

时尚休闲运动系列丛书
SHISHANGXIUXIAN

王立志◎主 编



吉林科学技术出版社

羽毛球入门

YUMAQQIURUMEN

以时尚的运动体现你的才华
以羽毛的魅力衬托你的优雅

随书附赠
教学光盘



时尚休闲运动系列丛书
SHISHANGXINXIAN



王立志◎主 编
吉林科学技术出版社

羽毛球入门

YUMAQQIURUMEN

图书在版编目 (C I P) 数据

羽毛球入门 / 王立志主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 11

ISBN 978-7-5384-4492-6

I. 羽… II. 王… III. 羽毛球运动—基本知识 IV. G847

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 192101 号

羽毛球入门



主 编 王立志

编 委 张 喆 戴 霓 王 健 薛 萌

技术顾问 蔡 军

责任编辑 韩劲松 吕东伦

图片摄影 王昕睿 周晓勇 程文艳 张红艳

封面设计 一行设计 于 通

技术插图 于 通 王 舒 王廷华 苏秀芝 邹吉晨 李壮壮

林 敏 梁 晶 王 平 刘亚超 邓美娜 李双双

光盘制作 蔡洪文 李智锁 李秀梅 刘超平 田天云 孙承钢

史文良 郭会珍

动作示范 包长春 王 莹

出版发行 吉林科学技术出版社

社 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 0431-85635177 85651759 85651628

85677817 85600611 85670016

编辑部电话 0431-85610611

网 址 <http://www.jlstp.com>

实 名 吉林科学技术出版社

印 刷 长春新华印刷有限公司

规 格 710mm×1000mm 16开

印 张 10

字 数 160千字

版 次 2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-4492-6

定 价 26.00元

如有印装质量问题 可寄本社调换

版权所有 翻印必究





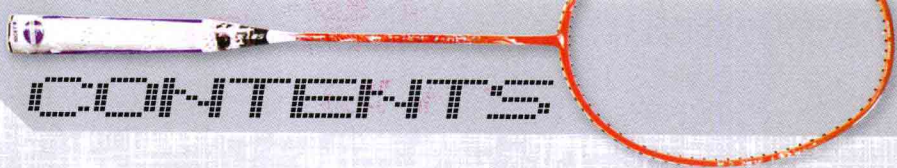
羽毛球是一样优雅而又激烈的运动。它孕育在日本，诞生在英国，1992年被列为奥运会的正式比赛项目。

羽毛球在中国发展的历史还不算长，还未能被大多数人熟知。而本书的出版也正是要让更多的人熟知羽毛球运动，学会羽毛球运动。羽毛球运动适合于男女老幼，运动量可根据个人年龄、体质、运动水平和场地环境的特点而定。青少年可作为促进生长发育、提高身体机能的有效手段进行锻炼，运动量宜为中强度。适量的羽毛球运动能促进青少年增长身高，能培养青少年自信、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，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。儿童可作为活动性游戏方法来进行锻炼，让他们在阳光下奔跑跳跃，并要求他们能击到球，培养他们不畏困难、不怕吃苦、不甘落后的品质。

本书以多角度、多步骤的方式，分解动作示范图片，配以通俗易懂的文字描述，结合教学光盘，定能让你一学就会，快速入门。不论您是热衷于羽毛球运动的青年人，还是以羽毛球运动为健身工具的中老年人，本书都会成为你不可或缺的好帮手。

现代快节奏的都市生活让太多人压力增大，健康情况日益恶化，学会一项有趣的体育项目并坚持锻炼则是人们休闲、娱乐、健身所不可或缺的内容。现代社会竞争日益激烈，让孩子拥有一项体育特长会在学业当中如虎添翼，并在步入社会时多一条出路。

借着2008年北京奥运会的东风，我们迎来了全民健身年，希望本书的出版能结合这股全民健身的浪潮，从此大力推动着增强国人体质事业的蒸蒸日上。



YUMAOQIUDEQIYUANYUFAZHAN

羽毛球的起源与发展

PART I

一 羽毛球的起源 16

- (一) 中国古代的游戏 16
- (二) 印度poona游戏 16
- (三) 英国拜明顿村的故事 17

二 世界羽毛球的发展 17

三 我国羽毛球的发展 20

四 羽毛球是一种全身运动项目 22

五 羽毛球可强化心理素质 23

六 羽毛球具有便利性 24

- (一) 不受场地的限制 24
- (二) 个人、集体皆宜 25
- (三) 不受年龄性别限制 25

目录



YUMAOQIUDEJICHUZHISHI

羽毛球的基础知识

PART 2

一

羽毛球

28

- | | | |
|-----|----------|----|
| (一) | 羽毛球的种类 | 29 |
| (二) | 羽毛球球头的分类 | 29 |
| (三) | 挑选羽毛球的标准 | 30 |

二

羽毛球拍

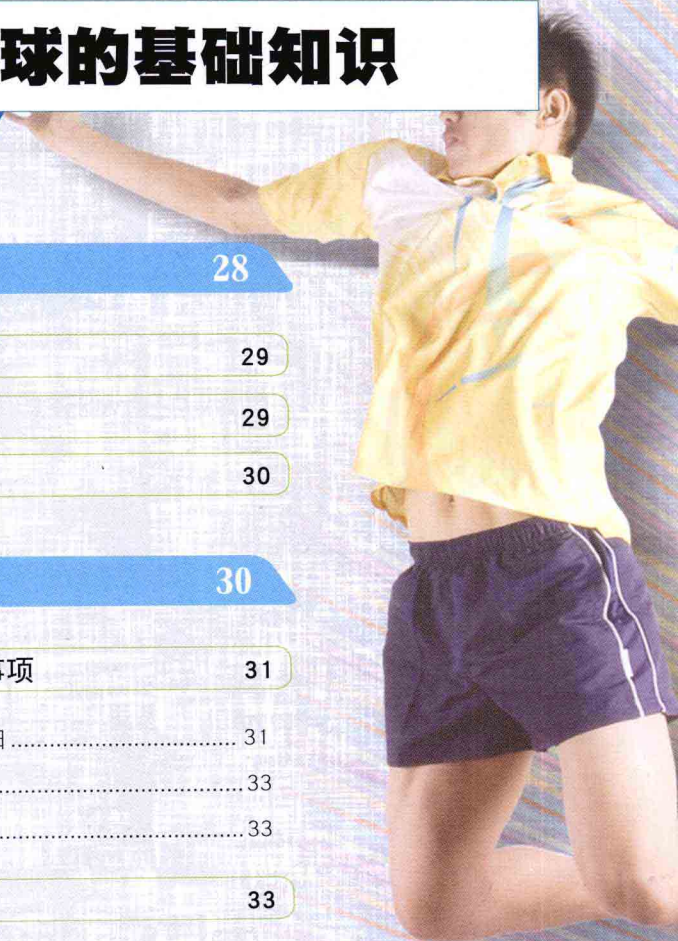
30

- | | | |
|-----|-------------|----|
| (一) | 选择羽毛球拍时注意事项 | 31 |
|-----|-------------|----|

选购适合自己的羽毛球拍	31
重视羽毛球拍附件	33
看弦装得是否匀称	33

- | | | |
|-----|------|----|
| (二) | 弦的种类 | 33 |
|-----|------|----|

羊肠弦	33
尼龙弦	34
牛筋弦	34
化纤羊肠合成弦	34



三 羽毛球场地及器材

34

(一) 羽毛球场地 34

(二) 羽毛球场地器材 36

网柱 36

球网 36

四 羽毛球的常用术语

37

(一) 站位与击球 37

站位 37

击球 38

(二) 持拍手与非持拍手 39

(三) 击球的基本线路 40

(四) 拍形角度与拍面方向 41

(五) 击球点 42

CHUJIYUMAOQIUJIBENJISHU

初级羽毛球基本技术

PART3

一 握拍的方法（正手握拍方法） 46

用左手握住球拍的中杆，球拍框与地面垂直..46

反手握拍方法.....47

目 录

二 发球技术

50

正手发高远球.....	51
反手发球技术.....	52
接发球技术.....	54

三 后场技术

55

正手击高球（平高球）	55
头顶击高远球.....	57
后场吊球	60
头顶吊球	61

四 前场击球技术

62

正手挑高球.....	62
反手挑高球.....	63
正手搓球	64
反手搓球	65
正手网前勾球.....	66
反手网前勾球.....	67
正手推球	68
反手推球	69
正手扑球	70
反手扑球	70
正手抽球	71
反手抽球	71
正手放网前球.....	72
反手放网前球.....	72



五 羽毛球附加技术

73

- | | | |
|-----|-------|----|
| (一) | 跳杀技术 | 73 |
| (二) | 用球拍捡球 | 76 |
| (三) | 扣(杀)球 | 78 |

六 怎样迅速提高羽毛球技术

79

- | | | |
|-----|----------|----|
| (一) | 养成正确握拍习惯 | 79 |
| (二) | 正确发球 | 80 |
| (三) | 先练吊线球 | 80 |
| (四) | 多球训练 | 80 |
| (五) | 移动练习 | 81 |
| (六) | 前场球练习 | 81 |
| (七) | 后场球练习 | 82 |

七 提高羽毛球技术过程中应该重视的几个问题

82

- | | | |
|-----|------------------------|----|
| (一) | 要重视技术的全面学习和正确掌握 | 82 |
| (二) | 在练习过程中注重技术动作的完整性 | 82 |
| (三) | 训练、提高动作技能,并明确技术的主要战术用途 | 83 |
| (四) | 重视技术动作的一致性(隐蔽性)练习 | 83 |



目录

八 提高羽毛球技术的几个误区 84

- | | | |
|-----|---------------|----|
| (一) | 技术陷入“使用率”而不全面 | 84 |
| (二) | 技术运用单一 | 85 |
| (三) | 盲目追求高质量 | 86 |
| (四) | 盲目学习起跳杀球 | 86 |
| (五) | 依赖器材 | 87 |



CHUJIYUMAOQIUJIBENBUFA

初级羽毛球基本步法

PART 4

一 起动步法 90

二 移动步法 90

- | | | |
|-----|-----|----|
| (一) | 垫步 | 91 |
| (二) | 交叉步 | 91 |
| (三) | 小碎步 | 91 |
| (四) | 并步 | 91 |
| (五) | 蹬转步 | 91 |
| (六) | 蹬跨步 | 92 |
| (七) | 腾跳步 | 92 |





CONTENTS

三

基本步法

92

蹬跨步上网	93
垫步或交叉步	94
蹬跳上网	96
后退步法	97
中场接杀步法	100

YUMAOQIUBISAIFANGFAJIZHUYAOGUIZE

羽毛球比赛方法及主要规则

PART 3

一

羽毛球的比赛方法

106

(一)

比赛的项目

106

(二)

比赛的计分方法

106

单打比赛

106

双打比赛

108

(三)

比赛的站位

114

单打比赛

114

双打比赛

115

目录



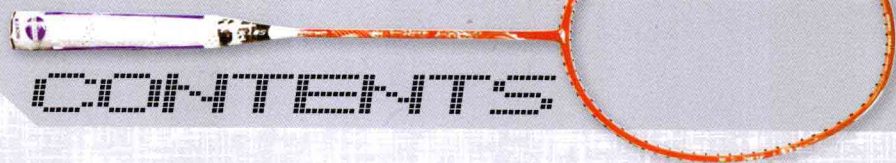
二

羽毛球比赛规则

116

(一)	球场	116
(二)	网柱	116
(三)	球网	118
(四)	羽毛球	118
(五)	球拍	119
(六)	设备的批准	120
(七)	运动员	120
(八)	掷挑边器	120
(九)	计分	121
(十)	交换场区	121
(十一)	发球	122
(十二)	单打	122
(十三)	双打	123
(十四)	发球区错误	124
(十五)	违例	125
(十六)	重发球	126
(十七)	死球	126
(十八)	比赛连续性、行为不端及处罚	127
(十九)	裁判职责和申诉	128





CONTENTS



GUOJIYUMAOQIUBISAI

国际羽毛球比赛

PART 6

一 汤姆斯杯赛 132

二 尤伯杯赛 134

三 苏迪曼杯赛 136

四 国际奥林匹克运动会羽毛球比赛 138

五 全英羽毛球锦标赛 140



目 录



YUMAQIUYUNDONGSUNSHANGDEFANGZHI

羽毛球运动损伤的防治

PART 7

一 羽毛球初学者的注意事项 144

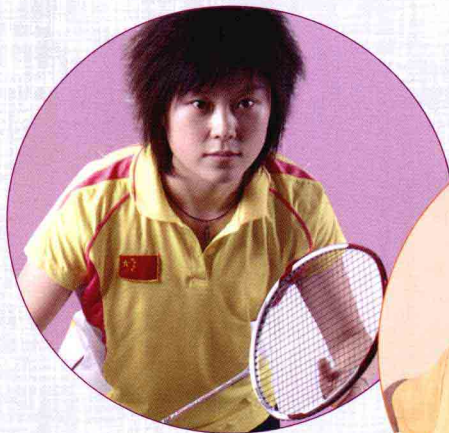
二 羽毛球初学者的安全预防 147

(一) 准备活动 147

(二) 运动损伤及改善措施 149

(三) 发生较少但应重视的运动损伤种类与改善措施 155

(四) 如何预防创伤的发生 158





羽毛球的起源与发展



PART

1





PART 1

羽毛球的起源与发展

一、羽毛球的起源

羽毛球的起源有很多种传说:

(一) 中国古代的游戏

中国古代有一种游戏,用木板拍击一个装饰的球,玩这种球的方式,很像现在的羽毛球运动。现在中国贵州的苗人,仍以木板拍击鸡毛的毽为游戏。

(二) 印度poona游戏

印度人时常做一种名叫Poona的游戏,这种游戏是1820年在印度孟买城的一条名叫Poona街道的居民,做的一种类似于今天的羽毛球运动的游戏,以后逐渐普及全印度及全世界,因此现在的羽毛球运动,又被称为印度人的游戏(Indian game)。