

● 策划 田珊 旷昕

● 著者 吴俊心

专家教你打

羽毛球

运动健身丛书



引领你成为羽毛球高手的向导
专业教师写作，专业球员示范
学员的教科书，教练的参考书
全彩色制作，一看就明白
自我修炼，掌握技能；健身愉情，益处无穷

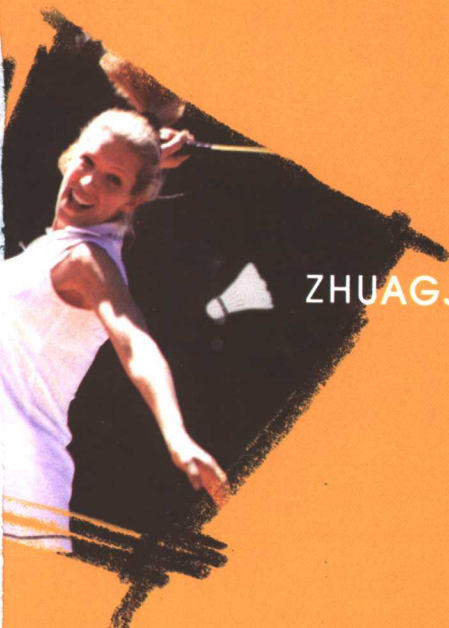
江西科学技术出版社

运动健身丛书



●策划 田 珊 旷 昕

●著者 吴俊心



ZHUAGJIA JIAONIDA YUMAOQIU

专家教你打 羽毛球

上

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

专家教你打羽毛球(上)/吴俊心著. —南昌:江西科学技术出版社, 2004. 2
(运动健身丛书)

ISBN 7-5390-2606-5

I. 专… II. 吴… III. 羽毛球运动—基本知识 IV. G847

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 122124 号

国际互联网(Internet)地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

赣科版图书代码:05088-101

版权合同登记号:14-2005-003

本书由香港科图有限公司授权独家出版发行

(原书名:专家教你羽毛球)

专家教你打羽毛球(上)

吴俊心著

出版 发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编:330009 电话:(0791)6623341 6610326(传真)
印刷	广州市一丰印刷有限公司
经销	各地新华书店
开本	850mm × 1168mm 1/32
字数	63千字
印张	2.5
印数	4000册
版次	2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷
书号	ISBN 7-5390-2606-5/G·374
定价	29.50元(上、下册)

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

前言

随着现代科学技术的不断发展,羽毛球运动正以飞速发展的势头,在世界范围内广泛开展,并已融入到体育爱好者的生活中。为了推进羽毛球的发展,本书在撰写过程中,吸收了羽毛球运动发展的新内容。力求简明扼要,通俗生动,摒弃了冗长的叙述和枯燥的说教,突出了知识性和实用性、趣味性和可读性,与社会上人们的普遍心态和共同认识紧密相连。

本书最大的特点是读者可通过阅读本书,自己掌握打羽毛球的基本技艺和战术。

知识篇:对羽毛球运动的特点,锻炼价值及起源和发展,世界羽毛球赛事等进行了全面的概述。并且对羽毛球拍的挑选、保护和维修,做了比较实用性的说明。

技法篇和教学篇:对羽毛球的动作技术要领、练习方法进行了详细叙述,分析了每个技术的重点、难点,并从实践中,总结出了掌握技术过程中易犯的错误动作的纠正方法。

训练篇:从单、双打打法到战术意识,以及一些较实



轻轻松松学羽毛球

用的基本套路和羽毛球运动员的体能训练、心理训练等进行了科学合理的论述。

本书力求成为高水平运动员和业余练习者、体育院系及大、中小学羽毛球教学、训练的专业参考书。

本书在撰写过程中,得到了各方面同仁和朋友的大力支持,尤其是尧天舜日文化传播有限公司对该书图片进行了合成和制作。这种深厚情谊将永远记住。

由于水平和条件有限,本书的错误之处在所难免,敬请读者批评指正。

吴俊心

目 录

知 识 篇

羽毛球运动简介及特点、锻炼价值	2
羽毛球运动简介	2
羽毛球运动的特点	3
羽毛球运动的锻炼价值	4
羽毛球运动的起源及发展	5
羽毛球运动的起源	5
世界羽毛球发展概况	6
中国羽毛球运动的发展	8
世界重大羽毛球赛事简介	9
羽毛球常用术语	12
场区	12
站位	12
击球、击球点	13
击球线路	14
羽毛球飞行弧线分类	14
战术术语解释	16
羽毛球拍的挑选、保护与修补	18
如何挑选羽毛球拍	18
怎样保护球拍和拍弦	19
羽毛球拍的修补	20
羽毛球运动的场地、器材	22
羽毛球比赛场地	22

轻轻松松学羽毛球

羽毛球器材	24
羽毛球比赛项目及主要规则	25
羽毛球比赛项目	25
羽毛球比赛主要规则	26

技 法 篇

羽毛球基本技术	32
握拍法（本书全部技术动作均以右手握拍为例）	32
发球法	36
接发球法	42
击球法	47

轻轻松松



学

羽毛球

知识篇

知识篇



羽毛球运动简介 及特点、锻炼价值

羽毛球运动简介

羽毛球是球类运动之一，人们通常与其和乒乓球、网球合称为三小球。羽毛球是一项室内外都可以进行的球类运动，作为一般的健身活动，打羽毛球只需要两个拍子和一只球，两人或四人即可对打。对场地设备的要求也比较简单，一块较为平坦的土地或水泥地，中间挂一球网，即可练习和比赛。因此，羽毛球运动在基层很容易推广和普及。羽毛球比赛不受时间限制。比赛有单打和双打两种形式：单打有男子单打和女子单打两项；双打有男子双打，女子双打和男女混合双打三项。在男子单打及三项双打比赛中，某一方先得11分为胜一局，女子单打则为先得11分胜一局。比赛中发球方获胜，得一分，如接发球方获胜，只赢得发球权而不得分。一局比赛结束后，双方需交换场区，进行下一局比赛。正式的羽毛球比赛均采用三局两胜制为判定胜负。

羽毛球运动的特点

羽毛球运动的最大特点是，每个人可以根据自己的年龄和身体机能的状况，选择适合个人的练习方法。据有关资料统计，一场正规的三局两胜制单打比赛，要耗时50~90分钟，每位运动员要在自己的场区内左右、前后不断变换方向地移动500多次，直线距离总计可达3000米左右。更由于羽毛球线路千变万化，在疾速跑动中又要急停、起动、后仰、弯腰、起跳、转体，动作衔接不断，双方对每一球的争夺，往往经过多拍的击打和较长时间的拼杀。因而可以使参加者全身血流加快，心血管和呼吸系统功能明显增强。由于羽毛球运动具有灵活、快速、多变的技术特点，因而对运动员的灵敏性、协调性有较高的要求。所以羽毛球运动能提高练习者神经系统的灵敏性和协调性，增加肌肉的力量。经常参加此项运动，练习者的速度、力量、灵敏，特别是耐力等身体素质，以及意志品质、应变能力等，均能不同程度地得到锻炼。

羽毛球运动的锻炼价值

羽毛球运动能增强人的体质

羽毛球运动可以全面增强人的体质。如前、后场的快速移动击球，中后场的大力扣杀球，被动时的扑救球，双打的换位击球等都需要有较好的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧素质以及快速的反应能力。因此，经常参加羽毛球运动可以发展人体的灵活性、协调性；可以提高人们上下肢及躯干的活动能力；改善呼吸系统和心血管系统的功能；提高有氧供能和无氧供能的能力；调节神经系统抗乳酸的能力；而且能起到增进健康、防病防衰、调节精神的作用。

羽毛球运动能培养人的意志

羽毛球运动具有竞争性、对抗性、大强度等特点，因此意志品质在运动中占有非常重要的地位。羽毛球比赛经常会遇到如：喘不上气来、腿部无力等现象。通过锻炼，坚持下去，就可以克服这种现象，从而培养人的意志品质。

羽毛球运动可以陶冶人的情操

经常从事羽毛球运动可以使人思维敏捷，在紧张激烈的比赛或练习中可以使人心理素质得到很好的锻炼；在竞争中强化进取精神，使人的智、勇、技得以升华。

羽毛球运动的起源及发展

羽毛球运动的起源

据有关资料记载，现代羽毛球运动起源于英国，它是由印度的浦那游戏逐步演变而成的。

19世纪60年代，一批退役的英国军官把印度买的浦那(poona，球用圆形硬纸插上羽毛制成，板是一种木质的类似于羽毛球运动的游戏)带回英国，并逐步使它演变成一项竞技运动

1870年，出现了用羽毛、软木做的球和穿弦的球拍。1873年，英国公爵鲍弗特格拉斯哥郡伯明顿镇的庄园里进行了一次羽毛球游戏表演。因这项活动有富有趣味性，很快得以流传。此后，这种室内游戏迅速传遍英国，伯明顿(羽毛球)即成为英文羽毛球的名字。那时的活动场地是葫芦形，两头宽中间窄，窄处挂网，直至1901年才改作如今的长方形。

世界羽毛球发展概况

羽毛球运动的发展

1875年，世界上第一套羽毛球比赛规则出现于印度的普那。1877年，第一本正式的羽毛球比赛规则在英国出版。

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。此后每年举办一次，沿袭至今。

羽毛球运动从不列颠诸岛流传到斯堪的纳维亚和英联邦各国，20世纪初流传到亚洲、美洲、大洋洲，最后流传至非洲。

随着这项运动在世界上的广泛开展，1934年成立了国际羽毛球联合会，总部设在伦敦。

20世纪20年代至40年代这个期间，欧美国家的羽毛球运动发展很快，特别是英国和丹麦，这期间几乎历次重大国际比赛的桂冠都被他们所垄断，其次是美国和加拿大也具有相当高的水平。

1948年至1949年举办了首届世界男子羽毛球团体赛(汤姆斯杯赛)，马来西亚击败了美国、英国和丹麦等强队，获得冠军，从此开始了亚洲人称霸国际羽坛的时代。

从1956年开始，国际羽毛球联合会在英国利瑟姆、蓝开

夏、圣安民等地举办首届世界女子羽毛球团体锦标赛(尤伯杯赛)。前三届冠军均被美国队夺得。20世纪60年代中期,日本队首先崛起,击败美国队而荣登冠军奖台,女子羽毛球运动的优势开始移至亚洲。此后,日本队和印度尼西亚队包揽了历届比赛的冠、亚军。

自20世纪70年代以来,印度尼西亚队和中国队在男子羽毛球技术方面处于世界的领先地位。中国队虽因未能参加国际羽联而被拒于世界级大赛的门外,但在其他区域性的比赛中(如亚运会),都有战胜印度尼西亚队和丹麦队的纪录。女子方面,亚洲的中国队、印度尼西亚队、日本队三强处世界鼎立之势,欧洲的英国、丹麦、瑞典队则不甘落后,紧随其后。

1982年,中国队首次参加了在英国伦敦举办的第十二届汤姆斯杯赛,并以5:4战胜了世界羽毛球王国——印度尼西亚队,首次获得冠军。以后汤姆斯杯改为每两年举办一届,并将原来的九盘五胜改为五盘三胜制。1982年,中国女队首次参加全英锦标赛,并荣获女子单打冠、亚军和双打冠军。1984年和1986年,中国女队两次参加尤伯杯赛,力挫群芳,两次捧杯凯旋。

1988年汉城奥运会,羽毛球被列为表演项目,1992年巴塞罗那奥运会列为正式比赛项目,从此,羽毛球运动进入了一个新的发展时期。

国际羽毛球机构

1973年，国际羽毛球联合会成立。国际羽毛球联合会的宗旨是：从国际方面管辖各国羽毛球运动；管辖国际羽毛球各种比赛并为比赛制定规程；加强各会员国之间的友谊，促进羽毛球运动在世界范围内的发展。

目前，加入国际羽毛球联合会的会员已有120多个国家和地区，国际羽毛球联合会已成为国际奥委会所承认的国际体育运动组织。

中国羽毛球运动的发展

羽毛球运动约于1918年传入中国。最早在上海的法国总会出现，随后在广州、天津、北京等城市开始出现。参加人数很少，活动的目的是娱乐、健身与游戏。

1953年，在天津举行了首次全国规模的羽毛球比赛，属表演性质，技术水平很低。

1954年，王文教、陈福寿等四位华侨青年回国，第一次组建了国家羽毛球队，介绍并推广了当时世界男子团体冠军马来西亚队的先进技术。从1956年开始，规定每年举行一次全国性羽毛球比赛。

1981年5月，国际羽毛球联合会与世界羽毛球联合会宣

告联合，同时恢复中国在国际羽毛球联合会的合法席位。

1981年7月，在美国加利福尼亚举行的第一届世界运动会上，羽毛球第一次被世界性运动会列为正式比赛项目。有14个国家和地区参加了5个单项的争夺。中国健儿夺得了男单打、女单打、男双打、女双打4项冠军。

1982年3月和5月，中国羽毛球健儿又在全英羽毛球赛和汤姆斯杯赛中再创辉煌。

20世纪90年代曾一度落入谷底。而后在李永波总教练的带领下走出谷底，在2000年悉尼奥运会上勇夺男单、女单、女双、混双4块金牌。在2000年第十八届汤姆斯杯赛上夺得冠军。

世界重大羽毛球赛事简介

奥运会羽毛球赛

在1988年汉城奥运会上，羽毛球被列为表演项目，1992年巴塞罗那奥运会列为正式比赛项目，四年举办一次，共设有男单、女单、男双、女双、混双五个比赛项目。从此羽毛球运动进入了一个新的发展时期。

目前，由国际羽毛球联合会主办的世界重大羽毛球比赛有：

汤姆斯杯赛

汤姆斯杯赛是世界男子团体羽毛球锦标赛。汤姆斯杯是国际羽联第一任主席汤姆斯爵士捐赠的，杯高71厘米，银质。因第二次世界大战，直到1948年才举办第一届汤姆斯杯男团比赛，开始是每三年举办一届，从1982年后，改为每两年举办一届，在偶数年举行。比赛由三场单打和两场双打组成。

尤伯杯赛

尤伯杯赛是世界女子团体羽毛球锦标赛。尤伯杯是由英国著名羽毛球运动员尤伯夫人捐赠，由原国际羽毛球联合会创办于1956年，同年举办第一届比赛。比赛方法与汤姆斯杯赛大致相同，每两年举办一次比赛，比赛由三场单打和两场双打组成。

世界羽毛球锦标赛

世界羽毛球锦标赛是国际羽毛球联合会主办的世界最高水平的羽毛球单项锦标赛。设有男、女单打，男、女双打和混合双打五个比赛项目，比赛从1977年开始，每三年举办一届。到1983年改为每两年举办一届，在奇数年举行。

世界杯羽毛球赛

世界杯羽毛球赛属于邀请性比赛，每年举办一届，由国际羽联根据运动员本年度在国际比赛中的成绩邀请，一般男选手16人，女选手12人。第一、二届只设男单打、女单打两项，从1983年起又增设了男双打、女双打和混合双打比赛，