

SPORTS

羽毛球

根据国家学生体育锻炼标准编写

《学生体育运动丛书》

主编 林奕飞



中国和平出版社

学生体育运动丛书

羽 毛 球

刘晓风 编著

中国和平出版社

图书在版编目(CIP)数据

羽毛球/刘小凤编著. - 北京:中国和平出版社,1998.9
(学生体育运动丛书)

ISBN 7-80101-978-4

I.羽… II.刘… III.羽毛球运动-基本知识 IV.G847
中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 20017 号

中国和平出版社出版
(北京市西城区百万庄大街 8 号)
(邮政编码:100037)
新华书店经销
景山教育印刷厂印刷

787×1092 毫米 1/32 55.5 印张 1065 千字
1998 年 9 月北京第 1 版 1998 年 9 月第 1 次印刷
印数 1-20000

定价:65.00 元(全十册)

●责任编辑 郝 勇

李 京

●封面设计 杨大昕

根据国家学生
体育锻炼标准编写
《学生体育运动丛书》

足球 排球

篮球 乒乓球

羽毛球 网球

田赛 径赛

象棋 围棋

目 录

第一章 羽毛球概述	(1)
第一节 羽毛球运动的起源与发展	(1)
第二节 中国羽毛球运动的发展	(4)
第三节 羽毛球运动的技术类型	(7)
第二章 羽毛球运动的基本知识	(9)
第一节 羽毛球运动的常用术语	(9)
第二节 击球的力量	(14)
第三节 击球的速度	(16)
第四节 球的弧线	(17)
第五节 球的落点	(19)
第六节 羽毛球击球质量的五大要素	
.....	(21)
第三章 羽毛球运动的基本技术	(24)
第一节 判断法	(24)

第二节	步法	(28)
第三节	手法	(36)
第四章	羽毛球运动的基本战术	(79)
第一节	单打战术	(79)
第二节	双打战术	(88)
第五章	羽毛球启蒙训练指导	(100)
第一节	技术训练	(100)
第二节	战术训练	(105)
第三节	身体训练	(107)
第四节	心理素质训练	(119)
第六章	羽毛球运动的有关规则	(121)
第一节	羽毛球比赛规则问答	(121)
第二节	羽毛球竞赛规程问答	(135)
第三节	羽毛球裁判方法问答	(148)

第一章 羽毛球概述

第一节 羽毛球运动的起源与发展

时至今日，人们对羽毛球运动的起源问题，仍是众说纷纭，莫衷一是。

相传，羽毛球活动首先出现在 14 至 15 世纪的日本，当时的球拍是用木制的，球用樱桃插上羽毛而成。

目前，世界上流行的两种说法是，一说羽毛球活动起源于 12 至 14 世纪时的欧洲，另一种说法是出自公元前的东南亚某国。事实上，很少有人知道的是，据我国学者的考证，在几千年以前的我国远古时期，在我们的华夏大地上就已有类似羽毛球活动的游戏，其玩法、性质内容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别。据《民族体育集锦》记载：“中国在远古时期……至少在七个少数民族中玩过这项游戏活动。”在《中国少数民族传统体育》一书中，也证实了这项游戏活动在我国远古时期存在的事实。又据英国《大不列颠百科全书》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、泰国等就流行这项游戏活动了。”



由此可以证明，在距今 2000 年前或者更早，羽毛球这项游戏活动就已在世界上许多地方开展起来了。

现代类型的羽毛球运动源于何时，目前世界上的说法也不尽一致。普遍认为：它源于 19 世纪中叶的英国。相传，1860 年的一天，英国格拉斯格郡的鲍费特公爵在招待客人时发起玩一种“毽子板”的游戏，引起客人们的极大兴趣。这便是现代羽毛球运动的前身。不久，这项游戏活动便随着英帝国的对外扩张不胫而走，风行于世。

1893 年，英国正式成立羽毛球协会。1899 年，在伦敦举行了第 1 届全英羽毛球公开赛，沿袭至今。

19 世纪末 20 世纪初，美国和加拿大崛起，羽毛球运动发展较快。与此同时，亚洲的印度和马来西亚也积极推广和开展这项运动，并于 1934 年成立了羽毛球协会。同年，国际羽毛球联合会在伦敦正式宣告成立。此后，羽毛球运动在各地推广开来。

1934 ~ 1947 年，丹麦、美国、英国、加拿大等欧美选手称雄于国际羽坛。

在 1948 ~ 1949 年举行的首届世界男子羽毛球团体锦标赛——“汤姆斯”杯赛中，马来西亚队荣获冠军，从而开辟了亚洲人称雄国际羽坛的时代。在 1948 ~ 1979 年间的 11 届汤姆斯杯赛中，印度尼西亚队夺得 7 次冠军，马来西亚队夺得 4 次冠军。60 年代前期，中国队后来居上，1963 年、1964 年两度打败世界冠军印尼队，1965 年又全胜北欧诸强，被誉为“无冕之王”（因当时我国未加入国

际羽联，不能参加世界性锦标赛)。

世界女子羽毛球团体锦标赛——“尤伯杯”赛于1956年开始举行，前3届冠军均被美国人夺得。从60年代后期起，优势转移到了亚洲，日本和印尼队多次夺得比赛的冠亚军。

70年代以来，男子羽毛球技术处于世界领先地位的是印尼队和中国队。1982年，中国队首次参加汤姆斯杯赛就荣获冠军。70年代后期，日本、韩国、巴基斯坦、泰国、马来西亚等国家和地区的羽毛球技术也有了长足的进步，在国际比赛中取得了较好的成绩。欧洲的丹麦、英国、瑞典等国在发挥原有特点的基础上，广泛吸取了亚洲人的技术和经验，至今仍不失为羽坛劲旅。女子方面，可以说是中国、印尼、日本三强鼎立。1982年中国队首次参加全英锦标赛，即获得了女子单打冠亚军和双打冠军。到了80年代后期，马来西亚队、韩国队有了长足的进步，多次获得国际羽毛球大赛的男子团体冠军、双打冠军。女子方面，中国、印尼继续保持领先，韩国女队迎头赶上，是近年来中国队、印尼队的主要对手。

1978年2月，世界羽毛球联合会在香港成立。1981年5月，国际羽毛球联合会和世界羽毛球联合会正式合并。

目前，国际羽联已拥有一百多个会员国。国际羽联管辖的世界性比赛有：汤姆斯杯赛（世界男子团体锦标赛），从1948年开始，每3年举办一次；尤伯杯赛（世界女子



团体锦标赛),从1956年开始,每3年举办一次;世界锦标赛(单项比赛),从1977年开始,每两年举办一次;全英锦标赛(非正式传统单项比赛),早在1899年开始,每年举办一次。

第二节 中国羽毛球运动的发展

羽毛球运动约于本世纪初传入我国。最早在上海的法国总会,随后在广州、天津、北京等城市教会办的青年会和学校开始出现,不过当时没有举办过较大规模的比赛,只局限在游戏阶段。

新中国成立后,羽毛球运动逐渐在全国各大城市开展起来,深受广大群众所喜爱,并逐步成为我国体育运动的重点项目之一。

建国初期,仅在几个大城市的少数体育馆和一些原教会办的大、中学校里有羽毛球活动,参加人数也很少,活动的目的是娱乐、健身与游戏。

1953年,在天津举行了首次全国规模的羽毛球比赛,但属表演性质,技术水平很低。

1954年王文教、陈福寿等四位华侨青年回国,第一次组成了国家羽毛球队,介绍并推广了当时世界男子团体冠军马来西亚队的先进技术,并数次巡回各地作技术传播和表演,使我国羽毛球运动向着正规化技术迈进。

不久,广东、福建、上海、江苏、天津、湖南、湖北

等省市先后建立了羽毛球队。1957年上海风雨操场业余体校羽毛球班诞生，从此，羽毛球训练进入了一个从儿童少年抓起的新时代。从1956年开始，规定每年举行一次全国性羽毛球比赛。这些措施有力地推动了羽毛球运动在我国的发展。在这一阶段，新手大批涌现，技术上有较大进步，加强了前、后场的速度，改进了步法。1958年，我国羽毛球教练员和运动员树雄心、立壮志，提出了“十年内打败世界冠军”的响亮口号。

此后，我国羽毛球教练员和运动员，奋发图强，刻苦训练。其间，方凯祥、汤仙虎、侯加昌、陈玉娘等华侨青年相继回国，带回了国外的羽毛球先进技术和打法。这个时期，广东队首先在步法训练上大胆改革，他们抓住步法的快速到位这一主要矛盾，采用了垫步加蹬跨步，以加快上网步法。福建队则在手法训练上狠下功夫，突出了动作小、出手快、爆发力强的动作特点，发展了后场和前场的几项进攻技术，使击球质量和效果得到了提高。广东队、福建队互相学习，互相促进，其他各队也在学习广东、福建的先进经验的基础上，刻苦训练，“百花齐放”，初步形成了几种不同的流派和打法，使我国羽毛球技术水平出现了一个划时代的飞跃，迎来了自己的全盛阶段。

1963年夏天，蜚声羽坛、蝉联汤姆斯杯的世界冠军印尼羽毛球队来华访问。经过交锋，不仅中国队、中国青年队取得了胜利，而且广东队、福建队也都尝到了胜果。

1964年夏，印尼羽毛球队在世界男子团体赛（汤姆



斯杯)中击败丹麦队,再次蝉联世界冠军。他们挟誉而来,势在挽回上一年失利的面子。我国国家队再一次以4:1取胜(对抗赛),广东队和广东、湖北联队也3次以3:2奏捷。

1964年7月,国家体委召开了第一次全国羽毛球训练工作会议,明确提出了我国羽毛球“快、狠、准、活”的技术风格,规定了“以我为主、以快为主、以攻为主”的发展方向。

1965年10月,我国羽毛球队访问北欧丹麦和瑞典。丹麦羽毛球队是欧洲的冠军,也是汤姆斯杯的有力争夺者。访丹麦我队出战24场,访瑞典我队出战10场,均获全胜。我国快速进攻的打法,使世界羽坛大为震动,特别是汤仙虎在丹麦有一局以15:0轻取六度获得全英锦标赛男单冠军的柯普斯,至今仍传为佳话。这是我国羽毛球运动员在世界羽坛的全盛时期。

1966年下半年以后,由于十年动乱,我国羽毛球运动员的训练未能正常进行,身体素质和技术水平有所下降,出现了青黄不接的现象。

1981年5月,国际羽联与世界羽联宣告联合,同时恢复我国在国际羽联的合法席位,实现了我国运动员二十多年来的夙愿——逐鹿国际羽坛,争夺世界桂冠。

1981年7月,在美国加利福尼亚举行的第1届世界运动会上,羽毛球第一次被世界性运动会列为正式比赛项目。有14个国家和地区的羽坛劲旅参加了5个单项的激

烈争夺。我国健儿夺得了男单、女单、男双、女双4项桂冠。

1982年3月和5月，我国羽毛球健儿又在全英锦标赛和汤姆斯杯锦标赛中再创辉煌：在全英赛中获女单、女双的冠亚军；在汤姆斯杯决赛中，顽强拼搏，反败为胜，以5：4勇克获得七次冠军的印尼队，捧杯荣归。

1985年的全英锦标赛和第4届世界羽毛球锦标赛，我国羽毛球健儿夺得了男单、女单、女双的3项冠军，总成绩高居榜首。

1986年5月在雅加达举行的第14届汤姆斯杯和第11届尤伯杯赛中，我国男、女羽毛球队双双捧杯，揭开了羽坛史上新的一页。

90年代以来，我国羽毛球队由于老队员纷纷退役，新手各方面又不够成熟，所以一度落入低谷。但这种情况只持续了短短几年，在1995年世界羽毛球男女混合团体赛及单项赛中又夺得冠军，使中国队走出了低谷，再执世界羽毛球之牛耳。

第三节 羽毛球运动的技术类型

当今世界上羽毛球打法种类很多，从它们的技术流派和风格上来讲，大致可以分为三种类型：

一、欧洲式

欧洲式羽毛球强调重心稳、落点准，可以说是以稳准



为主。技术上讲究步法的条理性和回中心位置。打法是用高远球和网前放、挑球相结合拉吊四角以调动对方，主动伺机扣杀。这种打法，击球力量大，落点准，反手颇具威力。近年来，又加强了速度，跑动趋向积极，打法也较以前积极主动。

二、亚洲式

亚洲式的特点是在稳准的前提下强调快速进攻，技术特点是突出前臂和手腕的力量，脚下步伐移动快，挥拍动作小，注意鞭打的协调用力，击球点高，常用扣杀、快吊和劈杀；上网快，网前多采用搓球（取代了欧洲式的网前放、挑球）和推平球，后场反手部位也多用头顶的杀、吊、击后场等技术击球。此种类型打法主要以印度尼西亚运用得最为突出。

三、中国式

中国式羽毛球的特点是“快、准、狠、活”。在技术上与战术上表现为以我为主，以攻为主，以快为主，基本技术全面、熟练，特长突出，进攻点多，封网积极，劈杀凶狠，防守稳中有刁，守中有攻，能攻善守，力求“快、狠、准、活”的有机结合。

第二章 羽毛球运动的基本知识

第一节 羽毛球运动的常用术语

一、羽毛球场地

标准的羽毛球场地是一个长 13.40 米，双打宽 6.10 米，单打宽 5.18 米，场地中央被球网（两边柱子高 1.55 米，中间网高 1.524 米）平均分开的长方形场地（图 2-1）。

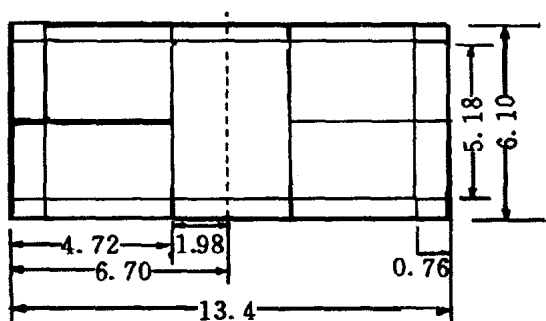


图 2-1

羽毛球场地横向被中线平分为左右两个半区；纵向被



分为前场、中场、后场。前场就是从前发球线到球网之间的一片场地；后场是指从端线到双打后发球线之间的一片场地；中场是前发球线与双打后发球线之间的一片场地（图 2-2）。

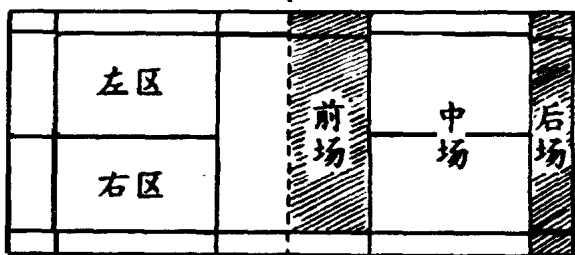


图 2-2

二、站位与击球

运动员站在羽毛球场上的位置称为站位。站位有两种情况：一种是受限制的站位。如：发球、接发球时运动员的站位，就必须按要求站在规定的区域内（左半区或右半区）；另一种是不受限制的站位，可根据自己或同伴（双打）的需要而选择的站位。如：单打的站位一般在离前发球线 1 米左右的中线附近，双打站位可根据双打两个运动员的具体战术需要而选择前后或左右的站位。

根据以上对羽毛球场地的划分，又可把不受限制的站位具体分为：左半区站位、右半区站位、前场站位、中场