

素·质·教·育·书·系 ● 学·生·体·育·知·识·丛·书

羽毛球

主编：麻雪田 吕世杰 编著：王凯珍 戴劲 宾洲



知识出版社

内 容 提 要

本书从羽毛球运动发展概况、羽毛球基本技战术、羽毛球竞赛规则简介、羽毛球裁判法和知名羽毛球运动员介绍等方面，较为系统地介绍了羽毛球运动的基本常识，旨在为广大青少年朋友学习并积极参加羽毛球运动提供指导。本书内容精练、文字流畅、图文并茂，是一本很好的羽毛球普及读物。

目 录

第一章 羽毛球运动发展概况	1
一、羽毛球运动的起源.....	1
1. 古代羽毛球活动的萌芽	1
2. 现代羽毛球运动的诞生	1
二、国际现代羽毛球运动发展概况.....	2
1. 英国羽毛球协会的诞生	2
2. 国际羽毛球联合会的形成与发展	3
3. 汤姆斯杯赛的形成与发展	3
4. 尤伯杯赛的形成与发展	4
5. 世界羽毛球联合会的形成	4
6. 世界羽毛球系列大奖赛的形成	5
三、我国现代羽毛球运动发展概况.....	5
第二章 羽毛球运动与青少年身心发展	8
一、羽毛球运动对青少年身体形态、 机能发展的影响.....	8
1. 促进青少年身体形态的发展	8
2. 促进青少年身体机能的发展	8
二、羽毛球运动对青少年身体素质发展的影响.....	9
1. 羽毛球运动对青少年灵敏素质的提高	10
2. 羽毛球运动对青少年柔韧素质的提高	10
3. 羽毛球运动对青少年速度素质的提高	10

4. 羽毛球运动对青少年力量素质的提高	11
5. 羽毛球运动对青少年耐力素质的提高	11
三、羽毛球运动对青少年心理素质发展的影响	12
第三章 羽毛球的基本技术	13
一、握拍法	13
1. 握拍法的分类	13
2. 握拍法的要点	14
二、发球法	14
1. 发球的基本分类	14
2. 发球的几种方法	15
3. 发球的要点	17
三、手法	17
1. 高手击球	17
2. 低手击球	23
3. 网前击球	26
四、步法	30
1. 起动	30
2. 移动	30
3. 配合到位	31
五、基本技术练习方法	33
1. 握拍、挥拍练习	33
2. 击球练习	33
3. 步法练习	39
4. 综合练习	40
第四章 羽毛球的打法与战术简介	42
一、羽毛球的几种主要打法	42

1. 压后场底线	42
2. 攻四方球控制落点	42
3. 快拉快吊控制网前	43
4. 后场下压, 上网搓、推	43
5. 守中反攻	43
二、羽毛球战术简介	44
1. 单打战术	45
2. 双打战术	47
第五章 羽毛球竞赛规则简介	51
一、场地与器材	51
1. 场地	51
2. 器材	51
二、比赛通则	55
1. 计分	55
2. 交换场区	56
3. 发球	56
4. 单打	58
5. 双打	58
6. 发球区错误	59
7. 重发球	60
8. 死球	60
三、违例及其罚则	61
第六章 羽毛球裁判法	63
一、赛前裁判人员的准备	63
1. 每节赛前准备工作	63
2. 每场赛前准备工作	64

3. 裁判员、运动员进退场	65
二、赛中裁判法	67
1. 羽毛球竞赛时间单位	67
2. 发球前期裁判法	68
3. 发球期裁判法	71
4. 比赛进行期裁判法	79
5. 重发球裁判法	82
6. 行为不端处理方法	83
7. 异议处理方法	83
三、报分和记分法	84
1. 报分方法	84
2. 记分方法	84
四、赛后裁判工作	86
五、裁判员手势	86
1. 主裁判员手势	87
2. 发球裁判员手势	89
3. 司线员手势	90
第七章 国内国际重大羽毛球赛事	91
一、国内主要羽毛球赛事	91
1. 全运会羽毛球比赛	91
2. 全国羽毛球等级赛和全国羽毛球单项赛	95
二、国际重大羽毛球赛事	95
1. 汤姆斯杯赛	95
2. 尤伯杯赛	96
3. 世界羽毛球锦标赛	97
4. 世界杯羽毛球赛	100

5. 世界羽毛球系列大奖赛	100
6. 全英羽毛球锦标赛	103
7. 欧亚羽毛球对抗赛	104
第八章 国内外知名羽毛球运动员	105
一、国外知名羽毛球运动员.....	105
二、国内知名羽毛球运动员.....	106

第一章 羽毛球运动发展概况

一、羽毛球运动的起源

1. 古代羽毛球活动的萌芽

据《大不列颠百科全书》(1985 年英文版)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。”但是由于民族、地区及语言的差异,对这项游戏活动名称的叫法也不同。如中国叫“打手毬”,英国、瑞典、丹麦等国叫“毬子板球(Battledore and Shuttlecock)”,法国叫“羽毛球(Feather ball)”,印度叫“普那(Poona)”,俄国叫“伏朗(furlong)”。

2. 现代羽毛球运动的诞生

现代羽毛球运动源自英国。1860 年的一天,英格兰格拉斯郡伯明顿的庄园主鲍弗特公爵在他的庄园里举行了一次家庭社交活动。由于当时天不作美,下起了大雨,客人们只好呆在室内。此时,客人中从印度退役回来的军官提议在室内玩“拍击穿梭球”游戏。方法是将鲍弗特公爵家的前厅作为活动场所,场地呈“葫芦”形,两边为两个圆圈,把一根绳索一头拴在门把儿上,另一头拴在壁炉上作为界线,球是用羽毛和软木制成,击球双方将球击过绳索。游戏趣味性极强,

参与者个个尽兴而归。不久，这种游戏便逐渐风行起来，于是人们提议用“伯明顿 (Badminton)”庄园的名字来命名这项游戏。从此，这项游戏活动便不胫而走，流行于世，并发展成为当今人们所喜爱的羽毛球运动，伯明顿 (Badminton) 也正式成为英文“羽毛球”的名称。

羽毛球运动流行开来之后，随着人们游戏要求的提高、游戏技巧的娴熟和游戏时间的增长，器材、场地随之发生了一些变化，羽毛球运动竞赛规则也随之形成并逐步完善起来。1873年，世界上第一部羽毛球运动竞赛规则草拟于印度的普那。其后，其他一些国家也制定了类似的规则。但因世界各地对羽毛球运动的认识不一，所以各国所定的规则和场地标准也不尽相同。

二、国际现代羽毛球运动发展概况

1. 英国羽毛球协会的诞生

1893年，英国的14家羽毛球俱乐部一致倡议并组成了世界上第一个正规的羽毛球协会，进一步修订了规则并重新规定了统一的场地标准，确定羽毛球用14~16根羽毛粘在软木托上，重4.6~5.5克。

1899年，英国羽毛球协会举办了首届全英羽毛球锦标赛。1901年，英国羽毛球协会在修订羽毛球规则时，将羽毛球场地的形状改为现今的长方形。从1860年到1934年间，羽毛球运动先后在欧洲、亚洲、美洲的一些国家普遍开展起来，且以英国运动员的技术水平最高。这一时期的打法特点以四方球为主，这种打法球速慢，运动员重心稳、防守好，重点

以控制落点和打四方球为主要得分手段。

2. 国际羽毛球联合会的形成与发展

1934年，英国、加拿大、丹麦、爱尔兰、法国、荷兰、新西兰、苏格兰和威尔士等国发起成立了国际羽毛球联合会（简称国际羽联），总部设在伦敦。国际羽联的宗旨是：从国际方面管辖各国羽毛球运动；管辖国际羽毛球各项比赛并为比赛制定规程；加强各会员协会之间的友谊，促进羽毛球运动的发展。国际羽联成立后，主办的羽毛球比赛有：①汤姆斯杯赛，即世界男子羽毛球团体锦标赛。②尤伯杯赛，即世界女子羽毛球团体锦标赛。③世界羽毛球锦标赛，即世界男女羽毛球单项锦标赛和苏迪曼杯混合团体赛。④世界杯赛。⑤全英羽毛球锦标赛。⑥各种羽毛球大奖赛等。

1981年5月26日，国际羽毛球联合会和世界羽毛球联合会在日本东京举行会议，宣布这两大国际羽毛球组织实行联合，联合后使用国际羽毛球联合会的名称。目前，国际羽毛球联合会的会员已达120多个国家和地区，是国际奥委会所承认的国际体育组织。在1988年的奥运会上，羽毛球作为表演项目首次登场。1992年，羽毛球被列为奥运会正式比赛项目。

3. 汤姆斯杯赛的形成与发展

1939年，在国际羽联理事会上，第一任国际羽联主席乔治·汤姆斯爵士提出了组织世界羽毛球比赛的建议，并表示将为这一世界性比赛捐赠一只奖杯。乔治·汤姆斯爵士是英国著名的羽毛球运动员，多次获得英国羽毛球冠军，在全英羽毛球锦标赛上，曾获得4次男子单打冠军。国际羽联采纳了他的建议，并将比赛命名为汤姆斯杯赛。原定1941年举办

首届比赛，但因第二次世界大战爆发而推迟。1948年，国际羽联在英国普雷斯顿举办了首届世界男子羽毛球团体锦标赛——汤姆斯杯赛。马来西亚队荣获首届汤姆斯杯赛团体冠军，开创了亚洲人称雄国际羽坛的新时代。从1948年到1997年共举办了19届汤姆斯杯赛（原每3年一届，1984年后每2年一届），印度尼西亚队共获得10届冠军，马来西亚队共获得5届冠军。1982年，中国开始参加汤姆斯杯赛，共参加8届，获得4届冠军。

4. 尤伯杯赛的形成与发展

1956年，国际羽联在英国利瑟姆、蓝开夏、圣安民等地举办了首届世界女子羽毛球团体赛——尤伯杯赛。贝蒂·尤伯夫人是英国著名的羽毛球运动员，她曾在1930~1949年举行的13届全英羽毛球锦标赛上，共获得1次女单冠军、4次女双冠军和8次混双冠军。退役后的尤伯夫人仍挚爱羽毛球运动，为了提高世界女子羽毛球运动水平，她建议设一个专供女性竞技的大型羽毛球团体比赛，并愿为此比赛捐赠冠军奖杯。国际羽联采纳了她的建议，并将比赛命名为尤伯杯赛。从1956年到1997年共举办了16届尤伯杯赛（原每3年一届，1984年后每2年一届），美国队获得3届冠军，日本队获得5届冠军，印度尼西亚队获得3届冠军。1984年，中国开始参加尤伯杯赛，共参加7届，获得5届冠军。

5. 世界羽毛球联合会的形成

1978年2月，一些不满于当时国际羽联状况的国家和地区代表在中国香港成立了世界羽毛球联合会（简称世界羽联）。中国是发起国之一。世界羽联主办过世界杯羽毛球赛（1届）和世界羽毛球锦标赛（2届）。1978年在泰国举办了第

1 届世界羽毛球锦标赛。1979 年在中国杭州举办了第 1 届世界杯赛和第 2 届世界羽毛球锦标赛。1981 年 5 月 26 日,世界羽毛球联合会和国际羽毛球联合会实行联合,联合后使用国际羽毛球联合会的名称。

6. 世界羽毛球系列大奖赛的形成

1983 年,国际羽联参照世界网球大奖赛的办法组织了世界羽毛球系列大奖赛。系列大奖赛由国际羽联所属各会员协会举办的有奖公开赛组成,有多少个所属会员协会就有多少站,1983 年和 1984 年设 13 站,1985 年设 18 站,1988 年和 1994 年设 19 站,1995 年和 1997 年又增至 20 站,公开赛根据奖金总额的多少分为一级、二级、三级。著名的公开赛有:中国台北精英邀请赛、日本尤尼克斯羽毛球公开赛、全英羽毛球锦标赛、香港羽毛球公开赛、泰国羽毛球公开赛、马来西亚羽毛球公开赛、印度尼西亚羽毛球公开赛、丹麦羽毛球公开赛和中国羽毛球公开赛等。大奖赛各站羽毛球比赛结束后,国际羽联根据参赛运动员在当年各站比赛中所取得的成绩的累计积分,选出男单前 16 名、女单前 12 名和男女双打、混合双打各前 6 名进行总决赛,最后决出当年世界羽毛球系列大奖赛的冠军。世界羽毛球系列大奖赛总决赛是当年世界羽坛一年一度的最高水平的比赛。

三、我国现代羽毛球运动发展概况

20 世纪 20 年代,羽毛球运动由西方传入我国民间,广州、天津、上海、北京都是这项活动开展得较好的城市。从当时的技术来看,以学习欧洲人的技术为主,其特点为击球

动作幅度大，击球点偏低，步伐移动的合理性不够等。

1946年，上海市举办了第1届市长杯羽毛球赛。

1949年，新中国成立后，羽毛球运动逐步发展起来，当时福建和上海还先后举行过省市级羽毛球选拔赛。

1953年，在天津举行了全国篮、排、网、羽四项球类运动会。羽毛球是表演项目，有5个队的19名队员参加了表演。1954年在中央体育学院（北京体育大学的前身）成立了羽毛球班，这就是最初的中国羽毛球集训队。

1956年，在天津市举行了第1届全国羽毛球比赛，11个城市的49名男运动员、29名女运动员参加了比赛。

1959年，在北京举行了第1届全运会羽毛球比赛。同年，中国羽毛球协会在武汉成立。

1963年，我国羽毛球队参加了在印尼首都雅加达举行的第1届新兴力量运动会的羽毛球比赛，取得了女子团体冠军、男子团体亚军，男子单打冠、亚军，女子单打、男子双打、女子双打第二、三名。

1973年，中国羽毛球队出访欧洲。第一站是丹麦，与丹麦国家队进行了10场对抗赛，我国以10比0大获全胜。第二站是现代羽毛球发源地——英国，共进行了31场比赛，我队胜24场、负7场。我国羽毛球运动的实力，震动了国际羽坛。在1978年的第3届亚洲羽毛球邀请赛、1979年的第1届世界杯羽毛球赛和第2届世界羽毛球锦标赛上，我国运动员取得了男女团体、男女单打、男子双打5项冠军，优势十分明显。

为了尽快培养后备队伍，1974年在昆明举行了第1届全国青少年羽毛球比赛。以后，每年举行一次比赛。

80年代,我国羽毛球运动进入了全面发展阶段。1982年,中国羽毛球队第一次参加汤姆斯杯赛(第12届),以5比4战胜了7次获汤姆斯杯赛冠军的印度尼西亚队。1984年,中国女队第一次参加尤伯杯赛(第10届),以5比0分别战胜了羽坛劲旅印度尼西亚队、日本队、丹麦队、南朝鲜队和英格兰队。中国队首次参加汤姆斯杯和尤伯杯赛,大获全胜,震撼了世界羽坛。不仅如此,1986年、1988年和1990年中国男、女羽毛球队又连续3次夺得汤姆斯杯和尤伯杯冠军。

1984年,国家体委修改、颁发了《运动员技术等级标准》。羽毛球运动员技术等级称号为6个,即国际级运动健将、国家级运动健将、一级运动员、二级运动员、三级运动员、少年运动员。

进入90年代后,由于羽毛球已被列入奥运会项目,世界各国对羽毛球的重视程度明显提高。我国羽毛球协会根据90年代世界羽毛球运动的发展趋势,提出了“以我为主,以快为主,以攻为主。快、狠、准、活,稳在其中,强调变速突击,力求全面,特长突出”的技战术的指导思想。

我国群众性的羽毛球运动也很活跃,群众性的羽毛球比赛经常开展。1986年,在安徽省蚌埠市举办了首届基层单位职工羽毛球赛,在上海举行了第1届全国大学生羽毛球邀请赛;1988年,在山东省济南市举办了首届城市运动会羽毛球赛。羽毛球运动也深受大中小学生的喜爱,参加羽毛球活动的学生日益增多,尤其在大专院校,羽毛球运动更是方兴未艾。目前,羽毛球运动越来越受到更多人的青睐,已成为强身健体、丰富闲暇生活的体育活动之一。

第二章 羽毛球运动与青少年身心发展

一、羽毛球运动对青少年身体形态、机能发展的影响

1. 促进青少年身体形态的发展

青少年参加羽毛球运动，可以促进骨骼的生长发育。骨骼的生长决定了人体的身高，人的高矮或长得快慢，决定于青少年儿童时期骨头的增长速度。骨头的两端有骨的生长点，叫骨骺。人在20~25岁前，骨骺上有一层软骨，这层软骨不断变成硬骨，又不断生成新的软骨，骨头就不断加长。骨头的生长发育需要不断地吸收营养物质，羽毛球是全身性运动，尤其是反复多次的步伐移动，可以促进血液循环，从而增加对骨头的血液供应，促进骨头的生长。

青少年经常参加羽毛球运动，还可以促进肌肉中的毛细血管加大和数量增多，肌纤维增粗，体重增加，从而使身体显得丰满而且结实。

2. 促进青少年身体机能的发展

(1) 对运动器官的影响 羽毛球运动使上肢、腰腹部、髋部、下肢大幅度运动，可以改善和提高骨骼、关节、韧带和软骨的结构和功能。经常参加羽毛球运动，对骨骼进行机械

性刺激，可以增强骨的坚固性，增加软骨的厚度和可压缩性；可使肌腱和韧带体积增大，功能增强，牵张力量提高，关节运动幅度增大；肌腱体积增大，可使韧带与骨骼的附着点变得牢固。

(2) 对神经系统的影响 羽毛球运动可以调节神经系统。羽毛球运动灵活多变的技术和战术，要求练习者要对外界的各种刺激迅速做出相应的反应并协调地完成各种动作，久而久之，可以不断改善神经系统的调节功能。

(3) 对心血管系统的影响 羽毛球运动可使心脏出现“健康性肥大”的现象。一场羽毛球比赛短则1~2个小时，长则4~5个小时，长时间的持续运动，可以使心脏的体积增大，心脏的收缩力增强，心脏每次收缩时排出的血量增加，从而使每分钟心跳的次数逐渐减少，出现“机能节省化”现象。

(4) 对呼吸系统的影响 羽毛球运动可导致全身物质代谢水平提高，迫使呼吸加深，肺脏和胸廓的容量扩大，呼吸频率加快，从而提高呼吸肌的机能，扩大肺通气量。

二、羽毛球运动对青少年身体素质发展的影响

身体素质包括力量、耐力、速度、灵敏和柔韧等。身体素质的发展，对于基本活动技能的形成和基本活动能力的提高有着直接的影响。青少年在生长发育过程中，身体素质也随着年龄的增长而变化，表现出十分明显的年龄和性别特征。在身体素质发展的过程中，不仅存在一个连续的增长速度较快的时期，而且还有一个发展敏感期（亦称突增期），即某种

身体素质自然增长最快的时期。在这个时期，青少年的可塑性最大，体育锻炼后的效果也最明显。

1. 羽毛球运动对青少年灵敏素质的提高

灵敏素质是指人体迅速改变体位、转换动作、变换身体姿势和方向的能力。灵敏素质受速度、力量、柔韧等素质的影响较大，它是一种综合性的素质。灵敏素质与大脑皮层神经过程的灵敏性有着密切的关系，由反应时、动作时和应答时决定。羽毛球运动的准确判断、快速起动、迅速转体等，都要求神经系统的兴奋和抑制过程的转化在瞬时完成。10~12岁是青少年灵敏素质发展的敏感期（男生可以延长到16岁），17~18岁达到高峰。在这个时期经常参加羽毛球运动，对于培养青少年的灵敏素质具有显著的作用。

2. 羽毛球运动对青少年柔韧素质的提高

柔韧素质是指人体运动时各关节的运动幅度或范围。羽毛球运动可以增大肩部、腰部、髋部和下肢的运动幅度，还可以增强关节的韧带、肌腱、肌肉和皮肤的伸展性。青少年柔韧素质发展的敏感期在11~14岁（男生可以延长到16岁），17岁达到高峰阶段。在这个时期经常参加羽毛球运动，可以有效地培养青少年的柔韧素质。

3. 羽毛球运动对青少年速度素质的提高

速度素质是指人体进行快速运动的能力，即在单位时间内迅速完成某一动作或通过某一距离的能力。速度素质可分为反应速度、动作速度和移动速度。反应速度是指人体对外界刺激反应的快慢，如羽毛球运动中的判断，这主要取决于大脑皮层兴奋与抑制过程转化的灵活性。动作速度是指人体完成某一动作的快慢，如羽毛球运动的起动和击球时的挥拍