



阳光体育运动丛书

羽毛球

YUMA O QIU

主编 田云平 才立辉

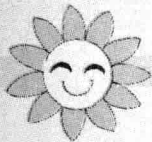
审订 郑风家



羽毛球 YUMTAO QIU

中国学校体育器材与器材
中国学校体育器材与器材





阳光体育运动丛书

羽毛球

主编 田云平 才立辉
审订 郑风家



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

羽毛球 / 田云平主编. - 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2007.11
(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80720-933-1

I.羽… II.田… III.羽毛球运动 - 青少年读物 IV.G847-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 163873 号

羽毛球

主编 田云平 才立辉

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 吉林省金昇印务有限公司

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张 2.875 字数 44 千

ISBN 978-7-80720-933-1 定价 5.00 元

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431-85618720 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 孙麒麟

主 任 宛祝平

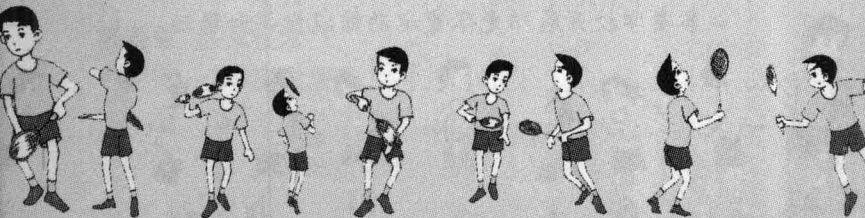
编 委 (按姓氏笔画排列)

支二林	方志军	王宇峰	王晓磊	冯晓杰
田云平	兴树森	刘云发	刘延军	孙建华
曲跃年	吴海宽	张 强	张少伟	张铁民
李 刚	李伟亮	李志坚	杨雨龙	杨柏林
苏晓明	邹 宁	陈 刚	岳 言	郑风家
宫本庄	赵权忠	赵利明	赵锦锦	潘永兴

羽 毛 球

主 编 田云平 才立辉

审 订 郑风家



序言

盛世奥运，举国同辉。北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，名人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，提出“健康第一，学习第二”、“发展体育运动，增强人民体质”等口号。当今世界，体育水平已成为民族文明的一项重要指标。

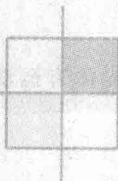
重智商、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《阳光体育运动丛书》。希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。





阳光体育运动丛书



羽毛球

目录

第一章 概述

- 第一节 起源与发展.....2
- 第二节 特点与价值.....3
- 第三节 国际大赛.....6

第二章 运动保护

- 第一节 生理卫生.....9
- 第二节 运动前准备.....10
- 第三节 运动后放松.....16
- 第四节 恢复养护.....18

第三章 场地、器材和装备

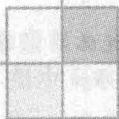
- 第一节 场地.....21
- 第二节 器材.....24
- 第三节 装备.....26

第四章 基本技术

- 第一节 握拍法.....30
- 第二节 发球技术.....31
- 第三节 接发球技术.....37



阳光体育运动丛书



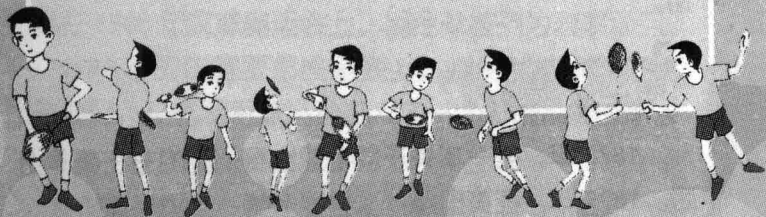
羽毛球

目录

第四节 高球.....	40
第五节 吊球.....	43
第六节 杀球.....	46
第七节 搓球.....	49
第八节 推球.....	51
第九节 勾球.....	53
第十节 扑球.....	56
第十一节 抽球.....	58
第十二节 挑球.....	60
第十三节 基本步法.....	62
第五章 基础战术	
第一节 单打战术.....	72
第二节 双打战术.....	74
第六章 比赛规则	
第一节 程序.....	79
第二节 裁判.....	84

第一章 概述

羽毛球运动是在室内进行的球类项目之一。现代羽毛球运动发展至今，已有 100 多年的历史。羽毛球运动既是一项激烈的竞技性比赛项目，又是一项有着广泛观众基础、深受大众喜爱的休闲体育运动。





第一节 起源与发展



一、起源

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。

相传在 19 世纪中叶，印度有一种类似今日羽毛球运动的游戏十分普及。球是以绒线编织成的，上插羽毛，人们手持木拍，隔网将球在空中来回对击。

19 世纪 60 年代，一批退役的英国军官把这种游戏带回了英国。后来，这种游戏逐步演变为一项竞技运动。



二、发展

1877 年，第一本关于羽毛球比赛规则的书在英国出版。1893 年，在英国成立了世界上第一个羽毛球协会。

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，最后传到非洲。

随着这项运动在世界上开展的国家越来越多,1934年英国成立了国际羽毛球联合会,总部设在伦敦。

1939年国际羽毛球联合会通过了各会员国共同遵守的《羽毛球竞赛规》。

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)。

20世纪50年代中期至60年代初,美国连续3届获得女子团体比赛(尤伯杯赛)的冠军。

20世纪60年代后期至70年代,世界羽坛的优势转向日本。

1981年5月国际羽联重新恢复了中国在国际羽联的合法席位,从此揭开了国际羽坛历史上新的一页,进入了中国羽毛球选手称雄国际羽坛的辉煌时期。

在1988年汉城奥运会上,羽毛球被列为表演项目。

1992年的巴塞罗那奥运会上,羽毛球被列为正式比赛项目,从此羽毛球运动进入了一个新的发展时期。



第二节 特点与价值

羽毛球运动作为一种体育运动和娱乐活动,受到人们的广泛欢迎和关注,这与羽毛球运动自身的特点和价

值是分不开的。



一、特点

羽毛球运动是深受广大群众喜爱的小型球类运动，有其特有的风格：一方面它是一项技巧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。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，顽强的拼搏精神，从而提高身体素质和身心健康。

4

(一)全身运动

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、转体和挥拍。合理地运用各种击球技术和步法将球在场上往返对击，将增大上下肢和腰部肌肉的力量，加快运动者全身血液循环，增强心血管系统和呼吸系统的功能。长期进行羽毛球锻炼，可使人心跳强而有力，肺活量加大。

(二)简便性

1. 不受场地的限制

羽毛球活动对设备的基本要求比较简单，只需两个

球拍、一个球和一条绳索即可。平时进行羽毛球活动只要有平整的空地就可以了。

2. 不受人数的限制

羽毛球运动既可单兵作战(两人对练),又可集体会战(双打练习或三人对三人对练)。

3. 不受年龄、性别的限制

羽毛球运动游戏性较强,运动量可大可小。不同年龄、不同性别以及不同体质的人,都能在羽毛球运动中找到乐趣。



二、价值

由于羽毛球技术的千变万化,使羽毛球运动具有很高的锻炼价值和欣赏价值。

(一) 增强体质

羽毛球运动可以全面增强人的体质。经常从事该项体育活动,可以发展人体的灵活性和协调性,而且能起到增进健康、抗病防衰、调节精神的作用。

(二) 锻炼心理素质

羽毛球活动包括揣摩对方战术意图,把握战机,运用战术等智力因素,因此,经常从事该项运动可以使人思维敏捷。同时,由于比赛的紧张和竞争的激烈,使练

习者的心理素质能够得到很好的锻炼。在竞争中，将强化进取精神，使人的智、勇、技在竞争与对抗中得到升华。



第三节 国际大赛



一、汤姆斯杯赛

汤姆斯杯赛即世界男子团体羽毛球锦标赛。



二、尤伯杯赛

尤伯杯赛即世界女子团体羽毛球锦标赛。



三、世界羽毛球锦标赛

世界羽毛球锦标赛即世界羽毛球单项锦标赛，共设有男、女单打，双打和混合双打五个比赛项目。



四、苏迪曼杯赛

苏迪曼杯赛即世界羽毛球混合团体比赛。



五、国际系列大奖赛

国际系列大奖赛始于 1983 年，比赛分成若干赛区，由许多比赛组成系列。根据运动员在各次比赛中的成绩积分，进行排名，选出前 16 名运动员进行总决赛。



六、世界杯羽毛球赛

由国际羽联邀请当年成绩优异的选手参加，创办于 1981 年。

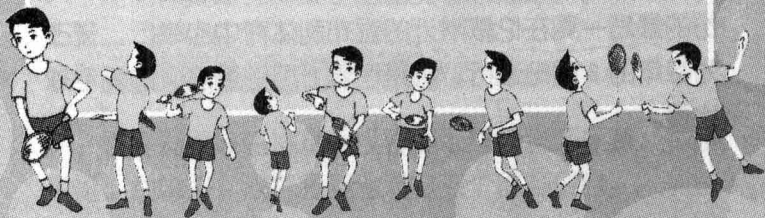


七、全英羽毛球锦标赛

英格兰羽毛球协会于 1899 年创办，原是每年 3 月份的最后一周在伦敦附近的温布利体育中心举行，现改为每年的 3 月份进行，它是世界上历史最悠久的羽毛球比赛。

第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。





第一节 生理卫生

青少年在进行羽毛球运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握适当的运动强度。



一、培养运动兴趣

在进行羽毛球运动前，首先必须培养自己对羽毛球运动的兴趣。培养对羽毛球运动的兴趣方法有很多，如观看羽毛球比赛，与同学、朋友进行羽毛球运动等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到羽毛球运动之中，从而得到理想的体育锻炼效果。



二、把握运动强度

青少年进行羽毛球运动，主要是在参加羽毛球运动的过程中增强体质，提高健康水平，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。一般对青少年来说，运动时的脉搏控制在每分钟 140 次左右较为合适。