

爱运动丛书

总主编：郭立亚

AI YUNDONG CONGSHU

羽毛球

Yumaoqiu

邹巍 陈丽娟 主编



西南师范大学出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

★★ 爱运动丛书 总主编：郭立亚
AI YUNDONG CONGSHU

羽毛球

Yumaoqiu

邹巍 陈丽娟 主编



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

羽毛球 / 邹巍,陈丽娟主编. —重庆:西南师范大学出版社, 2013.6

(爱运动丛书)

ISBN 978-7-5621-6202-5

I. ①羽… II. ①邹…②陈… III. ①羽毛球运动—基本知识
IV. ①G847

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 098208 号

羽毛球

主 编 邹巍 陈丽娟

策 划:刘春卉 杨景罡

责任编辑:曾 文 钟孝钢 曾庆军

书籍设计: 周 娟 廖明媛

排版制作:夏 洁

出版发行:西南师范大学出版社

重庆·北碚 邮编:400715

网址:www.xscbs.com

经 销:全国新华书店

印 刷:重庆川外印务有限公司

开 本:889mm×1194mm 1/32

印 张:7.5

字 数:140千字

版 次:2013年6月 第1版

印 次:2013年6月 第1次

书 号:ISBN 978-7-5621-6202-5

定 价:17.00元



羽毛球是一项在室内外均可进行的隔网球类运动,依据参与人数可以分为单打和双打,还可以根据个人年龄、体质、运动水平调节运动量,是一项适合男女老少的运动,也是我国的传统优势项目,是全民健身运动的重要项目之一。羽毛球运动一直深受广大群众的喜爱。随着羽毛球运动的发展,参加羽毛球运动的人越来越多,并把它作为锻炼身体的首选项目之一。为更好地配合我国新课程改革的实施与阳光体育运动的开展,针对中小学体育课“健康第一”的指导思想和培养学生终身体育的意识,特编写一本较为系统全面的图书来指导羽毛球运动的教学与训练。

本书在遵循科学性、实用性、创新性等原则的基础上,坚持理论与实践相结合,内容主要包括四篇:第一篇介绍羽毛球运动的起源与发展、魅力、运动与健康、场地与器材;第二篇讲解羽毛球的基本技术、战术,如何学好羽毛球技术,如何比赛;第三篇讲解怎么指挥比赛,介绍羽毛球比赛规则、竞赛办法和组织羽毛球比赛;最后一篇介绍羽毛球的重大赛事、羽坛名将、比赛看点和观赛礼仪。本书在介绍基本理论的基础上结合羽毛球运动最新发展动态,适当增加技术和战术教学、训练和实战运用等实用性较强的内容,并设计了与之紧密相关的练习手段。

本书由邹巍、陈丽娟主编,由陈阳、刘斌、王巧玲、肖宇翔、文双



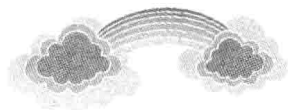
全担任副主编,由(按音序排列)冯川、傅丹蕾、费茂长、胡筠、侯霁轩、黄潇潇、黄亦琳、蒋科、李登遥、秦伟、孙梦雅、陶玲、王德周、易军、杨中兵、郑科、曾庆霞、曾文奕、张卫参编。另外,非常感谢贺然不辞辛劳地为本书的技术动作做示范。

本书非常适合广大羽毛球运动爱好者、大中小学、体育教学者参考使用。

本书在编写的过程中收集了大量的资料和视频,并得到了西南大学体育学院领导的大力支持,在此表示衷心的感谢。本书虽数易其稿,但限于编写人员的经验和水平,书稿中难免有不妥之处,恭请各位读者批评指正。



Mu Lu 目 录



★ 第一篇 羽毛球运动的新概念 002 ★

一、羽毛球运动的起源与发展	002
二、羽毛球运动的魅力	012
三、羽毛球运动与健康	016
四、羽毛球场地与器材	019
五、球拍和羽毛球的选择与保养	021

★ 第二篇 我爱学羽毛球 024 ★

一、羽毛球运动的基本技术	024
二、如何运用羽毛球比赛战术	069
三、如何学好羽毛球	101
四、如何参加比赛	112
五、如何指挥比赛	121



★ 第三篇 我爱打羽毛球 127 ★

一、羽毛球比赛有哪些规则	127
二、羽毛球比赛有哪些竞赛办法	137
三、如何组织羽毛球比赛	156
四、比赛场序的编排	158

★ 第四篇 我爱看羽毛球比赛 165 ★

一、羽毛球的重大赛事	165
二、羽坛名将	175
三、羽毛球比赛的看点	219
四、羽毛球的观赛礼仪	222

★ 附录：羽毛球竞赛规则节选 225 ★

★ 参考文献 230 ★





一身动则一身强，一家动则一家强，一国动
则一国强，天下动则天下强。

——颜元





第一篇 羽毛球运动的新概念

羽毛球是一项隔着球网,使用长柄网状球拍击打,平口端扎有一圈羽毛的半球状软木的室内运动。依据参与的人数,羽毛球运动可以分为单打与双打。相较于性质相近的网球运动,羽毛球运动对选手的体格要求并不高,却比较讲究耐力,极适合东方人。本篇主要介绍羽毛球运动的新概念,包括羽毛球的起源与发展、羽毛球运动的魅力、羽毛球运动与健康、羽毛球的场地和器材等内容。

一、羽毛球运动的起源与发展

(一)羽毛球运动的起源

1. 起源于日本

相传羽毛球运动最早出现于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,质量较大,球飞行速度较快,使得球的羽毛极易损坏,加之球的造价太高,因此,当时该项运动兴起了一阵子就慢慢消失了。

2. 出现在印度

大约在 18 世纪时,印度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(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。

3. 现代羽毛球运动诞生在英国

现代羽毛球运动诞生于英国,大约在 1800 年左右,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。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”即成了羽毛球的名字,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 年才改为长方形。

(二)羽毛球运动的发展

1. 规则与器材的演变

羽毛球游戏刚兴起时,没有人数、分数和场地的限制,练习者只需要互相对击,现代羽毛球运动从伯明顿庄园开始,有了一定的分数、场地、人数要求。1875 年,第一本关于羽毛球规则的书在英国问世。当时的规则很简单,规定了场地呈长方形,并规定了中间挂网的高度,双方对击的要求,并没有单打、双打的区别。随着技术的成熟、战术的发展及人们观赏水平的提高,规则也随之变化,出现了单打、双打场地区别及发球区的规定,发球



得分及发球得分后的换区等规则。为了使比赛激烈、精彩,又规定了双方打满 14 平(女子单打打成 10 平)时要进行加分比赛。2006 年 2 月 1 日,国际羽毛球联合会正式实施羽毛球比赛新规则。新规则最大的变化是取消了发球得分制,将所有单项的每局获胜统一定为 21 分。

羽毛球从开始时的硬纸板和绒线团到木托用皮包起来,再发展到用 14~16 根高级羽毛插在软木托口;羽毛球拍从木板发展成椭圆形穿弦木拍。后来,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拍、铝合金拍、碳素纤维拍。选择球拍时,应以较轻、牢固而有弹性、握在手里舒适为原则。

2. 世界羽毛球运动组织

1875 年,第一个军人羽毛球俱乐部在英国成立。1893 年,英国已有 14 个羽毛球俱乐部,他们在一起正式成立了英国羽毛球协会。当时,英国羽毛球协会对羽毛球运动的开展、提高和传播起了积极的推动作用。这项运动首先在欧洲传播,然后发展到美洲、亚洲和大洋洲。20 世纪二三十年代,加拿大、丹麦、马来西亚等国也相继成立了羽毛球协会。

为了推动世界羽毛球运动的发展,1934 年,由英格兰、法国、爱尔兰、苏格兰、荷兰、加拿大、丹麦、新西兰和威尔士 9 个国家的羽毛球协会共同协商成立了国际羽毛球联合会(简称国际羽联)。国际羽联第一任主席是乔治·汤姆斯,总部设在伦敦。

国际羽联的成立对羽毛球技术、战术的发展起了促进作用,除了传统的“全英羽毛球锦标赛”照常举行外,在 1948 年增设了

汤姆斯杯赛(世界男子团体锦标赛),1956年增设了尤伯杯赛(世界女子团体锦标赛),并相继举办了世界羽毛球锦标赛、世界杯赛等,使世界羽毛球运动又向前迈进了一大步。

1978年,在香港成立了世界羽毛球联合会(简称世界羽联),先后举办了两届世界羽毛球锦标赛,我国共荣获8项冠军,表明我国羽毛球运动已达到世界最高水平。为了推动世界羽毛球运动健康、稳步地发展,经过许多国家羽毛球界的共同努力,1981年,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),使世界羽毛球运动产生了新的飞跃,出现了欣欣向荣、生机勃勃的景象。目前,国际羽联已有94个国家和地区参加,国际奥委会已把羽毛球比赛列入奥运会的正式比赛项目,羽毛球运动出现了前所未有的最佳发展时机。

3. 技术、战术的发展

羽毛球运动从开创至今,技术与战术的发展从简单到全面,从全面到快速灵活,从快速灵活到多变,其中产生了3次飞跃。

第一次飞跃是在开创时期,这一时期英国选手垄断整个世界羽坛,他们虽然没有战术变化,但是他们的技术水平一直处于领先地位,为羽毛球运动传播到全世界立下了头功。直到1939年,丹麦、加拿大等国选手以良好的体力和进攻型战术向英国选手发起了挑战,这才打破了英国选手称霸羽坛的局面。在第三十六届全英锦标赛上,英国选手仅获一枚混双金牌;第三十七、三十八届全英锦标赛冠军全被丹麦选手囊括而去。

第二次飞跃是在20世纪50年代至60年代中期,这是羽毛球的技术与战术全面发展的时期,男子技术优势从欧洲全面转



向亚洲,形成了亚洲人在世界羽坛上称雄的局面。20世纪50年代,以马来西亚、印度尼西亚为代表,他们主要以拉、吊来控制球的落点,主要代表人物是马来西亚的王炳顺、庄友明。他们使马来西亚接连3次获得汤姆斯杯赛冠军,包揽了1950~1957年八届全英羽毛球锦标赛单打冠军和1951~1954年四届双打冠军。从1958年开始,羽毛球技术开始向快速、灵活的方向发展,以印度尼西亚的陈友福为代表,这种打法以较快的速度运用下压抢网和加强扣杀上网的技术打败了以技术性为代表的打法,从此开创了印度尼西亚控制世界羽坛的局面。从1958~1979年,印度尼西亚共7次荣获汤姆斯杯。在这一时期,中国虽然没有参加正式的世界比赛,但技术与战术水平提高很快,达到了世界先进水平,以汤仙虎、侯加昌为代表的中国选手体现了快攻打法特点。快攻打法除了脚步移动快,还表现在后场跳起扣杀后快速上网、高点击球、两边起跳突击、发球抢攻等方面,特别是他们“快、狠、准、活”的技术风格,以绝对优势压倒了印度尼西亚队和欧洲队,为推动世界羽毛球运动发展做出了巨大贡献。从此,中国的快攻技术开始被国际羽坛所接受。到20世纪60年代末70年代初,在研究中国技术特点的基础上,世界羽坛注重了速度和进攻,形成了新技术,出现了以印度尼西亚的梁海量为代表的劈杀技术,以林水镜为代表的双脚起跳扣球技术,使世界羽毛球技术水平迅速提高。

第三次飞跃是20世纪80年代,世界羽坛技术与战术向快速进攻、全面、多变的方向发展,以中国、印度尼西亚、印度、丹麦、马来西亚、韩国为代表的各国选手打法更全面,变化更多,速度更快,特长突出,因攻守兼备而独领风骚。这个时期,世界羽

毛球运动进入了史上的巅峰期。

20 世纪 80 年代初,代表人物有林水镜、韩健、李劲、苏基亚图、柏加殊、费罗斯特、米宾·西迪、陈昌杰等。最为突出的是林水镜,他速度快、进攻凶狠,而费罗斯特、韩健则以控制对方后场的进攻、加强防守、创造条件抢攻而闻名。

20 世纪 80 年代中后期,代表人物有杨阳、赵剑华、熊国宝、罗天宁、阿迪、魏仁芳、拉·西德克、朴柱奉、保罗·拉森等。杨阳、赵剑华将“快、狠、准”的打法发展成拉、吊进攻和变速突击的打法;阿迪、魏仁芳发展了技术全面、快速、准确的打法。

到了 20 世纪 90 年代,老将们的技术达到炉火纯青的地步,而新的技术又开始形成。印度尼西亚年轻集团军和韩国的凶狠拼抢作风,马来西亚西德克兄弟的拉、吊技术以及中国吴文凯、刘军为代表的快攻型打法在世界羽坛上各领风骚。

世界女子羽毛球运动起步较晚,它的技术也是随着男子的技术提高而提高的。20 世纪 40 年代末期至 50 年代初期,丹麦女子选手的技术领先一步,她们获得全英羽毛球锦标赛 7 次单打冠军、5 次双打冠军。到了 20 世纪 50 年代中期至 60 年代中期,美国女选手吸收了男子快攻、拉吊等羽毛球技术打法,竞技实力显著增强,1954~1967 年期间,她们获得了 13 次女单冠军,并获 3 届尤伯杯赛冠军。20 世纪 60 年代末期,日本女队在进攻的基础上加强了防守,以严密的防守,寻找进攻机会,从而显示了相当的优势。她们从 1965~1981 年接连 5 次获得尤伯杯冠军,6 次获全英锦标赛女单、女双冠军。

中国女子羽毛球从 20 世纪 50 年代起步,20 世纪 60 年代达到世界先进水平。当时以陈玉娘、梁小牧、梁秋霞为代表的中国女选手,通过学习男子技术,以快攻、灵巧的技术在各种场合击



败过世界冠军。到了 20 世纪 80 年代,中国女子羽毛球队和男子队一样,全面走向世界,以张爱玲、韩爱萍、李玲蔚等为代表的中国女队,技术全面、打法多变,主动积极、快速突击性强,开创了世界女子羽毛球技术与战术的全盛时期。

20 世纪 90 年代出现了中国的唐九红、黄华、叶钊颖,印度尼西亚的王莲香和韩国的方珠贤等为代表的世界级优秀选手,表明女子技术动作更接近男子,比赛更加紧张激烈。

纵观世界羽坛,世界羽毛球运动技术与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、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,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。

从 20 世纪 90 年代世界羽坛发展趋势来看,实力优势仍在亚洲,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。除此以外,欧洲的丹麦、瑞典也在奋起直追,有望再展雄风。女子以中国、印度尼西亚、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。当今世界羽坛呈现多极化发展格局。

4. 中国羽毛球运动的发展

(1) 20 世纪 50 年代起步

新中国成立前,在沿海少数城市虽有羽毛球活动的小型比赛,但范围很小,水平也很低。新中国成立后,1956 年在天津举

行了第一次全国羽毛球比赛,参加的单位有 11 个城市的男运动员 49 人,女运动员 29 人。以王文教、陈福寿为代表的一批华侨羽毛球好手的归国,给我国的羽毛球运动带来了当时世界上较为先进的技术和战术,使我国的羽毛球运动水平有了长足的进步。第一届全国运动会,羽毛球即列入正式比赛项目,共有 21 个省、市和自治区参加了比赛。

(2)20 世纪六七十年代世界羽坛的“无冕之王”

第一届全国运动会后,汤仙虎、侯佳昌、陈玉娘等一批优秀羽毛球青年选手又相继回国。我国羽毛球教练员、运动员刻苦训练,认真钻研,敢于创新。当时在技术上提倡百花齐放,初步形成了几种先进打法,使我国的羽毛球运动水平在以快为主、以攻为主的方向上迈出了一大步,在能力上出现了一个跨时代的飞跃。1963 年,连获两届世界男子团体冠军的印度尼西亚羽毛球队来访中国,我国国家队、青年队和一些省队都在对抗赛上获胜。1964 年,印度尼西亚队在蝉联 3 届汤姆斯杯冠军后再次访问我国,最终铩羽而归。1964 年,在北京召开了全国第一次羽毛球训练工作会议,明确提出了我国羽毛球运动“快、狠、准、活”的技术风格和“以我为主、以快为主、以攻为主”的发展方向。1965 年,中国羽毛球队出访欧洲羽毛球王国丹麦和另一羽毛球强国瑞典,中国羽毛球运动员以其先进的技术、快速的打法和灵活多变的战术取得 34 场比赛全胜的辉煌战绩。此时,因为国际羽联长期错误地接受中国台湾羽毛球组织为一个国家组织,致使中国羽毛球队没有参加汤姆斯杯等世界羽毛球比赛,但是,亚洲和欧洲的世界冠军都败在中国羽毛球运动员的拍下。在这种情况下,欧洲报纸舆论评价中国羽毛球队为世界羽坛的“无冕之



王”。

1973年12月,香港羽毛球总会举办了一次规模盛大的羽毛球国际邀请赛,印度尼西亚没来参赛。1974年,为了使中国羽毛球运动员有机会与世界冠军印度尼西亚队交手,泰国在曼谷举办国际羽毛球邀请表演赛,尽管印度尼西亚派运动员参加,但梁海量没有出现。1974年伊朗首都德黑兰举办了第七届亚运会,梁海量再次回避。失去了这样几次难得的机会后,汤仙虎与侯佳昌这两位耀眼的世界羽毛球明星,最终未能了却与梁海量切磋球技的愿望。

(3)20世纪80年代独领风骚

1981年7月,在美国圣克拉拉举行的第一届世界运动会羽毛球比赛的5个项目中,中国运动员一举夺得男子单打、男子双打、女子单打和女子双打共4枚金牌,这是我国羽毛球运动员首次在世界性羽毛球比赛中亮相。继此之后,我国羽毛球运动员于1982年首次参加汤姆斯杯赛,经过艰苦奋战,最后以5:4反败为胜,从印度尼西亚队的手中夺得世界羽毛球男子团体冠军。1984年中国女子羽毛球队把世界女子羽毛球团体赛的奖杯(尤伯杯)又捧在怀中。1986年中国的男女羽毛球队在印度尼西亚首都雅加达把汤姆斯杯和尤伯杯双双举起。1987年,在中国北京举行的第五届世界羽毛球锦标赛的5个单项比赛中,中国羽毛球运动员囊括了全部冠军。至此,中国羽毛球创造了一个国家保持了世界羽毛球比赛男女团体赛和5个单项个人赛的全部7项冠军,这一国际羽坛史无前例的纪录。