

全民健身活动知识丛书



怎样打羽毛球

编 王家宏
州大学出版社

全民健身活动知识丛书

怎样打羽毛球

主 编 王家宏

副主编 肖 杰 施志社

苏州大学出版社

怎样打羽毛球

主编 王家宏

苏州大学出版社出版发行
江苏省新华书店经销
镇江前进印刷厂排版
丹阳市教育印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6.125 字数 125 千

1996 年 10 月第 1 版 1997 年 5 月第 2 次印刷

印数 10001—15000

ISBN7—81037—255—6/G·100 定价 7.00 元

苏州大学出版社出版的图书若有印刷装订错误，可向承印厂调换

编者的话

我国的全民健身活动是由政府倡导、社会支持和全民参与的一项有目标、有任务、有措施的宏伟工程。这项工程的启动与实施,首先需要大力宣传全民健身计划对提高中华民族素质和促进我国社会主义现代化建设的深远意义,提高全体国民的健身意识,转变“无病即健康”等旧观念,树立体育和健康的科学新概念。其次,全民健身活动的实践需要知识的推广、方法的辅导和理论的点拨。因此,必须强化健身知识、健身方法和健身习惯等方面的教育,使全民健身活动得以迅速、健康地开展。

我社为宣传全民健身计划而出版了这套“全民健身活动知识丛书”,向读者提供了系统、实用的体育知识和健身方法。丛书的内容将包括各种球类、健身跑、健美操、武术、器械、体育游戏等。

“天下之要,人才而已”,“天生万物,唯人为贵”。国家的兴旺发达、社会的文明进步、经济的繁荣与腾飞,从根本上讲都将取决于全体国民素质的提高,而身体素质则是思想道德和科学文化素质的载体。因此,全民健身活动不仅能使当代人直接受益,而且将为培养一代新人创造良好的条件。可以展望:21世纪的中国人,在身心健康方面都将跻身于世界先进民族的前列。

苏州大学出版社

1996年4月

全民健身活动知识丛书

球类运动顾问

- 王文教 (中国羽毛球协会主席)
张 然 (中国排球协会副主席)
何志仁 (苏州市体委主任)
宫鲁鸣 (中国男篮主教练)
戚务生 (中国足球队主教练)
郭跃华 (乒乓球前世界冠军)

球类运动编委会

- 主 编 张宏成
副主编 麻雪田 王家宏 朱唯唯
编 委 (以姓氏笔划为序)
王家宏 朱唯唯 何 旭
张宏成 周建军 潘 晟

序

人类的羽毛球活动源远流长,但现代羽毛球运动(Badminton)是19世纪中叶在英国诞生的。随着人类经济、文化交流的不断发展,现代羽毛球运动在全世界范围内逐渐传播开来。在世界进入信息革命的今天,这项运动再次步入了一个崭新的发展时期,除了竞技水平飞速提高外,她还逐步将自己发展成一门科技含量甚高的竞技体育运动。比赛场上较量实际竞技水平,场下角逐理论研究功底,这不仅已成为当今国际体坛最突出的特点,而且也是今天羽毛球运动发展的趋势。因此,不少国家一方面将电子计算机广泛运用于选手的挑选、各种技术动作的分析、模拟世界优秀选手的攻防技术动作以及收集有关信息资料等,另一方面不断地加大基础理论研究的力度。以美国为例,其羽毛球竞技水平同亚、欧一些国家相比有相当的差距,可称作是羽毛球“弱国”,但这并没有影响美国对羽毛球基础理论的研究,目前美国出版的羽毛球运动方面的专著已达七百多种,从这个意义上讲,美国又是羽毛球理论研究的强国。仅就竞技水平来说,我国是世界公认的羽毛球强国,但我国在这项运动的基础理论研究方面却相对滞后,相关的著作很少。因此,本书的出版对迅速加强我国现阶段羽毛球运动基础理论的研究将起积极的推动作用。

另外,这本著作还有两个显著特点:

第一,本书从宏观的角度全面地描述了当今国内外羽毛球发展的现状、各类重大赛事及各国选手情况,同时又从微观

的角度深入、系统地分析和介绍了羽毛球的基本技术与战术、训练方法及其规则和裁判法。因此，它不但具有相当的理论学术的价值，而且还是一本很好的科普读物，有助于我国 1995 年颁布的《全民健身计划》和《体育法》的全面实施。

第二，本书的作者王家宏副教授和施志社老师长期从事体育教学理论研究和羽毛球教学实践工作，具有丰富的教学经验；而肖杰曾是我的队员，作为前国手曾代表祖国在国际比赛中取得过优异成绩，从事羽毛球实践与教学已达 21 年，我看可算一名实践专家。因此，从一定意义上讲，我认为这本羽毛球著作堪称“理论与实践”结合的成功产物。

我大力支持本书出版，并欣然为之作序。

国际羽毛球联合会理事
亚洲羽毛球联合会副主席
中国羽毛球协会主席
中国奥委会委员



1996 年 6 月

目 录

第一章 羽毛球运动的特点、起源和发展

- 第一节 羽毛球运动的特点 (1)
- 第二节 羽毛球运动的起源和发展 (2)
- 第三节 我国羽毛球运动发展概况 (8)

第二章 羽毛球基本技术

- 第一节 握拍技术 (14)
- 第二节 发球技术 (16)
- 第三节 基本站位法 (22)
- 第四节 击球技术及步法 (24)
- 第五节 羽毛球基本步法常见的错误动作及纠正方法
..... (67)

第三章 羽毛球基本战术和打法

- 第一节 战术在比赛中的作用 (69)
- 第二节 如何合理运用战术和打法 (69)
- 第三节 单打的打法和战术 (70)
- 第四节 双打的打法和战术 (75)

第四章 羽毛球竞赛规则与裁判法

- 第一节 羽毛球运动规则 (81)
- 第二节 羽毛球竞赛裁判法 (88)
- 第三节 羽毛球竞赛的场地与器材设备 (103)

第五章 羽毛球运动竞赛的组织、编排与制度

- 第一节 基层羽毛球比赛的组织工作 (107)

第二节	编排与成绩计算方法·····	(109)
第三节	几种羽毛球竞赛制度·····	(119)
第六章	羽毛球训练与指导	
第一节	自练计划的制订·····	(126)
第二节	身体素质训练和辅助性练习·····	(129)
第三节	业余羽毛球队的指导原则和要求·····	(139)
附录一	世界著名球队、优秀球员介绍 ·····	(147)
附录二	国际国内重大羽毛球比赛 ·····	(166)

第一章 羽毛球运动的特点、 起源和发展

第一节 羽毛球运动的特点

羽毛球运动是一项深受人们喜爱的体育运动。它是全面锻炼身体、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。羽毛球运动具有如下特点:

一、它是全身运动项目

无论是进行有规则的羽毛球比赛或是作为一般性的健身活动,都要在场地上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和步法将球在场上往返对击,从而增大了上肢、下肢和腰部肌肉的力量,加快了锻炼者全身血液循环,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,中强度运动心率可达到每分钟 140—150 次,低强度运动心率也可达到每分钟 100—130 次。长期进行羽毛球锻炼,可使心跳强而有力,肺活量加大,耐久力提高。此外,羽毛球运动要求练习者在短时间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。

二、可调节运动量

羽毛球运动适合于男女老少,运动量可根据各人年龄、体

质、运动水平和场地环境的特点而定。青少年可作为促进生长发育、提高身体机能的有效手段进行锻炼,运动量宜为中强度,活动时间以 40—50 分钟为宜。适量的羽毛球运动能促进青少年增长身高,能培养青少年自信、勇敢、果断等优良的心理素质。老年人和体弱者可作为保健康复的方法进行锻炼,运动量宜较小,活动时间以 20—30 分钟为宜,达到出汗、弯弯腰、舒展关节的目的,从而增强心血管和神经系统的功能,预防和治疗老年心血管和神经系统方面的疾病。儿童可作为活动性游戏方法来进行锻炼,让他们在阳光下奔跑跳跃,并要求他们能击到球,培养他们不畏困难、不怕吃苦、不甘落后的品质,为今后成为现代化建设需要的合格人才打下良好的身体基础。

三、不受场地限制

羽毛球运动受到人们的普遍欢迎的原因之一是它不受任何场地限制,正规比赛场地面积仅 65~80 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,能够恢复疲劳,提高工作效率。随着双休日制度的实施,人们还可把打羽毛球作为娱乐活动,休闲养性,活动身体,从而达到全面提高身体机能的目的。

第二节 羽毛球运动的起源和发展

一、起源

羽毛球运动的雏形,在 19 世纪中叶出现。在当时印度浦那城里,有一种类似羽毛球的游戏开展得十分普及,它用圆形

硬纸板或以绒线编织成球形插上羽毛,练习者手持木拍,将球在空中轮流击出。这项活动在英国驻印度军队里开展得尤其活跃。

据考证,类似羽毛球活动的板羽球游戏在中国古代也早就有了。

现代羽毛球运动起源于1873年。在英国伯明顿镇,有一位鲍费特公爵,在他的庄园组织了一次游艺活动,由于天公不作美,户外活动只能改在室内进行。应邀来宾中有好几位是英国驻印度退役军人,他们建议进行浦那游戏。当时室内场地呈葫芦状,他们在场地中间拉了一根绳子代替网,每局比赛只能上两人,有一定的分数限制,大家打得非常热闹。于是,羽毛球作为一种高雅的娱乐性活动迅速传遍英国。为了纪念此项运动的诞生地,伯明顿(badminton)骄傲地成为羽毛球的英文名字而流传于世界。

二、发展简况

1. 规则的演变

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。现代羽毛球从伯明顿庄园开始,有了一定的分数、场地、人数限制。1875年,第一本写羽毛球规则的书在英国出版问世。当时的规则很简单,规定了场地呈长方形,中间挂网的高度,双方对击的要求,并没有单打、双打的区别。随着人们观赏水平的提高及技术、战术的发展,规则也随之变化,出现了单、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13平、14平,女子单打打成9平、10平时要进行加分比赛。国际羽联正在制定新的规则,特别是对决胜局的比赛时间加以限制,力求使羽毛球比赛更加紧张激烈、精彩纷

呈。

羽毛球运动设备也是从原始的低级阶段向高级阶段发展的。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,他们举行会议,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、新西兰和威尔士九个羽毛球协会共同协商成立国际羽毛球联合会。第一任主席是汤姆斯,总部设在伦敦。

国际羽联的成立对羽毛球技术、战术的发展起了催化剂的作用,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。

由于政治原因,以我国为首的许多国家的羽毛球协会未

能加入国际羽联,使一些国际性比赛相对逊色,没能真正体现世界级水平。

1978年,在香港成立了世界羽毛球联合会,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,重新调整,组成了国际羽毛球联合会,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,出现了前所未有的最佳发展时机。

3. 技术与战术的发展

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,其中产生了几次飞跃。

第一次飞跃是在开创时期,主要是由英国选手垄断整个世界羽坛,虽然他们的技术比较单一,打法陈旧,战术变化几乎没有,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36届全英锦标赛上,英国选手仅获一枚混双金牌;第37、38届全英锦标赛冠军全给丹麦选手囊括而去。

第二次飞跃是在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。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三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,以印尼的陈友福为代表,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,从此开创了印尼控制世界羽坛的局面。从1958年至1979年,印度尼西亚共七次荣获汤姆斯杯。

在这一时期,中国虽然没有参加正式世界比赛,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尼队和欧洲队,为推动世界羽毛球运动发展作出了巨大贡献。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,发展了新技术,出现了以印尼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、印尼、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,攻守兼备而各领风骚,技术已达到炉火纯青的地步,进入了世界羽毛球运动史上的巅峰期。

80年代初,代表人物有林水镜、韩健、栾劲、苏吉亚托、普拉卡什、费罗斯特、米士木、陈昌杰等。最为突出的典型是林水镜,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。

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、霍耶、拉尔森等。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七项单打冠军、五次双打冠军。到了50年代中期至60年代中期，美国女选手吸收了男子快攻、打吊等羽毛球打法，竞技实力显著增强，从1954年至1967年14届全英锦标赛，她们获得了13次女单冠军，并获3届尤伯杯赛冠军。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50年代起步，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，学习男子技术动作，以快攻、灵巧的技术在各种场合击败过世界冠军。到了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。

90年代出现了中国的唐九红、黄华、叶钊颖和印尼的王

莲香、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。

综观世界羽坛,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。

从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。

显然,世界羽毛球运动的格局正在向多元化的方向发展,欧亚对抗的局面正在逐步形成,世界羽坛的全盛时期有望早日到来。

第三节 我国羽毛球运动发展概况

现代羽毛球运动大约于1920年左右传入我国,最初在上海、广州、天津、北京等城市的教会组织的青年会和大学、中学里开展过羽毛球运动。解放前,由于参加此项活动的人数较少,也没进行过重大比赛,因而,我国羽毛球运动的水平很低,更谈不上普及。

新中国成立后,在党和政府的重视和关心下,我国羽毛球