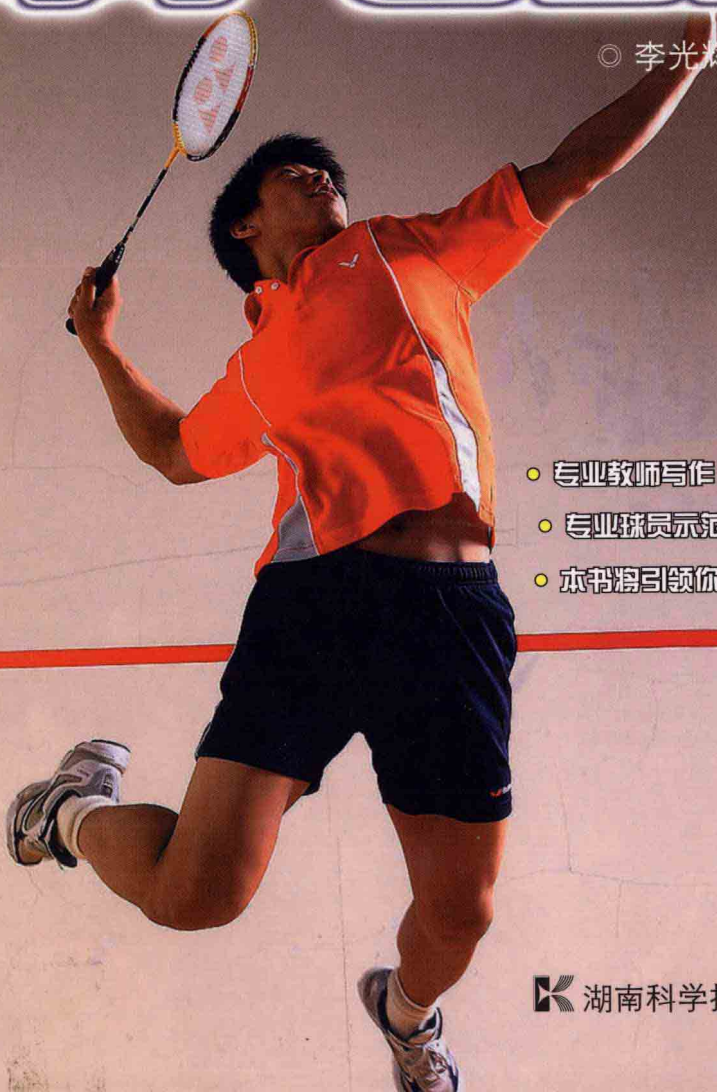


教你

羽毛球



◎ 李光辉 编著



- 专业教师写作
- 专业球员示范
- 本书将引领你成为羽坛高手

 湖南科学技术出版社

教你

羽毛球



◎ 李光辉 编著



图书在版编目 (C I P) 数据

教你羽毛球 / 李光辉编著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2008. 6

ISBN 978-7-5357-5331-1

I. 教… II. 李… 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087666 号

教你羽毛球

编 著: 李光辉

策划编辑: 罗大庆

责任编辑: 郑 英

文字编辑: 胡捷晖

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 湖南新华印刷集团有限责任公司(邵阳)

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 邵阳市双坡岭

邮 编: 422001

出版日期: 2008年6月第1版第1次

开 本: 880mm×1230mm 1/32

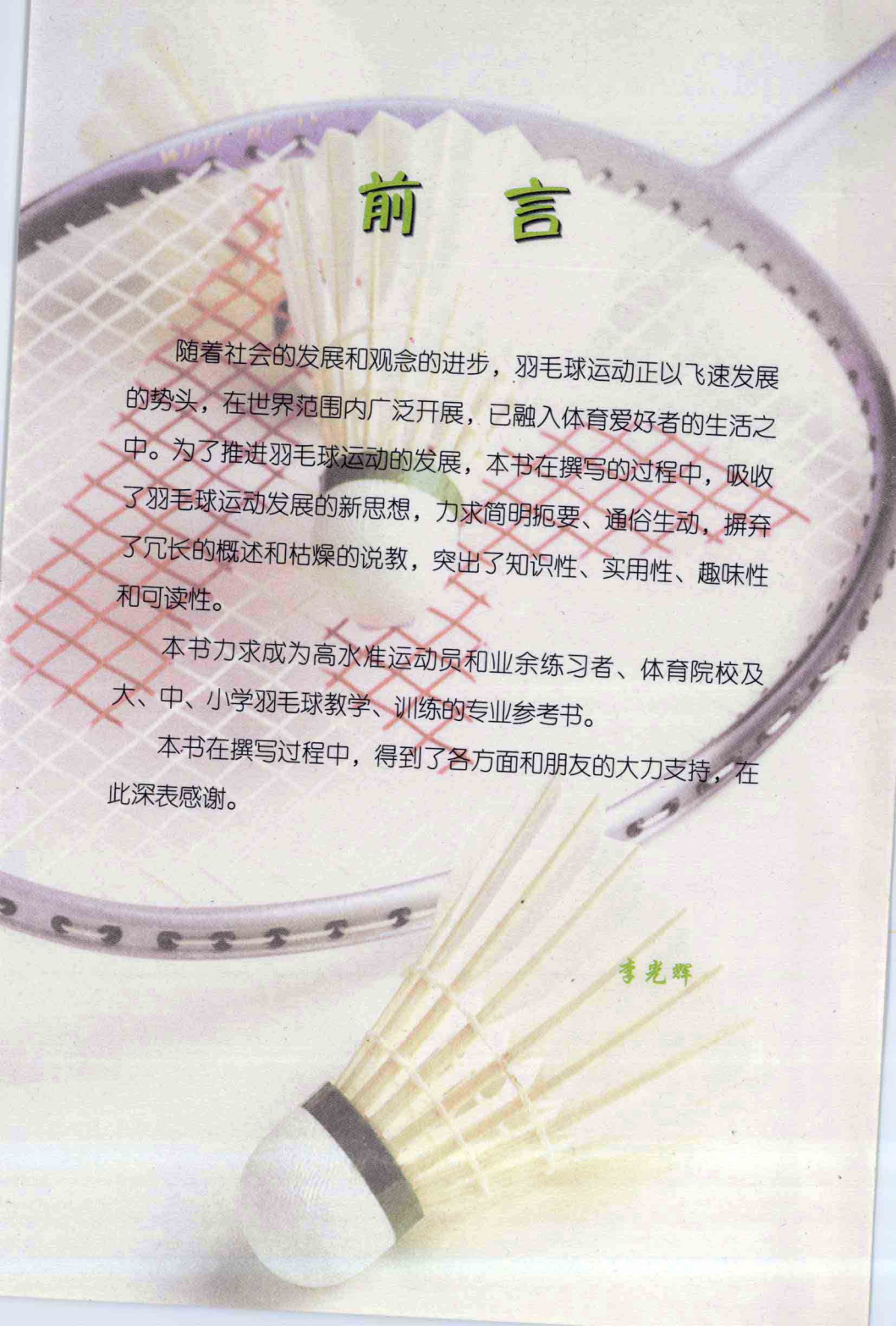
印 张: 5.75

字 数: 300000

书 号: ISBN 978-7-5357-5331-1

定 价: 25.00元

(版权所有·翻印必究)



前言

随着社会的发展和观念的进步，羽毛球运动正以飞速发展的势头，在世界范围内广泛开展，已融入体育爱好者的生活之中。为了推进羽毛球运动的发展，本书在撰写的过程中，吸收了羽毛球运动发展的新思想，力求简明扼要、通俗生动，摒弃了冗长的概述和枯燥的说教，突出了知识性、实用性、趣味性和可读性。

本书力求成为高水准运动员和业余练习者、体育院校及大、中、小学羽毛球教学、训练的专业参考书。

本书在撰写过程中，得到了各方面和朋友的大力支持，在此深表感谢。

李光辉

目 录

知识篇

羽毛球运动的特点及锻炼价值	001
一、羽毛球运动简介	001
二、羽毛球运动的特点	002
三、羽毛球运动的锻炼价值	003
羽毛球运动的起源与发展	004
一、羽毛球运动的起源	004
二、世界羽毛球运动发展概况	004
三、我国羽毛球运动的发展	007
四、世界重大羽毛球赛事简介	010
羽毛球常用术语	014
一、一般术语	014
二、羽毛球飞行弧线分类	017
三、战术术语解释	018
羽毛球拍的挑选、保护与修补	019
一、初学者选拍常识	019
二、怎样保护球拍和拍弦	020

三、羽毛球拍的修补	021
羽毛球运动的场地、器材	023
一、羽毛球场地	023
二、网柱	024
三、球网	024
四、羽毛球	025
五、羽毛球拍	025
羽毛球比赛项目及主要规则	026
一、羽毛球比赛项目	026
二、羽毛球比赛主要规则	026

技术篇

握拍方法与学习步骤	033
一、握拍方法	033
二、学习步骤	035
三、握拍法常见错误及纠正方法	037
发球方法与学习步骤	038
一、发球方法	039
二、学习步骤	043
三、发球时常见错误及纠正方法	043
接发球方法	045

一、接发球的站位和姿势	045
二、接发球的方法	045
击高远球方法与学习步骤	046
一、击高远球的方法	046
二、击高远球的学习步骤	050
三、正手击高远球容易出现的错误及纠正方法	051
四、反手击高远球容易出现的错误及纠正方法	052
吊球方法与学习步骤	052
一、吊球方法	052
二、吊球的学习步骤	056
三、吊球容易出现的错误及纠正方法	057
四、接吊球学习步骤	058
杀球方法与学习步骤	058
一、杀球方法	058
二、杀球的学习步骤	063
三、杀球容易出现的错误及纠正方法	063
网前技术与学习步骤	064
一、搓球方法	064
二、推球方法	066
三、钩球方法	068
四、扑球方法	071
五、网前技术的学习步骤	073
六、网前技术容易出现的错误及纠正方法	074
平抽球方法与学习步骤	075

一、平抽球方法	075
二、平抽球的学习步骤	076
三、平抽球容易出现的错误及纠正方法	076
挑高球方法与学习步骤	077
一、挑高球方法	077
二、挑高球的学习步骤	078
三、挑高球容易出现的错误及纠正方法	079
双打基本技术	079
一、双打基本站位	079
二、双打基本技术	081
三、双打的学习步骤	084
步法	085
一、基本步法	086
二、上网移动步法	087
三、后退移动步法	088
四、两侧移动步法	090
五、起跳腾空步法	091
六、步法的练习步骤	092

训练篇

羽毛球战术的特点、依据、指导思想	095
一、羽毛球战术的含义	095
二、羽毛球战术指导思想	095
三、羽毛球运动的战术特点	096

四、羽毛球战术选择的依据	097
五、羽毛球战术要求	098
六、我国羽毛球战术指导思想	098
羽毛球各种类型打法及选择	099
一、单打的打法类型	099
二、双打的打法类型	100
三、羽毛球打法的选择	101
羽毛球战术	102
一、单打战术	102
二、双打战术	105
三、固定线路的简单战术练习	108
四、单打战术的运用	114
五、如何运用战术	119
羽毛球练习者的体能练习	121
一、发展灵敏素质的方法	121
二、发展速度素质的方法	126
三、发展力量素质的方法	129
四、发展耐力素质的方法	133
心理素质练习	134
一、赛前心理素质练习	135
二、比赛过程中心理素质练习方法	136
三、比赛后的心理调整	136

观赏篇

世界积分排名	139
--------------	-----

一、什么是世界积分排名	139
二、适用范围	139
三、积分计算方法	139
历届国际羽联主席	141
羽毛球技术发展历程及各时期代表人物	142
一、男子单打	142
二、男子双打	145
三、女子单打	147
四、女子双打	148
五、混合双打	150
世界重大赛事成绩表及羽毛球竞赛规则	151
一、历届奥运会羽毛球比赛冠军榜	151
二、历届苏迪曼杯赛成绩表	152
三、历届汤姆斯杯赛冠军榜	153
四、历届尤伯杯赛成绩表	154
五、历届世界羽毛球锦标赛冠军榜	155
六、历届世界杯羽毛球赛冠军榜	156
七、羽毛球竞赛规则	157



知识篇

● 羽毛球运动的特点及锻炼价值 ●

一、羽毛球运动简介

羽毛球运动是一项男女老少皆宜的运动，是球类运动之一，是一项很“绅士”的运动。打羽毛球时，对阵的双方相互间没有身体接触。人们通常把乒乓球、网球和羽毛球合称为“三小球”。

羽毛球作为一般的健身活动，对场地设备的要求比较简单，在室内外，只要有平整的空地就可以了。运动时只需要两个拍子和一支球，两个人就可以对打。因此，羽毛球运动在基层很容易推广和普及。

正规的羽毛球比赛场地面积是65~80平方米，长13.40米，宽6米(双打)或5.18米(单打)，比赛采用三局两胜制，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。

二、羽毛球运动的特点

1. 简便易行，全身锻炼

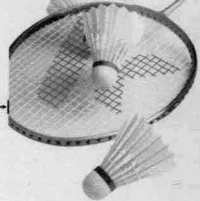
羽毛球运动适合于男女老幼，最大的特点是不受场地的限制，自主性强，灵活性大。每个人可以根据自己的年龄和身体状况，选择适合个人的练习内容、方法、强度。无论是进行有规则的羽毛球比赛还是作为一般性的健身活动，都要在场地上不停地进行脚步移动、跳跃、转体、挥拍，合理地运用各种击球技术和步法将球在场上往返对击，从而增大了上肢、下肢和腰部肌肉的力量，加快了全身血液循环，增强了心血管系统和呼吸系统的功能。因此，经常参加羽毛球运动，对练习者的速度、力量、灵敏性特别是耐力等身体素质，以及意志品质、应变能力等，均能不同程度地得到锻炼和增强。

2. 不受场地、年龄限制，集体、个人皆宜

羽毛球运动对设备的基本要求比较简单，只需两个球拍、一支球和一条绳索即可。在风不大的情况下，可以在户外进行活动。只要把球网架起来，就可以在一定长度和宽度的空地上画上几条线，双方对练。因此，羽毛球运动不仅可以在正规的室内运动场进行，也可以在学校、公园、生活小区等处广泛地开展。当它作为户外运动时，还可使锻炼者吸入新鲜空气，受到阳光照射，改善人体的血液循环和新陈代谢，同时感受大自然的美丽，在运动中怡心健体。

羽毛球运动可以两人对练，也可集体会战(双打或三人对三人对练)。单人练习时，练习者可以随心所欲地打出任何弧线、任何远度、任何力量、任何速度和任何落点的球来；集体会战则可以使练习者养成协调配合的习惯，培养集体主义精神。

羽毛球运动不受年龄、性别的限制，游戏性较强，运动量可大可小。身强力壮的年轻人可以将球打得又刁又重，拼尽全力扑救任何来球，尽情散发自己的青春气息；年老体弱的练习者可以把球轻轻地击来打去，根据自己的要求变换击球节奏，从而达到锻炼身体、延年益寿的功效，既活动了身体，又愉悦了心情。不同年龄、不同性别、不同体质的人都能在羽毛球运动中找到乐趣。



三、羽毛球运动的锻炼价值

1. 增进健康，培养意志

参加羽毛球运动，可以全面增强人的体质。无论是羽毛球比赛还是一般性的健身活动，都要在场地上不停地进行脚步移动，将球在场上往返对击，从而增大了上肢、下肢和腰部肌肉的力量，加快了锻炼者全身血液循环，增强了心血管系统和呼吸系统的功能。据统计，大强度羽毛球运动时，人的心率可达到每分钟160~180次，中强度运动时心率可达到每分钟140~150次，低强度运动心率也可达到每分钟100~130次。羽毛球运动量宜为中强度，活动时间以40~50分钟为宜。适量的羽毛球运动能促进青少年增长身高，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，活动时间以20~30分钟为宜，达到出汗、弯弯腰、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。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。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；而且能起到增进健康、愉悦心情、防病防衰的作用。

2. 愉悦心情，陶冶情操

羽毛球运动可以作为一种娱乐活动，在击打过程中，通过不停地奔跑和身体的运动，展示着羽毛球运动的力与美。当练习者击出一个好球或赢得一个球时，都能使自己获得满足的喜悦和成功的兴奋。同时可以在球飞翔快慢、飘转、高低、远近、狠巧等变化中，体会到这种运动本身的乐趣。在风不大的情况下，可以在户外进行活动，作为户外运动时，锻炼者能吸入新鲜空气，受到阳光照射，在感受大自然美丽的同时，又能在运动中强身健体。因此，经常参加羽毛球运动，可以使人的心理素质得到很好的锻炼，达到愉悦心情、陶冶情操的目的；还可以在竞争中强化进取精神，从而以良好的心态去面对激烈竞争的社会。

• 羽毛球运动的起源及发展 •

一、羽毛球运动的起源

羽毛球运动起源于日本，出现在印度，诞生在英国。

相传，羽毛球最早出现于14~15世纪时的日本，当时的球拍是木制的，球是用樱桃核插上羽毛制成。这种球由于球托是樱桃核，太重，球飞行速度太快，使得球的羽毛极易损坏，加之球的造价太高，所以该项运动不久就消失了。大约18世纪时，印度的普那出现了一种与早年日本的羽毛球极相似的游戏，球用直径约6厘米的圆形硬纸板，中间插羽毛制成，样子类似我国的毽子，作为拍子的球板是木质的，玩法是两人相对站着，手持木板来回击球。

现代羽毛球运动诞生于英国，大约在1800年，由网球派生而来。羽毛球场地就是模仿网球场。1870年，出现了用羽毛、软木做的球和穿弦的球拍。19世纪60年代，一批退役的英国军官把印度的“普那”（poona，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。1873年，英国公爵鲍弗特在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，从此，羽毛球运动便逐渐开展起来，“伯明顿”就成了羽毛球的名字，英文的写法是“Badminton”。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，羽毛球场地才改为长方形。

二、世界羽毛球运动发展概况

1. 羽毛球运动的发展

世界上最早的羽毛球协会——英国羽毛球协会于1893年成立，并于1899年举办了首届全英羽毛球锦标赛。以后，此锦标赛每年举办一次。

1934~1947年，丹麦、美国、英国、加拿大等欧美选手称雄于国际羽坛。1934年，由英国、法国、加拿大、丹麦、荷兰、新西兰等国成立了国际



羽毛球联合会，总部设在伦敦。从此，羽毛球国际比赛增多。1875年，世界上第一部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。

20世纪20~40年代期间，欧美国家的羽毛球运动发展很快，特别是英国和丹麦，这期间几乎每次重大国际比赛的冠军都被他们垄断，其次是美国和加拿大。在1948~1949年举行的首届世界男子羽毛球团体锦标赛——汤姆斯杯赛中，马来西亚队获得冠军，从而开辟了亚洲人称雄国际羽坛的时代。在1948~1979年的11届汤姆斯杯赛中，印度尼西亚队夺得7次冠军，马来西亚队夺得4次冠军。20世纪60年代前期，中国队后来居上，1963年、1964年两次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”（因当时中国未加入国际羽联，不能参加世界性锦标赛）。

从1956年开始，国际羽联在英国利瑟姆、兰开夏、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。从20世纪60年代后期起，女子羽毛球运动的优势转移到了亚洲，日本队首先崛起，她们击败美国队，登上冠军领奖台。

自20世纪70年代以来，印度尼西亚队和中国队男子羽毛球技术处于领先地位。1982年中国队首次参加汤姆斯杯赛就获得冠军。中国队的技术受到了世界羽坛的普遍关注。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突破，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特点，技术水平得到了提高。女子方面，可以说是中国、印度尼西亚、日本三强鼎立。1982年中国队第一次参加全英锦标赛，就获得了女子单打冠军和双打冠军。

到了20世纪80年代后期，马来西亚队、韩国队进步很快，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，韩国女队赶了上来。近年来，中国队的主要对手除印度尼西亚队外又加了韩国队。

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。

2. 国际羽毛球机构

国际羽毛球联合会(简称国际羽联,英文名为 International Badminton Federation)。

国际羽毛球联合会于1934年7月5日在英国伦敦成立。国际羽联的任务是:进一步普及和发展羽毛球运动;加强各会员国协会之间的联系;举办世界性比赛:汤姆斯杯赛、尤伯杯赛、世界锦标赛、全英锦标赛和其他国际比赛;并为比赛制定规程;促进羽毛球运动在世界范围内的发展。全体会议每4年举办一次;中国于1981年加入该组织。

目前,加入国际羽联的会员已有130多个国家和地区,国际羽联已成为国际奥委会所承认的国际体育运动组织。1978年2月,世界羽毛球联合会于香港成立,1981年5月同国际羽毛球联合会合并,仍叫“国际羽毛球联合会”。其正式用语为英语;1984年通过了第一部章程。

非洲羽毛球联合会(简称非洲羽联,英文名为 Africa Badminton Federation)。

亚洲羽毛球协会(简称亚洲羽协,英文名为 Asian Badminton Confederation)。

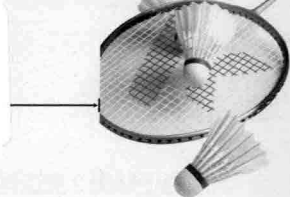
欧洲羽毛球联盟(简称欧洲羽盟,英文名为 European Badminton Union)。

大洋洲羽毛球协会(简称大洋洲羽协,英文名为 Oceania Badminton Confederation)。

泛美羽毛球协会(简称泛美羽协,英文名为 Panam erican Badminton Confederation)。

3. 国际羽联举办的主要比赛

汤姆斯杯赛(男子)。从1949年起每3年举行1届,从1982年起改为每2年



1届,至2004年已举行了23届。

尤伯杯赛(女子)。从1956年起每3年举行1届,从1982年起改为每2年1届,至2004年已举行了20届。

世界羽毛球锦标赛。都要求先按地区进行预选赛,优胜者才能参加决赛阶段的比赛。

三、我国羽毛球运动的发展

羽毛球运动约于1918年传入我国,最早在上海,随后在广州、天津、北京等城市的教会组织的青年会和学校中开始出现。起初参加人数很少,活动的目的是娱乐、健身与游戏。新中国成立后,党和政府十分关心人民群众的健康,体育运动得到了蓬勃的发展,羽毛球运动也逐渐为群众所喜爱,其发展经历了四个阶段。

1. 学习起步阶段

20世纪50年代初期,羽毛球运动首先在全国各大城市开展起来。1953年,在天津举行了全国篮球、排球,网球、羽毛球四项球类运动会。羽毛球赛只有5个队19名选手参加,仅作为表演项目。虽然当时技术水平很低,但为今后的发展奠定了良好的基础。1954年,先后一批报效祖国的赤子回国,以王文教、陈福寿等4位印度尼西亚华侨青年为代表,带回了新的技术,带来了我国羽毛球运动的希望,第一次组建了国家羽毛球集训队。

1956年,中国羽毛球协会成立,标志着我国羽毛球运动新纪元的到来。在中国羽毛球协会的组织下,规定每年举行一次全国性羽毛球比赛。

2. 赶超世界先进水平阶段

20世纪60年代初期,第二批印度尼西亚华侨青年相继回国,如汤仙虎、侯加昌、陈玉娘等。在中国羽协和教练们的重视培养下,这些羽毛球优秀选手成了我国羽坛的中坚力量,1963年,连获第四届、第五届汤姆斯杯冠军的印度尼西亚队来我国访问比赛,我国羽毛球队取得了6胜4负的战绩。1964年印度