

阳光少年运动体能系列

YANGGUANGSHAONIANYUNDONGTINENGXILIE

教你打 羽毛球

江苏科学技术出版社



阳光少年运动体能系列

YANGGUANGSHAONIANYUNDONGTINENGXILIE

主 编 / 王正伦

本册编著 / 张 健 孙国友

教你打 羽毛球

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

教你打羽毛球/王正伦主编. —南京:江苏科学技术出版社, 2013. 1
(阳光少年运动体能系列)
ISBN 978-7-5537-0097-7

I. ①教… II. ①王… III. ①羽毛球运动—青年读物
②羽毛球运动—少年读物 IV. ①G847-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 223815 号

阳光少年运动体能系列

教你打羽毛球

主 编 王正伦
本 册 编 著 张 健 孙国友
责 任 编 辑 孙荣洁
责 任 校 对 郝慧华
责 任 监 制 张 镜 方 晨

出 版 发 行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
排 版 南京展望文化发展有限公司
印 刷 南京玉河印刷厂

开 本 718 mm×1000 mm 1/16
印 张 13
字 数 160 000
版 次 2013 年 1 月第 2 版
印 次 2013 年 1 月第 1 次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5537-0097-7
定 价 20.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

前言

2014年青奥会正大踏步地向我们走来,在这样的时代背景下,由江苏科学技术出版社组织出版,南京体育学院部分专家、教授编写的《阳光少年运动体能系列》丛书和广大体育爱好者见面了。本丛书在宏扬人文精神和科学精神的新文化氛围中,展示了一片跃动着时代精神和勃勃生机的体育画卷。现代体育运动在开放、改革、国际化的时代潮流中发生了深刻的变革,摒弃了传统的纯体育的思维定势,在更加广义的范围内拓展了体育所具有的社会功能和社会价值,在一个更为广阔的空间内展示了现代体育运动的生命活力。

本丛书包含了当今世界体育运动的主流项目和一些新兴时尚的运动项目,有足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、高尔夫球、游泳、健美操、武术、跆拳道和定向越野等,丛书既是对体育运动中各个主流项目的历史挖掘,也是对当今体育运动在现代社会中不可替代作用的理论阐述,同时也是对未来体育运动发展趋势的多层次探索。本丛书的结构脉络是从运动项目的历史渊源、运动技术的结构、运动技术的掌握、运动创伤的预防、运动营养、运动与健康以及如何运动等方面,深入浅出地描绘了各体育运动项目的基本知识和基本技能,从理论上探讨了体育运动各项目的规律和特征。这种结构是在梳理、归纳、抽象和概括的思维基础上与当今体育运动的变革相呼应,不仅仅是对



体育运动纯认知性的简单介绍,更重要的是在追问着蕴藏在体育运动深处所存在的人文精神、文化内涵和社会价值,赋予了当代体育运动以新的存在意义,从而使人们在体悟运动快感中不仅获得主体参与性的价值升华,而且懂得体育运动所能够改变的人对社会的审视态度和实现人的主体性价值的载体作用。

本丛书以青少年学生和热爱体育运动的社会各界人士为主要读者对象,其行文力求将知识性、科学性和趣味性融为一体,通过大量鲜活的事例,以通俗的语言、轻松的笔墨,讲述体育的故事,极易将读者引入知识的殿堂,相信您的阅读将会是一段激动人心的旅程。

本丛书编写人员阵容强大,以南京体育学院副院长王正伦教授挂帅的编写委员会成员和作者都是各运动项目的专家,他们不仅有坚实的体育运动理论基础,而且有丰富的体育运动实践经验,为本丛书的撰写提供了良好的人力资源条件。本丛书得到了江苏科学技术出版社的大力支持与帮助,编辑为此付出了辛勤劳动,在撰写过程中给予了具体指导并提出许多有益的建议,在此特表示衷心的感谢。

由于受知识水平所限,丛书中难免会出现一些问题与缺陷,恳请读者对此赐教并提出宝贵意见。本丛书的每一位作者都是有责任感的学人,能够正视自己作品的缺憾,接受读者的评价与赐教,并以积极的态度纠正谬误,使其作品趋于完美。

最后,祝愿每一位体育爱好者和正准备参加体育运动的人都积极行动起来吧!

编 者



目 录

第一篇 羽毛球运动的起源与发展

第一讲 伯明顿庄园的聚会	2
第二讲 从“无冕之王”到“羽坛霸主”	4
一、蹒跚起步,小有成就	4
二、初生牛犊成为“无冕之王”	6
三、重整河山,期待新的辉煌	7
四、披荆斩棘,所向无敌	7
五、与时俱进,全面改革,喜迎第二春	8
第三讲 小小羽球纵横世界	10

第二篇 欣赏羽毛球运动

第四讲 简单易行、趣味无穷的羽毛球运动	16
第五讲 漫话羽毛球比赛规则	19
一、规则的演变	19



二、羽毛球比赛规则	20
-----------------	----

第三篇 体验羽毛球运动

第六讲 羽毛球基本技术	28
-------------------	----

一、握拍和发球技术	28
二、后场击球技术	35
三、前场击球技术	43
四、中场低手击球技术	51

第七讲 羽毛球基本步法	56
-------------------	----

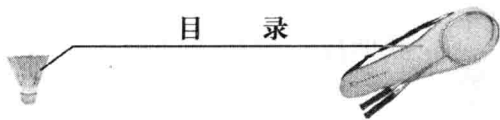
一、步法移动的基本环节	57
二、场上移动步法	59
三、步法常见错误及纠正方法	61

第八讲 羽毛球基本战术	62
-------------------	----

一、羽毛球战术训练的任务	63
二、羽毛球战术训练的特点	63
三、羽毛球战术训练的要求	64
四、介绍几种羽毛球单打基本战术	65
五、介绍几种羽毛球双打基本战术	66
六、羽毛球的战术运用	67

第九讲 羽毛球基本打法	68
-------------------	----

一、单打的打法类型	69
二、双打的打法类型	70
三、打法的培养及训练	70



第四篇 成为羽毛球高手

第十讲 羽毛球基本技术训练	74
一、基本技术练习方法	74
二、基本步法练习方法	88
三、基本技术训练实例	91
第十一讲 羽毛球基本战术训练	97
一、基本战术练习方法	97
二、基本战术组合练习实例	101
第十二讲 羽毛球运动的身体素质训练	112
一、速度素质训练	113
二、力量素质训练	116
三、耐力素质训练	120
四、灵敏素质训练	121
五、柔韧素质训练	125
第十三讲 学做羽毛球比赛裁判	129
一、熟悉和掌握羽毛球比赛规则和裁判法	129
二、熟悉和掌握裁判员的术语和手势	130
三、临场裁判实习	132
第十四讲 羽毛球运动与大众健身	134
一、羽毛球运动的健身作用	135
二、从事羽毛球运动的注意事项	136



第十五讲 羽毛球运动常见损伤与防治	137
-------------------------	-----

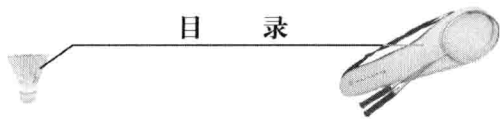
第五篇 展望羽毛球运动

第十六讲 羽毛球国际重大赛事	144
----------------------	-----

一、汤姆斯杯赛——世界羽毛球男子团体锦标赛	144
二、尤伯杯赛——世界羽毛球女子团体锦标赛	145
三、苏迪曼杯赛——世界羽毛球混合团体锦标赛	146
四、世界羽毛球锦标赛	147
五、全英羽毛球锦标赛	148
六、奥林匹克运动会羽毛球比赛	149
七、世界羽毛球系列大奖赛	149

第十七讲 世界著名球星简介	151
---------------------	-----

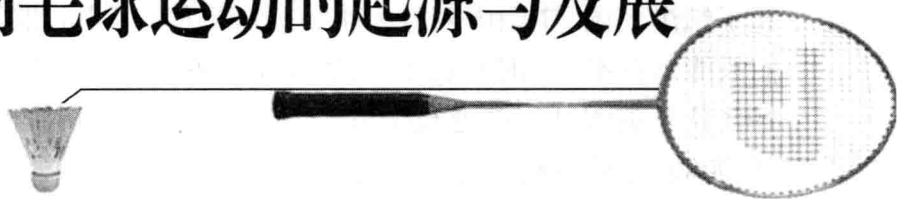
一、誉满世界羽坛的梁海量	151
二、羽坛“天皇巨星”林水镜	153
三、“双打王”梁春生和洪耀龙	154
四、印度最杰出的羽毛球选手普拉卡什	154
五、欧洲羽毛球之星弗罗斯特	155
六、印度尼西亚羽坛寄予厚望的苏吉亚托	156
七、马来西亚羽坛三兄弟	158
八、韩国的世界男双之星朴柱奉和金文秀	159
九、英格兰羽坛女豪杰吉尔克斯夫人	160
十、日本羽坛的骄傲——汤木博江	161
十一、丹麦羽坛“皇后”科彭	162
十二、韩国女双的骄傲——金练子和柳尚希	162



十三、世界羽坛的“大满贯”选手王莲香	163
十四、韩国的双打新秀吉永雅	164
第十八讲 我国优秀羽毛球选手介绍	165
一、汤仙虎	165
二、侯加昌	165
三、韩健	166
四、赵剑华	167
五、杨阳	167
六、李永波、田秉毅	168
七、韩爱萍	169
八、李玲蔚	169
九、叶钊颖	170
十、葛菲、顾俊	171
十一、张军、高凌	172
附录一 羽毛球竞赛章程	173
附录二 国际羽联21分新规则	186
附表1 奥林匹克运动会羽毛球比赛成绩	190
附表2 历届汤姆斯杯赛冠军榜	192
附表3 历届尤伯杯赛冠军榜	193
附表4 历届苏迪曼杯赛冠军榜	194
附表5 世界羽毛球锦标赛(国际羽联主办)冠军榜	195
附表6 世界羽毛球锦标赛(世界羽联主办)冠军榜	195
附表7 世界羽毛球锦标赛(国际羽联主办)冠军榜	196

第一篇

羽毛球运动的起源与发展

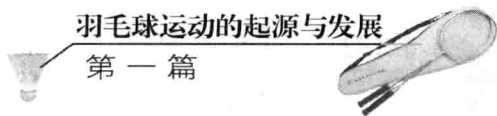


第一讲

伯明顿庄园的聚会

1873年的一天,在英格兰格拉斯哥郡,伯明顿的庄园主鲍费特公爵在他的庄园里举行了一次家庭聚会。由于天公不作美,下起了瓢泼大雨,庄园内四处积水,户外活动只得临时取消,客人们只能呆在室内。时间长了,大家觉得单调乏味。应邀来宾中有好几位是英国驻印度退役军官,他们提议在室内玩“拍击穿梭球”游戏,这种游戏当时在印度比较流行。方法是将公爵家的前厅作为活动场所,大厅呈“葫芦形”,大家在中间狭窄处用一条绳索把大厅隔开,一头拴在前门的手柄上,另一头拴在壁炉上,以此作为界线。要求击打时应将球击过绳线,每局比赛只能有两人参加,有一定的分数限制。出于好奇,客人们纷纷上场一试身手,大家打得不亦乐乎。不久,他们玩的技术娴熟了,有人又进一步提出了要求,不让球尽早掉落在地。随着要求的提高和游戏时间的增长,玩者的技术越来越高,也越来越娴熟了。因为这个游戏趣味横溢,引人入胜,使在场的人大开眼界,参与者个个尽兴而归。事后,有人提议就以当时的“伯明顿”庄园的英文名称(Badminton)命名这项新游戏。从此,这项游戏作为一种高雅的娱乐性活动不胫而走,流行于世,并发展成为当今人们熟悉和喜爱的羽毛球运动。

这就是现代羽毛球运动的起源。其实,这项活动在人类的历史长河中,早就有了它的萌芽,它从产生、演变并发展到现在,经



过了漫长的历程。世界上许多国家和地区很早就有类似羽毛球运动的游戏。

相传羽毛球最早出现于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。由于球托是樱桃核,太重,飞行速度太快,使得这种球的羽毛极易损坏,加之球的造价很高,所以这项运动时兴了一阵子就慢慢消失了。有人据此认为羽毛球运动起源于日本。

大约至18世纪时,印度的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,玩法是两人相对而站,手执木板来回击球。因此有人说羽毛球诞生在印度。

其实,我国比日本和印度更早出现类似羽毛球的活动。根据《民族体育集锦》记载,“中国在远古时期就有类似羽毛球游戏活动的存在……这种活动主要分布在我国西南等地区”。相传,远古时代,我国苗族的祖先在正月期间总要杀鸡宰牛,祭祀祖先,辞旧迎新。小伙子将绚丽的野雉尾羽插在芦笙管上,姑娘们把一些五颜六色的鸡毛做成花毽,然后身着盛装成群结队到野外去玩“打花毽”游戏。游戏开始时,姑娘首先向小伙子抛出花毽,然后小伙子用手或者小木板将花毽击回姑娘一方,互相一来一往,尽量不使花毽落地。双方对打时,有时相距较近,可以边打边答话,或互相对歌。这种游戏叫“打花毽”,在苗语中称为“麻古”。

我国古代基诺族则有一种叫“打鸡毛球”的游戏,所用的球是用一束鸡脖子上的羽毛插在用油布包着的木炭球托上制成。游戏时双方用手拍打,比赛场地以中线为界,一方打来的球,另一方必须打回去。若球打不过中线,则为输球。古代壮族人玩的一种游戏叫“打手毽”,所用的球称“毽子”。西汉时期,仡佬族所玩的一种游戏,其活动形式、方法与苗族人玩的“打花毽”相近。



我们是否可以认为,“打花毽”、“打鸡毛球”和“打手毽”等游戏是今天羽毛球运动的鼻祖。

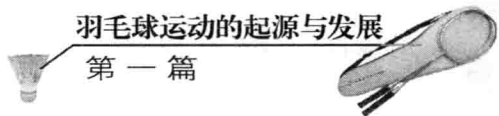
第二讲

从“无冕之王”到“羽坛霸主”

现代羽毛球运动大约于1920年传入我国上海、广州、天津、北京等大城市。当时,一些外国传教士、商人、军人等在留驻中国期间,为了自己健身和娱乐而在小范围内开展这种活动,后来这种活动通过西方人创办的基督教青年会和外国人的俱乐部逐渐推广到教会学校而传入社会,并很快在民间流传,特别是在京、津、沪及沿海城市,开展得相当活跃。新中国成立前,由于参加此项活动的人数较少,也没进行过重大比赛,因此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,我国羽毛球运动得到蓬勃发展。

一、蹒跚起步,小有成就

20世纪50年代初,羽毛球运动首先在全国各大城市开展起来,在周恩来总理和贺龙副总理的亲自关怀下,1953年在天津举行了全国篮球、排球、网球、羽毛球4项球类运动会,羽毛球为表演项目。虽然当时技术水平很低,参加的只有5个队19名男、女运动员,但为今后的发展奠定了良好的基础。1954年,以王文教、陈



福寿为代表的第一批印度尼西亚华侨回国，带来了羽毛球运动的先进技术，全面推动了我国羽毛球运动的发展。

1956年，中国羽毛球协会成立，标志着我国羽毛球运动新纪元的到来。在羽毛球协会的组织下，当年5月，在天津举行了第1届全国羽毛球赛，以后每年都举办一次，使羽毛球比赛逐渐制度化、规范化。

在1959年第1届全运会上，羽毛球被列为正式比赛项目，全国共有21个省、市、自治区派选手参加了比赛，这对羽毛球运动的普及和羽毛球技术水平的提高起到了促进作用。

在国内练兵的同时，我国羽毛球运动员认真、虚心地学习世界先进经验。1956年2月，印度尼西亚羽毛球队来我国访问，与中国队进行了10场比赛，结果印度尼西亚队全胜。但是，我队不甘落后，认真分析失败原因，刻苦训练，奋发图强。1957年4月，我队回访印度尼西亚时，赛前对方对中国队来访不予重视，他们的羽毛球总负责人对买不到票的观众讲：“一边倒的球，看了也不精彩。”结果大出印度尼西亚人所料，在9场比赛中，我队获得了7胜2负的好成绩。

同年7月，应前苏联体委的邀请，我国羽毛球领队兼裁判林启武，队员王文教、陈福寿、黄世明、施宁安5人赴前苏联参加了第7届世界青年联欢节的羽毛球比赛。当时参加比赛的有英国、丹麦、加拿大等国选手，这也是中国选手第一次参加较大型的国际比赛。参加这次比赛的一名水平较高的英国运动员，态度相当傲慢，看不起也不相信中国运动员能与之抗衡。可是，在争夺男子单打冠军的决赛中，却以悬殊比分败在身材瘦小的中国队员陈福寿拍下。此外，在这次比赛中，王文教与陈福寿获男子双打冠军，陈福寿与前苏联女运动员合作获得混双冠军。



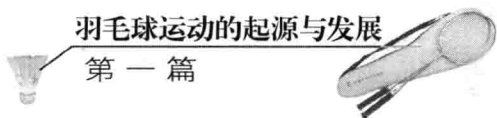
二、初生牛犊成为“无冕之王”

20世纪60年代初,方凯祥、汤仙虎、侯加昌、陈玉娘等一批优秀的印度尼西亚年轻华侨相继回国,在中国羽协的重视、培养和教练的精心指导下,这些优秀选手很快成了我国羽坛的中坚力量,他们以快速、灵活、准确的技术特点而闻名于世界羽坛。虽然我国羽毛球队没有参加过正式比赛,但通过与世界冠军队的互访比赛,我国羽毛球运动水平已达到了世界先进水平。

1963年,连获第4届、第5届汤姆斯杯冠军的印度尼西亚队来我国访问比赛,我国羽毛球队取得了6胜4负的战绩。1964年,印度尼西亚队在汤姆斯杯赛中击败丹麦队,再次蝉联世界冠军,他们挟誉第二次访问我国,势在挽回败北的面子,但中国队再一次以4比1取胜。同年11月,我国羽毛球队再次到印度尼西亚访问比赛,取得了全胜的战绩。1965年10月我国羽毛球队访问欧洲,与世界亚军、欧洲冠军丹麦队交战25场,与欧洲劲旅瑞典队交战10场,均获全胜。

是时,中国羽毛球队的战绩使世界羽坛为之震惊,国外舆论界称中国队是世界羽坛的“无冕之王”。之所以被称为“无冕之王”,是因为当时台湾“中华羽毛球总会”占据着中国在亚洲羽联和国际羽联的席位,而国际羽联中的某些领导人出于政治上的原因及偏见,将我国羽协长期排斥在上述两个国际组织之外。从而使我国羽毛球队不能参加正式的重大国际比赛,只能参加一些非正式比赛。

中国羽毛球队在一片欢呼声和赞扬声中,并没有陶醉,而是努力为攀登新的高峰打下坚实的基础。1964年第一次全国羽毛球训练工作会议及时总结经验,明确提出了我国羽毛球“快、狠、



准、活”的技术风格和“以我为主、以快为主、以攻为主”的指导思想,以理论指导促进了比赛实践。我国羽毛球技术风格的形成和训练指导思想的建立,为促进世界羽毛球运动的发展作出了巨大贡献。

三、重整河山,期待新的辉煌

受十年动乱影响,正处于上升时期的中国羽毛球运动受到了严重挫伤,水平直线下降。虽然在20世纪70年代初重新恢复了训练,也取得了一些比赛的胜利,但老队员体力不支、力不从心,年轻选手水平较低、青黄不接的现象非常突出,导致我国羽毛球队刚刚获得的优势完全丧失。第4届亚洲羽毛球锦标赛,我队以2比3负于印度尼西亚队;在1978年举办的第8届亚运会上,又以3比4败在印度尼西亚队拍下。

为了重振我国羽毛球雄威,迅速调整、恢复我国羽毛球训练水平,国家体委于1978年召开了第二次全国羽毛球训练工作会议,总结经验教训,重申我国羽毛球的技术风格和指导思想,制定了赶超世界先进水平的新规划和具体措施。

四、披荆斩棘,所向无敌

根据全国羽毛球训练工作会议提出的奋斗目标,我国羽毛球界同心同德、齐心协力,掀起了刻苦训练的热潮,一大批年轻选手脱颖而出。1979年在香港举行的印度尼西亚和中国男、女羽毛球对抗赛上,我国以韩健、栾劲、孙志安、姚喜明、刘霞、韩爱萍、张爱玲为代表的新秀,向世界老牌冠军林水镜、纪明发、张鑫源等人发起挑战,中国男、女队分别以6比3和5比0获胜。

到了20世纪80年代,我国羽毛球运动进入第二个鼎盛时期,