位重新转向印度尼西亚队,该队涌现出一大批高水平的选手,如魏仁芳、阿迪、佐戈、蔡祥林、阿尔比等选手,与他们同一时期水平接近的还有马来西亚的拉锡·西德克,中国的吴文凯以及丹麦的劳力森、拉尔森,瑞典的英尔森等选手。羽毛球技术,这一时期主要强调变速突击的类型打法,世界优秀选手均在技术全面的基础上采用该类型打法,既能攻善守,又强调控制与反控制,进攻技术除在 20 世纪 70 年代积极快攻的基础上,更着重发展具有个人特色的凶狠、变速突击技术。注重击球时机、击球效果、击球落点与战术的变化是这一时期发展趋势的主要特点。

进入 2000 年以后,世界羽坛的格局仍然是欧亚对峙局面,唯一不同的是,亚洲已稍稍领先。

以亚洲为代表的类型打法——继续贯彻积极、快速、进攻的主导思想,配合技

