

图解

图解运动入门系列

羽毛球

入门

黄萍婷 戴劲 编著
苏东浩 叶奥婷 技术演示

本书由国家

演示

化学工业出版社



随书赠送超值 DVD

图解运动入门系列

羽毛球

黄萍婷 戴 劲 编著
苏东浩 叶奥婷 技术演示

入门



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

图解羽毛球入门 / 黄萍婷, 戴劲编著; 苏东浩, 叶奥婷技术演示. — 北京: 化学工业出版社, 2011.8

(图解运动入门系列)

ISBN 978-7-122-11412-9

I. 图… II. ①黄… ②戴… ③苏… ④叶… III. 羽毛球运动-运动技术-图解
IV. G847.19-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第100552号

责任编辑: 史 懿

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

责任校对: 边 涛

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/32 印张4 字数107千字 2011年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 28.00元(附光盘)

版权所有 违者必究

前言

foreword



作为一项有着优秀传统的体育项目，羽毛球在21世纪受到了越来越多人的关注与喜爱。它不需要复杂的装备，不需要特殊的体格，只要你热爱运动，热爱生活，都可以挥起球拍、拉上亲朋好友在运动场上一试身手。参加羽毛球运动需要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将球在场上往返对击，从而增强上肢、下肢和腰部肌肉的力量，加快锻炼者全身的血液循环，增强心血管系统和呼吸系统的功能。

本书通过大量图片示范，在详细介绍各项技术的动作要领以外，还介绍了部分常见错误动作，并给出了合理的练习方法，特别适合于羽毛球初学者阅读，以使其规范击球动作，快速提高羽毛球水平。

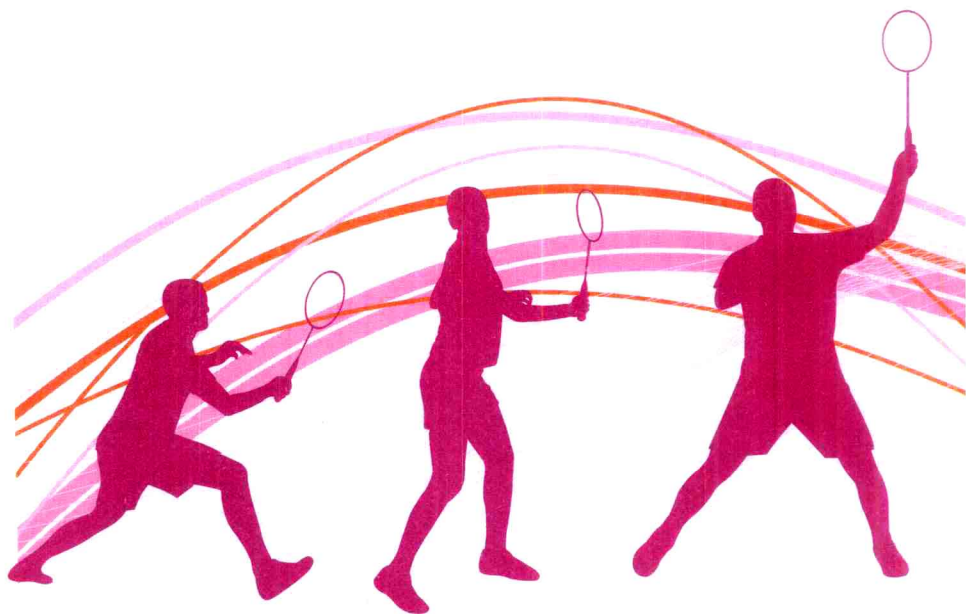
本书的撰写和出版离不开各界人士的大力帮助与支持，特别感谢北京体育大学竞技体育学院苏东浩、叶奥婷为本书提供技术演示。感谢原国家队运动员，现清华大学体育部姜来老师对本书的支持帮助。感谢北京化工大学学生新闻中心主任李冠宁为本书的撰写提出宝贵意见。

由于时间仓促，加之编者水平有限，书中难免出现一些纰漏，希望广大羽毛球爱好者为本书提出宝贵的意见及建议，以便我们不断进步与提高。

黄萍婷 戴 劲

2011年7月







第一章 羽毛球运动简介

- 一、羽毛球运动的起源..... 2
- 二、世界羽毛球运动的发展..... 2
- 三、世界羽毛球组织..... 4
- 四、世界重大羽毛球赛事..... 4
- 五、羽毛球运动的特征..... 6

第二章 羽毛球运动的学习准备

羽毛球常用技术术语

- 一、步法..... 10
- 二、手法..... 13
- 三、握拍..... 15

场区与击球

- 一、击球区域的划分..... 17
- 二、击球动作..... 18
- 三、球的飞行..... 20
- 四、最佳击球点及其影响因素..... 21



器材

- 一、羽毛球 22
- 二、球拍 22
- 三、网柱、球网 23

第三章 羽毛球基本技术

羽毛球单打发球、接发球技术

- 一、单打发球技术 26
- 二、单打接发球技术 34

前场技术

- 一、前场击球技术 37
- 二、前场击球步法 52

中场技术

- 一、中场击球技术 55
- 二、中场两侧移动步法 64

后场技术

- 一、后场击球技术 68
- 二、后场击球步法 86



羽毛球双打发球、接发球技术

- 一、双打发球技术 89
- 二、双打接发球技术 91

双打的击球技术

- 一、双打前场击球技术 93
- 二、双打中场击球技术 94
- 三、双打后场击球技术 94

第四章 羽毛球运动常识

营养膳食与恢复

羽毛球运动损伤的防范

- 一、羽毛球运动中易出现的损伤 99
- 二、损伤的原因及防范 100

羽毛球运动礼仪知识

羽毛球器材、服装小知识

- 一、球拍 103
- 二、羽毛球 106
- 三、运动服 107
- 四、羽毛球鞋 108
- 五、运动袜 108



羽毛球球星简介

一、林丹	109
二、李宗伟	109
三、鲍春来	109
四、陈金	109
五、陶菲克	109
六、张宁	110
七、谢杏芳	110
八、蔡赟/傅海峰	110
九、杜婧/于洋	110

附录

附录1 羽毛球相关竞赛规则简介

附录2 国际羽联最新规则（21分制）双打发球规则图示

参考文献

第一章

羽毛球 运动简介



一、羽毛球运动的起源 ◀◀◀

相传14~15世纪，日本出现了樱桃核插上羽毛制成的球，并用木制球板击打球的游戏。这种游戏一度传到欧洲和亚洲一些国家，但后来由于球的飞行速度太快，球的羽毛容易损坏，并且造价比较高，所以这项运动就逐渐消失了。

现代羽毛球运动一般被认为起源于英国。1873年，英国格拉斯哥郡的伯明顿镇有一位名叫鲍弗特的公爵，一天在他的庄园里开游园会，不巧天公不作美下起了雨，于是他把游园会改在室内玩羽毛球游戏。客人们对这种游戏十分欣赏，玩得相当开心。很快这种游戏便开始风靡英伦。那时用的球已改为羽毛球，球拍成为穿弦的拍子，场地为中间有网隔着的葫芦形场地。这种游戏逐步发展成为今天的羽毛球运动。为了纪念羽毛球的诞生地，“伯明顿”（badminton）便成了羽毛球的英文名称。

现在规则规定球拍重95~120克，拍框长25~25.5厘米，宽20~20.5厘米，拍柄长39.5~40厘米，其制作材料也发展成木框、钢管、铝合金或碳素纤维。

二、世界羽毛球运动的发展 ◀◀◀

1893年，英国14个羽毛球俱乐部发起并成立了英国羽毛球协会，这是世界上最早成立的羽毛球协会。该协会成立后，大力开展羽毛球运动，使英国羽毛球运动水平有了较大的发展和提高，并在1899年举办了首届全英羽毛球锦标赛。在1899~1934年间的31届全英羽毛球锦标赛中，英国羽坛人才辈出，技术水平一直处于领先地位，没有一个国家的选手能与英国选手抗衡，更没有可能夺取男女单打、双打和混合双打全部5个单项的桂冠。与此同时，欧洲、美洲和亚洲国家也开始逐步开展羽毛球运动，技术水平有了较程度上的提高。19世纪末，美国成立了羽毛球俱乐部。

1934年后，丹麦异军突起，开始向一直称霸的英国发起挑战。在1939年第36届全英羽毛球锦标赛上，丹麦和加拿大打破了英国的垄断局面，夺得了男、女单打和女子双打3项冠军，爱尔兰获男子双打冠军，而英格兰仅获一项不大引人注目的混合双打冠军。并且，随着第二次世界大战的爆发，英国羽毛球运动处于停顿状态，技术水平也有所下降。从1947年恢复全英羽毛球锦标赛至今，英国选手再也没有夺得过这一锦标赛的男子单打和男子双打冠军。

进入20世纪40年代后，国际羽坛呈现丹麦、美国、英国、加拿大和马来西亚诸强称雄的局面。其中，尤其是丹麦选手水平提高很快，在1947年的第37届全英羽毛球锦标赛5个单项比赛中赢得了4项冠军。马来西亚选手也初露锋芒，震动了国际羽坛。接着，在1948~1949年的首届汤姆斯杯赛世界男子羽毛球团体锦标赛中，马来西亚队击败英格兰、丹麦和美国等强队，荣获冠军。1949年马来西亚选手黄德福和张成显在全英羽毛球锦标赛上为亚洲赢得了第一枚金牌——男双冠军。从此，国际羽坛进入了亚洲人称雄的时代。

从20世纪90年代世界羽坛的发展趋势来看，实力优势在亚洲，男子以印度尼西亚、马来西亚、韩国、中国四驾马车为主，印度尼西亚继续保持强劲势头。除此之外，欧洲的丹麦、瑞典也在奋起直追，有望再展雄风。女子以中国、印尼、韩国三国鼎立于世界女子羽坛，继续保持绝对优势，但欧洲的瑞典、丹麦、英格兰选手也正在悄悄崛起。

目前，世界羽毛球运动技战术发展总趋势正在向“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，力争主动，控制比赛局面。

三、世界羽毛球组织 ◀◀◀

1934年，由加拿大、丹麦、英国、法国、爱尔兰、荷兰、新西兰、苏格兰和威尔士9个羽毛球协会发起并成立了国际羽毛球联合会。国际羽毛球联合会的成立，进一步推动了世界羽毛球运动的发展，对羽毛球技战术的发展也起了促进作用。

1978年，我国香港成立了世界羽毛球联合会（简称世界羽联），此时我国羽毛球运动已达到世界水平，在先后两届世界羽毛球锦标赛上取得了8项冠军。1981年，为了推动世界羽毛球运动的进一步发展，在许多国家羽毛球界的共同努力下，国际羽联和世界羽联正式合并，组成了国际羽毛球联合会（简称国际羽联），使世界羽毛球运动出现一片欣欣向荣的景象。在1988年汉城奥运会上，羽毛球被列为表演项目，并自1992年巴塞罗那奥运会开始被列为奥运会正式比赛项目，从此羽毛球运动进入新的发展时期。目前，国际羽联已有94个国家和地区参加。

四、世界重大羽毛球赛事 ◀◀◀

目前，由国际羽联主办的世界重大羽毛球赛如下。

1. 汤姆斯杯赛

汤姆斯杯赛（Thomas Cup）即世界男子团体羽毛球锦标赛，1948年举行第一届比赛，两年一届，在偶数年举行。比赛由三场单打、两场双打组成。

2. 尤伯杯赛

尤伯杯赛（Uber Cup）即世界女子团体羽毛球锦标赛，1956年举行第一届比赛，两年一届，在偶数年举行。比赛由三场单打、两场双打组成。

3. 世界羽毛球锦标赛

世界羽毛球锦标赛（Individual World Championships）即世界羽毛

球单项锦标赛。设有男子单打、男子双打、女子单打、女子双打和混合双打5个比赛项目。1977年起开始为三年一届，1983年改为两年一届，在奇数年进行。

4. 苏迪曼杯赛

苏迪曼杯赛（Sudirman Cup）又称世界羽毛球混合团体锦标赛，采用五场三胜制，由男子单打、女子单打、男子双打、女子双打和混合双打5个项目组成，是代表羽毛球整体水平的最重要的世界大赛，与汤姆斯杯赛和尤伯杯赛齐名。

5. 世界杯羽毛球赛

世界杯羽毛球赛（World Cup）属于邀请性比赛，由国际羽联邀请当年成绩优异的选手参加。创办于1981年，1997年国际羽联决定从1998年起改为有世界顶尖选手参加的明星赛，并准备尝试组织奖金丰厚的羽毛球大满贯赛事。

6. 全英羽毛球锦标赛

全英羽毛球锦标赛（All England Badminton championships）由英格兰羽毛球协会于1899年创办，它是世界历史上最悠久的羽毛球赛事。最初由英国和英联邦的国家选手参加，现在已成为全球性的羽坛大会战。

7. 国际系列大奖赛

国际系列大奖赛（the World Grand Prix Series）是国际羽联参照世界网球大奖赛办法组织的，始于1983年。比赛分成若干区，由许多比赛组织成系列。根据运动员在各次比赛中的成绩积分，进行排名，前16名进行总决赛。

8. 世界青少年羽毛球锦标赛

世界青少年羽毛球锦标赛（World Junior Championships）从1992年起国际羽联开始举办世界青少年羽毛球锦标赛，比赛设5个单项，规定参赛者的年龄为19岁以下。从1998年增设世界青少年团体羽毛球锦标

赛，比赛规程与苏迪曼杯赛相同。

五、羽毛球运动的特征 ◀◀◀

1. 便捷性

羽毛球运动与其他运动相比，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。正规比赛场地面积仅69.41~81.74平方米，长13.40米，宽6.00米（双打）或5.18米（单打），平时进行羽毛球活动只要有平整的空地就可以了。脑力工作者和职业劳动者利用工间操、上下班前后的时间在空地上开展羽毛球活动，能够减缓疲劳，提高工作效率。羽毛球运动是基层开展的体育运动中最常见的体育活动之一。

2. 娱乐性

羽毛球运动练习者可以随心所欲地打出想要的弧线、远度、速度、落点。双打练习还可以使练习者养成协调配合的习惯，培养集体主义精神。练习者可以在球的对击过程中，体会到击出好球和赢球成功的喜悦，放松紧张的精神，因此羽毛球已成为现代人社交活动中一项常见娱乐活动。同时由于羽毛球技术的千变万化，使羽毛球运动有很高的可观赏性。羽毛球运动展示着人体的力与美，观看羽毛球比赛就是一种享受，充满了乐趣。

3. 健身性

羽毛球是一个全身性的运动项目，无论是进行羽毛球比赛还是作为大众的健身活动，都要在场地上不停地进行脚步移动、转体、挥拍，运用各种击球技术和步法将球在场上往返对击，这就需要上下肢和腰部肌肉都参与运动，从而加快了锻炼者全身的血液循环，增强了心血管系统和呼吸系统的功能。

据统计，大强度羽毛球运动者的心率可达到每分钟160~180次，中强度羽毛球运动心率可达到每分钟140~150次，低强度羽毛球运动心

率也可达到每分钟100~130次。长期进行羽毛球锻炼,可使心脏收缩有力,提高肺活量。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做出判断,果断处理来球,因此,它能提高人体神经系统的灵敏性和协调性。

4. 不受年龄与性别的限制

羽毛球运动身体对抗性较小,与篮球、足球等容易受伤的运动相比较,无疑是一种比较“安全”的运动。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。对于青少年来说,适量的羽毛球运动能促进身高增长,培养青少年自信、勇敢、果断等优良的心理素质,运动强度宜为中强度,活动时间以40~50分钟为宜。

5. 利于青少年成长

羽毛球运动是一项深受人们喜爱的体育运动,它是青少年全面锻炼身体、增强身体机能的良好手段,也是培养良好的道德风尚、陶冶情操的有效方法,通过锻炼和比赛,还能培养顽强的拼搏精神和优良的意志品质,从而提高身体素质和心理素质。

羽毛球练习可以促进青少年骨骼的发育。从小接受羽毛球正规训练的人,平均身高比同龄人高,并且能预防颈椎病。因为随着电脑的普及和课业的加重,颈椎病有幼龄化倾向。羽毛球练习可以使颈椎与脊椎处于放松状态,因此能起到很好的预防作用。

经常参加羽毛球运动能提高头脑反应速度,促进眼部健康。有关专家研究还发现,在打球过程中眼睛须快速追随羽毛球的飞行,这对5~9岁孩子的眼球功能完善大有益处,这一年龄段是孩子眼球发育最关键的时期。

经常参加羽毛球运动还可以培养青少年良好的心理素质。由于比赛的紧张、竞争的激烈,经过训练和比赛的磨炼,能在羽毛球活动中应付自如,能够做到临危不乱,泰然处之,能够树立正确的世界观、人生观和价值观。

