



National Fitness

最受欢迎的全民健身项目指导用书

The most popular national fitness
project guide book

羽毛球

南来寒 / 主编 苗培培 / 编著

推广健身理念
提高全民素质
增强全民体魄
激发健身热潮

彩图版

吉林文史出版社



最受欢迎的全民健身项目指导用书

羽毛球

苗培培 编著

吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

羽毛球 / 苗培培编著. -- 长春: 吉林文史出版社, 2013.9

最受欢迎的全民健身项目指导用书 / 南来寒主编

ISBN 978-7-5472-1716-0

I. ①羽… II. ①苗… 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225537号

最受欢迎的全民健身项目指导用书

羽毛球

YUMAOQIU

总 策 划 孙建军

主 编 南来寒

编 著 苗培培

责任编辑 康迈伦 王 新

封面设计 永乐图文

出版发行 吉林文史出版社

地 址 长春市人民大街4646号

网 址 www.jlws.com.cn

开 本 720mm×1000mm 1/16

印 张 12

字 数 100千

印 刷 三河市同力印刷装订厂

版 次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5472-1716-0

定 价 29.80元

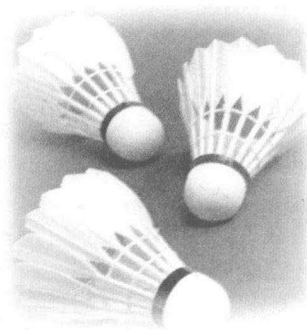
编委会

主 编：南来寒

副主编：于 涉 张雪霜 王 非

编 委：王 尧 李昭知 沈海然

郑榕玲 暴丽娜



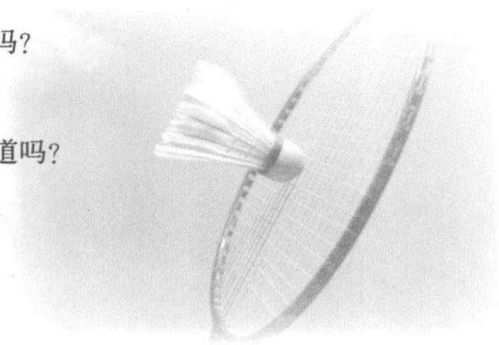
内容简介

羽毛球是一种广为人们所喜爱的运动，早在两千多年前，一种类似羽毛球的运动游戏就在中国、印度等国出现。中国叫打手毬，印度叫普那，西欧等国则叫作毽子板球。现代羽毛球运动诞生在英国。1873年，英国格拉斯哥郡的伯明顿镇有一位叫鲍弗特的公爵在他的领地开游园会，有几个从印度回来的退役军官就向大家介绍了一种隔网用拍子来回击打毽球的游戏，这就是现代羽毛球的原型。此后羽毛球获得了快速的发展，成为目前世界体育重要的项目之一。

本书从羽毛球的起源与发展、羽毛球的技术动作解读、羽毛球主要赛事、羽毛球的比赛及裁判规则等几个部分入手，打破教科书式的枯燥解读，通过发散思维，用一种较为轻快的写作手法，让读者在一种轻松的氛围中，对羽毛球有个更好的了解。

羽毛球大盘点

- ✦ 羽毛球与中国的渊源？
- ✦ 玩转羽毛球，你准备好了吗？
- ✦ 羽毛球的技术知多少？
- ✦ 羽毛球的重要赛事，你知道吗？
- ✦ 这样打羽毛球，安全吗？



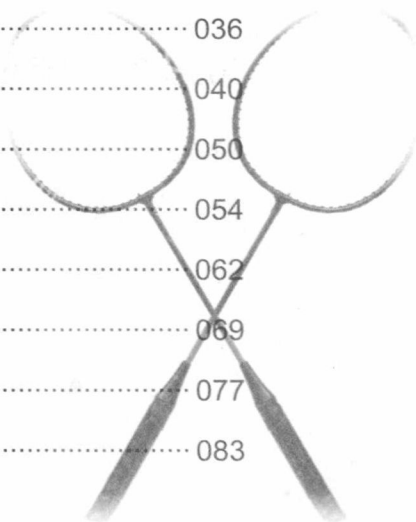
目录

第一章 羽毛球基本知识篇

何为羽毛球·····	002
羽毛球的特点与价值·····	006
羽毛球运动器材的选择·····	014
不一样的羽毛球——专业术语·····	021

第二章 羽毛球的基础技术指导篇

握拍训练·····	028
击球训练·····	036
发球训练·····	040
接发球训练·····	050
高球训练·····	054
吊球训练·····	062
杀球训练·····	069
搓球训练·····	077
勾球训练·····	083



推球训练·····	090
扑球训练·····	094
平抽球训练·····	102

第三章 羽毛球战术篇

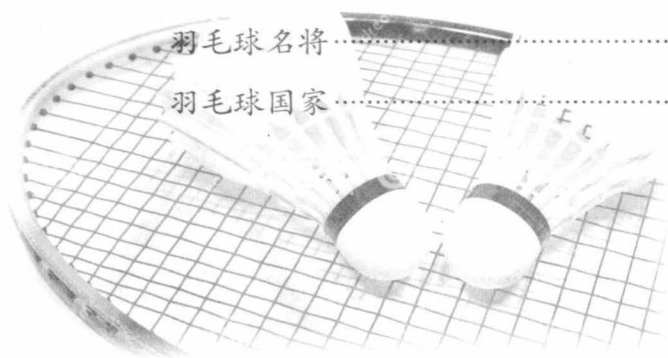
单打战术的应用·····	108
双打战术的应用·····	132

第四章 羽毛球运动提醒篇

羽毛球运动的项目·····	148
羽毛球运动的比赛规则·····	149
羽毛球裁判手势知多少·····	155
羽毛球中的意外伤害·····	157

第五章 羽毛球控——那些你不知道的精彩

羽毛球赛事·····	170
羽毛球名将·····	173
羽毛球国家·····	180



第一章

羽毛球基本知识篇

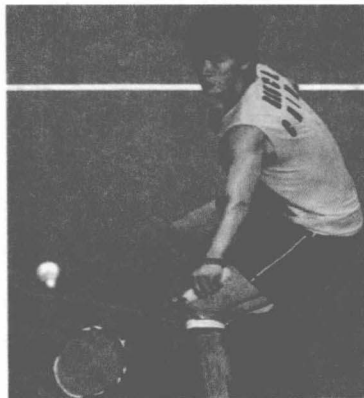
何为羽毛球

❖ 羽毛球运动的起源

据已知的资料显示，羽毛球运动最初开始出现在日本，然后是印度等地，但其真正诞生地是在英国。

据记载，在 14 世纪到 15 世纪，日本出现了由樱桃核制成的羽毛球，就是在樱桃核上插上羽毛，球拍并不像现在用的带网状的拍子，而是木制的结构。球在木板之间来回击打，这就是最早的类似于羽毛球运动的游戏。由于球的底部是用樱桃制成的，球托显得过重，在击球时，飞行的速度太快，而球拍又没有弹性，所以球的羽毛损坏得非常快，又因为球的造价非常高，所以这种游戏过了不久就消失了。

大约在 19 世纪中叶，印度的普那城里出现了一种与早年日本的羽毛球运动极其相似的运动。它是将圆形的硬纸板中间



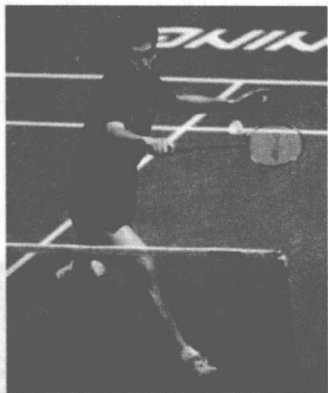
钻个孔，插上羽毛做成类似于中国的毽子的球，也有的用绒线编织成球形，然后再插上羽毛，这也成了球，相比较最早出现在日本的樱桃核制成的球，这种球已经有很大的进步了，其耐久度更好，使用木拍击打球也更方便一些。这项活动在英国驻印度的军队里比较盛行。

大约在 19 世纪 60 年代，驻扎在印度的英国人回国时带回了印度普那的羽毛球运动，在英国逐渐传开，后来发展成一种竞技性运动。在 1873 年，英国伯明顿镇的鲍弗特公爵在他的



庄园举行了一场聚会，原本在聚会时准备进行户外活动，但由于天气原因，不得不改成室内活动。在来参加聚会的人中，有曾驻扎在印度的士兵，他们建议进行普那游戏，他们在场地中牵一根绳子来代替球网，然后对人员进行分工，两个人对打，

大家玩得非常愉快。不久之后，此项运动就逐渐在英国传开，羽毛球运动从此诞生。不过此时羽毛球运动没有明确的规则，也没有人数、场地、器材、分数等限定。



❖ 羽毛球运动的发展

现代羽毛球发展至今，已经有 100 多年的历史了，羽毛球诞生的初期，也仅限于在欧美地区流行，后来随着各国之间经济的交流，羽毛球运动开始转入世界各地。而世界上最早的羽毛球协会——英国羽毛球协会在 1893 年成立，并且在 1899 年，还举办了第一届全英羽毛球锦标赛，从此以后，每一年都会举办一次。

羽毛球运动最先出现在欧美地区，所以羽毛球运动发展较迅速的地区也在欧美。1977 年，世界羽毛球锦标赛开始举办。因为欧美地区羽毛球运动的发展，所以在锦标赛的前十几年里，冠军一直被欧美国家垄断。直到 20 世纪 40 年代末，马来西亚

的羽毛球运动员在比赛中夺冠，从此，由欧美垄断的羽毛球运动开始走向世界。

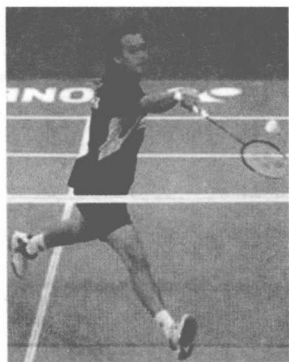


❖ 羽毛球规则的变化

在羽毛球刚刚兴起时，没有人数、场地和分数的限制，参加运动的人只需要相互击打羽毛球就可以。1875年，英国出版了第一本世界上关于羽毛球规则方面的书。对于当时的运动规则，只规定了场地的形状、球网的高度、双发对击的要求，但其中并没有提出单打和双打的区别。

随着羽毛球运动在人们生活中的普及和羽毛球运动的发展需要，开始出现了单打和双打方面的规则，而且也出现了发球区、分数计算和交换区等规则。

另一方面，羽毛球运动的器材也



逐渐从低级向高级进行改变。用球从开始的硬纸板和绒线团到木托用皮包起来，发展到在软木托口上插上 14 到 16 根高级羽毛。羽毛球拍从木板发展为可以在木拍上穿弦的木球拍，直至后来的钢管拍、铝合金拍、碳素纤维拍。

羽毛球的特点与价值

❖ 羽毛球运动的特点

羽毛球运动之所以受大众的欢迎，大部分在于它的健身性。随着生活水平的提高，人们开始关注自身健康的发展，而羽毛球作为一种方便、简易的运动深受男女老少的喜爱。

羽毛球运动是一种全身运动

羽毛球运动对呼吸系统机能有深刻的影响。人在活动中，呼吸会加快，这是因为参加羽毛球运动时，人体对氧的需求量会加大，呼吸频率加快，为了适应这一要求，呼吸系统就会使身体的各个器官工作能力提高，使得身体内部的呼吸肌逐渐发达有力，并且耐久性提高，能



够承受很大的运动量。长时间参加羽毛球运动会明显增强肺活量，因为在运动时，深呼吸会使胸腔扩大，进而增加肺活量，这样吸进的氧气和排出的二氧化碳就会随之增多。

羽毛球运动会对血液循环系统机能产生影响。在进行羽毛



球活动时，会加快血液循环，同时也会提高心血管系统的机能。经常从事羽毛球运动的人，心血管系统机能会得到明显的提高，使心肌变得肥厚，同时也会出现心动徐缓和血压降低的情况。

羽毛球运动会使人的肌肉发达，反应速度变快，身体的柔韧度增强。参加羽毛球运动时，血液供给增加，蛋白质等营养物质的吸收和存储能力增加，肌纤维增粗，使肌肉逐渐变得粗

壮结实，肌肉的力量也会随之增强。在羽毛球运动中，不断地进行击球、接球等其他技能时，需要很快的反应能力，因此，长时间锻炼羽毛球的人反应就会比较灵敏快速。不断地活动使得关节间的肌腱和韧带的柔韧度逐渐增强，使人们在活动过程中可以更好地坚持下去。

作为一种健身运动，进行羽毛球运动时，要在场地内不断地进行奔跑、跳跃、移动、挥拍、弯腰等动作，使得上臂、下肢、腰腹等都在不断运动，这就在不知不觉中完成了全身运动。

羽毛球运动是一种全民运动

羽毛球运动不受场地的限制，只要有球拍、一个羽毛球和一个绳索就可以，有时为了方便，绳索也可以改成在地上



画线做分界线来完成此次活动。而在正规的比赛中，场地的面积要求也仅需要 65—80 平方米。规定为长方形，长 13.4 米，单打场地宽 5.18 米，双打场地宽 6.10 米，平时运动时，也仅

仅找一块平整的空地就可以了，所以非常方便。另外，羽毛球运动是室内外均可的运动，当天气不好或其他原因时，可以在室内进行活动，而在无风无雨的情况下可以在户外进行活动，呼吸新鲜的空气，接受阳光的照耀，感受大自然的美，在运动中体验快乐。

羽毛球运动不受年龄、性别的限制。羽毛球的运动量小，且安全性高，老少皆宜。年轻人打羽毛球，可以利用自己年轻的优势，使用不同的打球技巧，在场地上尽情地奔跑、跳跃、挥拍等。而老年人可以在



打羽毛球时轻轻地挥拍，根据自己的体力和身体情况来变换击球的速度，这样既可以达到娱乐的效果，又可以锻炼身体、延年益寿。不同年龄与性别的人在打羽毛球时，都能在其中找到乐趣。

羽毛球运动集体、个人都可以参加。在羽毛球运动的战术中，有单打、双打等。单打对练时，要求两个人分别在网的两边进行练习，在规定区域和



规则中，练习的人可以打出不同的球，也可以运用不同的战术。而在双打中，双方可以利用与自己 and 搭档之间的默契打出漂亮的球，两个人之间的默契在双打中非常重要，因此练习双打可以提高自己的团队意识和团结能力。

羽毛球运动可以调节心理健康

羽毛球运动具有直观的特点，它要求训练者在训练时综合运用人的各种感官，通过视觉、听觉来感知动作的形象，通过触觉和肌肉本能的感觉来感知动作的要领、肌肉用力的程度，以及动作过程中的时间与空间的关系等，从而建立完整、正确的动作表象。因此，在这个过程中，训练者的感知能力、观察力以及形象记忆、动作记忆能力等均得到了发展和提高。而且，人们在生活中难免会遇到一些压力或困难，在进行羽毛球运动时，人的注意力就会被转移，使身心放松，这也就达到了锻炼的效果。

另外，羽毛球运动还能促进情商和意志力的发展。在羽毛

