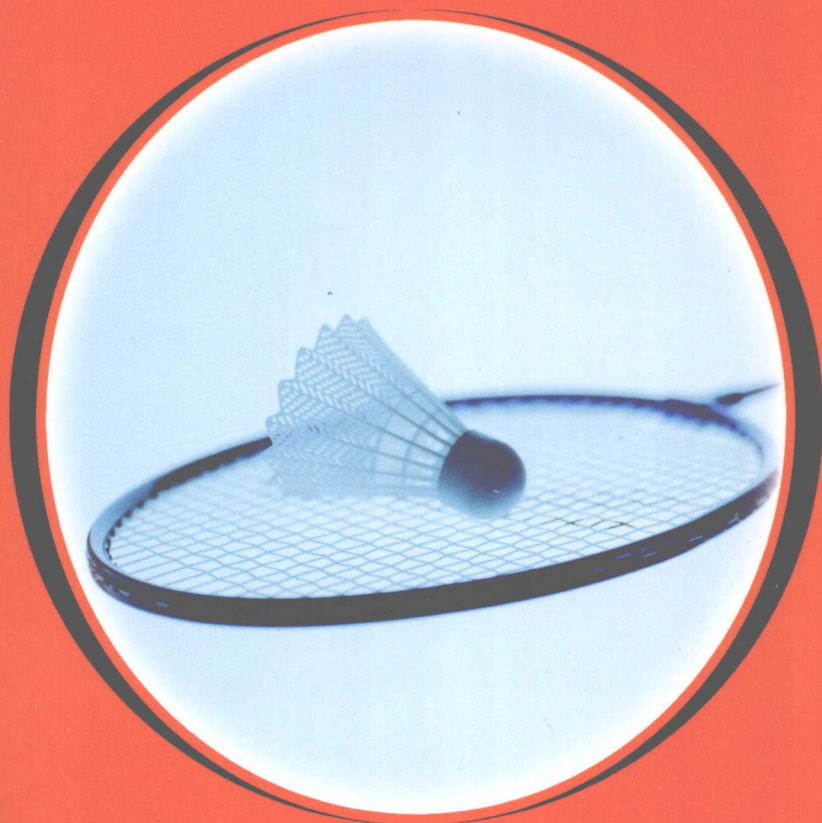


高等学校体育俱乐部丛书

主审 张外安 孙洪涛 王晓成 张子沙 武孝贤

羽毛球

主编 毛秋明 黎加林



湖南大学出版社

全国中等体育教材审定委员会

审定 1980年 1981年 1982年 1983年 1984年 1985年

羽毛球

主编 李瑞林 副主编 曹树华



人民教育出版社

高等学校体育俱乐部丛书

羽毛球

主 编 毛秋明 黎加林

副 主 编 谷 翔 袁 磊

参加编写人员 (按姓氏笔画为序)

毛秋明 杨立明

谷 翔 肖 熙

袁 磊 黄永军

黄昌武 彭建红

黎加林

湖南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

羽毛球/毛秋明,黎加林主编. —长沙:湖南大学出版社,2004.8

(高等学校体育俱乐部丛书)

ISBN 7-81053-848-9

I.羽... II.①毛... ②黎... III.羽毛球
运动—高等学校—教学参考资料 IV.G847

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 091271 号

羽毛球

Yumaoqiu

主 编:毛秋明 黎加林

责任编辑:严小涛

封面设计:张 毅

出版发行:湖南大学出版社

社 址:湖南·长沙·岳麓山 邮 编:410082

电 话:0731-8821691(发行部),8821334(编辑室),8821006(出版部)

传 真:0731-8649312(发行部),8822264(总编室)

电子邮箱:presswanggz@hnu.cn

网 址: <http://press.hnu.cn>

印 装:湖南大学印刷厂

开本:880×1230 32开 印张:7.125 字数:173千

版次:2004年9月第1版 印次:2006年8月第2次印刷 印数:5001~9000册

书号:ISBN 7-81053-848-9/G·224

定价:15.00元

版权所有,盗版必究

湖南大学版图书凡有印装差错,请与发行部联系

总序

高校体育俱乐部教学模式是随着我国政治、经济、文化的发展以及高等教育改革的需要而诞生的，是一种融技能教育、体能教育和学生自身发展于一体的综合教学模式。它提倡自主创造学习、发现学习、解决问题学习，强调课内外体育与社会体育有机结合，使学生全面系统掌握一两项目终身体育锻炼的项目。为了适应人才培养的新要求，跟踪高校体育教学改革与发展的成果，我们根据教育部面向 21 世纪体育课程改革的要求，结合湖南省各高校长期教改的经验，为实行体育俱乐部教学模式的各兄弟院校的教师与学生编写了这套丛书。

该丛书共包括“体育文化、体育锻炼、体育规则、体育欣赏”四大板块。

● 体育文化板块。包括项目的起源与发展；项目的古代、近代、当代的历史进程及其发展与演变；项目的中外文化发展对比；项目的特色与功能等。该板块主要是让学生系统了解项目的来龙去脉与健身价值，突出体育文化素质，培养学生正确的人生观、价值观，树立健康意识和终身体育观念。

● 体育锻炼板块。包括项目的基本结构、基本技术、基本战术、身体素质要求；单项技术的教学与自学方法、学习的步骤；学习中易犯的错误的纠正办法等。该板块主要教学生如何学习掌握运动技能，满足课堂教学需要和日后自我发展要求，是教材的主体部分。

● 体育规则板块。包括项目的比赛规则；国际竞赛规则；大众群体竞赛规则和裁判法等。该板块主要是让学生了解项目的

技战术的合理性，懂得如何观赏比赛、如何组织比赛，真正成为全民健身运动的参与者和组织者。

● 体育欣赏板块。包括项目欣赏原理与方法；国内外知名运动队技战术特点、风格、主要成绩和运动员风采介绍等。该板块主要是提高学生的体育欣赏水平，调动学生参与体育运动的积极性，促进人际之间的交流，丰富业余文化生活等。

这四个板块有机地融合在一起，既符合高等教育的要求，又有别于体育教育专业用书，强调的是课内课外学习与辅导相结合，突出自我学习、锻炼和欣赏的方法和手段。

该丛书经过充分研讨和论证，聘请各院校教学经验丰富、科研基础深厚的专家、学者和一线骨干教师担任主编和编写工作，力图使竞技项目教材化，专业教学普及化，以求满足实行体育俱乐部教学模式的各兄弟院校课内外学生用书的需要。

本套丛书由株洲工学院、湖南师范大学、中南林学院、湖南大学、长沙理工大学、湘潭大学、湖南第一师范学校、长沙通信职业技术学院、湖南财经高等专科学校、湖南民政职业技术学院等高校合作编写。本丛书的出版得到了省内知名专家、学者的精心指导，得到了湖南大学出版社的鼎力支持，在此表示衷心感谢！

文世平

2004年8月

2

前 言

为促进大学生德、智、体全面发展，并适应群众性体育运动发展的需要，湖南大学出版社经过精心策划与组织，计划推出一套《体育丛书》，《羽毛球》即丛书之一。

中国是一个羽毛球运动的大国和强国，羽毛球是广大人民群众喜爱的一项健身运动。既具有怡心健体的良好功能，又具有较高的观赏价值，加之场地、设备简易，不受年龄、性别限制，普及城乡，成为群众性的一种体育运动项目。学习和了解羽毛球训练和比赛的一些基本知识、规律以及科学的运动方法，便能取得事半功倍的效果。

《羽毛球》一书，以知识性、趣味性、指导性、实用性为宗旨，融羽毛球运动的理论和实践于一体，内容全面、系统、新颖为特点，既有羽毛球运动基本知识的阐述，又有羽毛球各项基本技术、战术及其训练方法的详细讲解，还对羽毛球运动身体素质训练的内容、方法以及运动的装备，竞赛规则等方面的知识进行了专题介绍，使读者能全面地获得羽毛球相关知识；编排科学，循序渐进，是本书的又一特点，作为羽毛球运动的练习者，须了解和掌握羽毛球的基本技术动作、训练方法、基本战术、运用准则和应变方法；图文并茂，易学易练，亦为本书的一大特点。书中通过大量图片，对各项技术动作，逐一分解，使练习者能获得直观感受。故本书具有较强的实用性。

本书由毛秋明、黎加林副教授任主编，谷翔副教授任副主编，杨立鸣高级教练、彭建红老师任编委。由于水平有限，书中纰漏，在所难免，恳请专家批评指正，望读者予以谅解。

书稿得到湖南大学体育学院院长张外安教授、湖南大学体育学院副院长张子沙教授的悉心指导并为其框架润色，在此表示感谢。

编写中还参考借鉴了一些有关专著，在此一并表示感谢。

目 次

第一章 羽毛球运动/1

一、羽毛球运动的历史/1

二、羽毛球运动的价值/7

三、羽毛球运动的艺术魅力/17

四、羽毛球竞赛观赏/19

五、羽毛球竞赛运筹/27

六、羽毛球重大赛事/30

七、羽毛球球星简介/36

第二章 羽毛球技术/46

一、羽毛球基本技术动作 /46

二、羽毛球基本技术教学训练/73

三、羽毛球技术发展目标/84

第三章 羽毛球战术/98

一、战术训练的任务、特点及要求/99

二、羽毛球基本战术/101

三、战术运用准则及战术应变/111

四、羽毛球战术练习方法/120

第四章 羽毛球专项身体素质练习/128

一、羽毛球身体训练的专项特点/128

二、羽毛球身体素质的教学训练方法/130

第五章 羽毛球运动装备/144

一、羽毛球装备的选择/144

二、羽毛球装备的维修/152

三、羽毛球装备的保养/157

第六章 羽毛球知识问答/159

一、羽毛球基本常识问答/159

二、羽毛球基本技术问答/164

三、羽毛球基本战术问答/169

四、羽毛球常用术语/173

第七章 羽毛球竞赛规则/176

一、羽毛球竞赛规则/176

二、羽毛球竞赛章程/187

附录/195

00\ 羽毛球竞赛规则、竞赛规程、竞赛章程、一

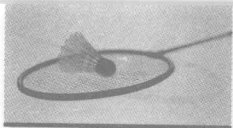
101\ 羽毛球基本术语、一

102\ 羽毛球基本技术问答、二

103\ 羽毛球基本战术问答、三

104\ 羽毛球竞赛规则、竞赛规程、竞赛章程、二

105\ 羽毛球竞赛规则、竞赛规程、竞赛章程、三



第一章 羽毛球运动

英 (Hall) “球手球” 将国古也。并一不出去阳的球各
- (Battledore and Shuttle) “球手球” 将国古也。并一不出去阳的球各
(Poons) “普那” 将国古也。并一不出去阳的球各

第一章

羽毛球运动

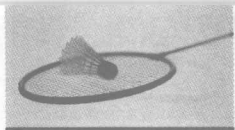
一、羽毛球运动的历史

(一) 羽毛球运动的溯源

相传羽毛球最早出现于 14~15 世纪时的日本，球拍是木制的，球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，所以该项运动时兴了一阵子就慢慢消失了。

大约至 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 6cm 的圆形硬纸板中间插羽毛制成（类似我国的毽子），板是木质的，玩法是两人相对站着，手执木板来回击球。现代羽毛球运动诞生于英国，大约在 1800 年，由网球派生而来。我们可以注意到现今的羽毛球场地和网球场仍非常相似。1870 年，出现了用羽毛、软木做的球和穿弦的球拍。那时的活动场地是葫芦形，两头宽中间窄，窄处挂网，直至 1901 年才改作长方形。

据载：“2000 多年前原始羽毛球游戏活动在世界一些地区就流行了。”不过由于民族、地区及语言的差异，对这项游戏活动



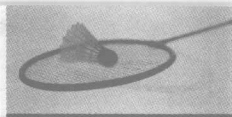
羽毛球

名称的叫法也不一样。如法国称“羽毛球”（Feather ball），英国、瑞典、丹麦等国称“毬子板球”（Battledore and Shuttlecock），印度称“普那”（Poona）。这就是现代类型羽毛球运动名称的前身。

人们从一份英国王室记录中得知：“早在12世纪，英国就有玩这项游戏的情景。”后来人们又从“一幅14世纪的英国木刻画中见到了当时玩游戏的情况，画中展示出由两人相对而立，两者使用坚实的小木板来回击打一个异状物体的游戏”。起初这项游戏活动是在孩子们中间玩，没有任何目的，只是想尽量把异物击向空中不要过早地掉落在地。那时所用的拍子全是木制的，一般出自家庭制作，而球多半是用布、羊毛、线团等裹成球托，用软质的家禽羽毛压插在球托上制成。球的规格大小一般是随人意愿而定，游戏时可在户外任何一块空旷地上进行。至于世界其他国家，当时玩这种游戏的活动形式、所用器材，大体同英国的这种游戏相似。

中国也是世界上较早就有这项游戏活动的国家之一。据《民族体育集锦》记载：“相传，中国在远古时期就有类似羽毛球游戏活动的存在，其玩法、性质以及所用的一些器材同世界上较早有这项游戏活动的国家相比较没有太大的差异，只是对这种游戏活动的称法不同而已。这种活动主要分布在我国西南地区（云南、贵州、广西等地），至少在七个少数民族中有玩过这项游戏活动。”在《中国少数民族传统体育》一书中也证实了这项游戏活动的存在。他们是苗族、基诺族、壮族、仡佬族、哈尼族、瑶族、苦聪族等。由于我国少数民族人民受历史、社会以及文化等的影响，很多活动难以找到文字记载，所以难以准确地考证出这项游戏活动源于我国的时间。

另据记载：“原始的羽毛球游戏活动至少在2000年前，在中国、日本、印度、泰国等国就流行这项游戏活动了。”



第一章 羽毛球运动

根据上述文献记载，可以认为，中国古代的类似羽毛球游戏活动在公元前已流传在我国的少数民族人民和民间之中。

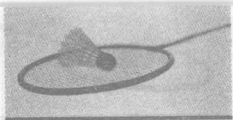
(二) 羽毛球运动的传播与发展

据比较流行的说法，原始的羽毛球是在 19 世纪 60 年代，在印度孟买的普那城里有一种类似今日羽毛球的游戏十分普及，它以圆形硬纸板或以绒线编织成球形插上羽毛，人们手持木拍，隔网将球在空中来回对击。这项活动在英国驻地军队中也十分盛行，退役的英国军官把这种“普那游戏”(Poonagame) 带回英国，并把这项活动介绍到了国内的贵族社会。

1873 年，在英国格拉斯哥郡的伯明顿镇，公爵鲍费特先生在自己的庄园里宴请宾客并组织游艺活动，因下雨，户外活动只能改在室内进行。应邀嘉宾中有几位是英驻印度的退役军官，于是他们建议进行“普那游戏”。当时室内场地呈葫芦状，他们在场地中央拉了一根绳代替网，每局比赛只能有两人参加，有一定的分数限制，大家玩得十分开心和热闹。于是，“普那游戏”作为一种高雅的娱乐性活动在英国贵族中传播并流行起来，迅速传遍英伦大地。

为了纪念这项运动的诞生，人们将伯明顿(Badminton) 作为英文羽毛球的名字。

羽毛球游戏刚兴起时，没有人数、分数和场地的限制，练习者只需相互对击。1877 年，第一次成文的羽毛球比赛规则在英国出版，当时规则也很简单：规定了场地呈长方形；中间挂网的高度、双方对击的要求；没有单打、双打的区别。1887 年，英国的巴斯羽毛球俱乐部成立时，修改和统一了羽毛球规则，其中不少条文至今仍被采用。1893 年，英国羽毛球协会创立。1899 年，英国羽毛球协会举办了“全英羽毛球锦标赛”。此后每年举办一次，沿袭至今。20 世纪初，羽毛球运动从不列颠诸岛流传到斯堪的纳维亚



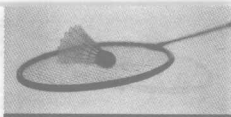
第一章 羽毛球运动

快，特别是英国和丹麦，历次重大国际比赛的桂冠几乎都被他们垄断，其次是美国和加拿大。进入20世纪50年代，亚洲羽毛球运动水平突飞猛进，首推马来西亚，涌现出一批世界顶尖选手，蝉联了两届汤姆斯杯冠军，同时在全英锦标赛上获男子单、双打的冠军。20世纪50年代末，印度尼西亚在羽坛开始崛起，他们在学习欧洲技术和打法的基础上，创新了加快比赛的速度和对落点的控制，使羽毛球技术发展到一个新的阶段。20世纪60~70年代，印度尼西亚队的技术水平在国际羽坛上（除中国以外）一直处于遥遥领先的地位，并几乎垄断了全英锦标赛男子单、双打的冠军和汤姆斯杯的冠军。

综观世界羽坛，世界羽毛球技术与战术发展总趋势正向快速、全面、进攻和多拍方向发展。快速反映在出手动作、步法移动和判断反应以及战术变化等方面的速度加快；全面是指技术全面、攻守兼备、控球能力强、具有良好的身体素质和心理素质；进攻是凭技术特长，采用先发制人、积极主动、以抢攻为主；多拍是在战术变化中，从若干次攻守回合中，提高控球能力，减少失误。显然，世界羽毛球运动的格局正向多元化方向发展，欧亚对抗的局面正在逐步形成。

（三）我国羽毛球运动的沿革

中国是一个有着悠久文明历史的国家，各族人民在长期的历史发展过程中创造了丰富多彩的传统民族体育。绚丽多彩的民族传统体育是中华民族宝贵文化遗产的一部分。几千年前，在中国古代，就有了类似羽毛球游戏的活动。1939年，中华全国体育协进会去贵州都匀一带视察时，看见苗族青年进行“打手毬”的游戏。这种游戏所用的毬球是在小竹管上插3~5枚鸡毛，用木板互相拍击。我国这项游戏活动源于少数民族传统的体育，加之我国少数民族在过去又没有文字，而且处于一种封闭的状态，所以对这项游戏活动的产生、演变以及发展情况无法详细追述。



羽毛球

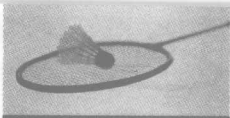
现代羽毛球运动是从西方传入我国的。20世纪初在上海、广州、天津、北京等城市时兴。当时，一些外国传教士、商人为了健身和娱乐在小范围内开展，后来这种活动由西方人创办的基督教青年会和外国人的俱乐部逐渐推广到教会学校而传入社会，并流传民间。解放前，人民生活水平低，羽毛球运动是一种贵族运动，所以参加此项运动的人较少，因而水平也很低，更谈不上普及。

新中国成立后，党和政府关心人民的身体健康，大力提倡文明健康的体育活动，使我国羽毛球运动得到蓬勃发展，特别是在东南沿海及内地一些大城市得到普及。1953年在天津举行了以区为单位的全国羽毛球表演赛。20世纪50年代中后期，以王文教、陈福寿为代表的一些华侨青年学生，带来了国外先进的羽毛球技术，推动了我国羽毛球运动的发展。

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。其后每年都举办全国羽毛球比赛，使羽毛球竞赛逐渐制度化、规范化。广大羽毛球运动员吸取国外的先进技术，结合自己的运动实践，不断提高和改进训练方法，逐步形成了我国羽毛球“快、准、狠、活”的技术风格。1963年以中国羽毛球队自己独创的快速进攻的打法，一举击败世界冠军印度尼西亚队，跃入世界先进行列。

“文化大革命”中，羽毛球运动受到影响。1971年，我国重建国家羽毛球队。通过重视业余训练、重建队伍、恢复完善训练和竞赛制度等一系列措施，一大批青年选手脱颖而出，技术迅速回升，他们不仅继承和发扬了我国传统的风格和老一辈运动员的特长，并进一步发展了快速打法，为我国羽毛球运动的持续发展打下了坚实的基础。

1982年，我国首次参加“汤姆斯杯”比赛，便登上世界冠军的宝座。1984年，我国女队获得“尤伯杯”冠军，开创了中



第一章 羽毛球运动

国羽毛球称霸世界羽坛的崭新局面。20世纪80年代是我国羽毛球运动最辉煌的时期，是世界羽毛球运动的“中国时代”，这期间涌现了韩健、杨阳、赵剑华、李玲蔚、韩爱萍等一大批世界羽坛“天王”、“天后”，可谓人才辈出。进入20世纪90年代，一方面中国羽毛球处于世界羽坛的众目睽睽之下，各国都在悉心研究、寻找击败中国选手的方法；另一方面我国羽坛也受到经济大浪潮的冲击，人才外流，训练质量下降，训练体制和人才体制都受到影响。近几年，通过总结经验教训，找出差距，改革训练体制，我国羽毛球运动逐渐走出低谷。中国女队在世界各大赛中已占据霸主地位，多次夺得“尤伯杯”。2004年5月16日，中国男队以3:1战胜丹麦队，在阔别12年后再次捧回了汤姆斯杯。

二、羽毛球运动的价值

(一) 羽毛球健身价值

羽毛球运动的健身价值是由羽毛球运动项目的特点所决定的，了解其特点、细化其功效，有助于全面了解羽毛球运动的健身作用和它的价值所在。身、心、力、智、娱携一，是羽毛球运动的价值所在。

1. 身体活动的全面性

羽毛球运动是對抗性运动项目之一，无论是进行有规则的比赛还是作为一般性的健身活动，其竞争的激烈程度及运动量的大小取决于从事运动的对象的体能和技术、战术水平。据有关资料显示，一场规范的三局二胜制较高水平的单打比赛要进行50~90分钟，每位运动员要在35平方米的场地上，前后、左右不断变换方向地奔跑500多次，总计直线距离在3000m以上。据统计，高强度羽毛球运动者的心率可达到160~180次/分钟。由于球路的千变万化，在奔跑过程中又要急停、起动、弯腰、后仰、



羽毛球

起跳、转体，动作接连不断，因而羽毛球运动可以增大上肢、下肢和腰部肌肉的力量，加快了运动者全身的血液循环，增强了心血管系统和呼吸系统的功能，长期锻炼可使心跳强而有力，肺活量增大，从而增强了体质。此外，羽毛球运动要求练习者在短时间内对瞬息万变的球路作出判断，果断地进行反击。因此，它能提高人体神经系统的灵敏性和协调性。

长期进行羽毛球活动，可使心脏细胞内蛋白质合成增加，每搏输出量增加，满足机体代谢需要。同时可以增加血管壁的弹性，预防或缓解老年高血压，这对于老年人来说是十分有益的。

由于羽毛球动作技术中上肢动作多，特别是经常伸展扩胸，因而使呼吸肌力量增强，胸廓扩大，有利于肺组织的生长发育和肺的扩张，使肺活量增加，肺通气量增加。因此，羽毛球运动是一种有氧代谢运动，长期锻炼，可以提高机体利用氧的能力，从而提高练习者的身体耐力素质。

青少年参加羽毛球运动，可以刺激骨组织的生长，增长身高，提高关节的稳定性，增加关节的运动幅度和灵活性，增加肌肉力量和肌肉弹性，从而有效地促进身体的生长发育，塑造良好的体形。另外，从事羽毛球运动对治疗肩周炎、腰腿关节炎等都具有一定的辅助作用。

羽毛球运动可以全面增强人的体质。前场、后场快速移动击球，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练习者有较好的力量素质、速度素质、耐力素质、灵敏素质、柔韧素质以及快速的反应能力。

即使不是在比赛中，这项活动也需要较强的意志，否则你将不能很好地完成该项练习，使练习中的愉悦、趣味及锻炼价值也荡然无存。

羽毛球运动包括对对方战术意图的揣摩，对各种战机的把握，对自己运用战术的选择等智力因素，因此经常进行该项运动