

羽毛球

概论

朱建伟·编 著

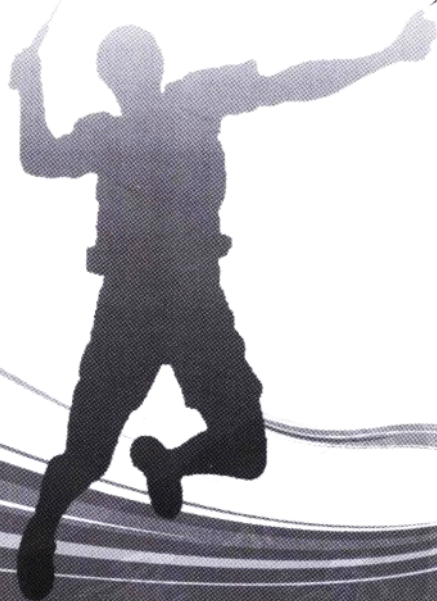


西安地图出版社

羽毛球

概论

朱建伟·编 著



西安地图出版社

图书在版编目(CIP)数据

羽毛球概论/朱建伟编著. —西安:西安地图出版社,
2009.7

ISBN 978-7-80748-446-2

I. 羽… II. 朱… III. 羽毛球运动—概论 IV. G847

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 114189 号

羽毛球概论

朱建伟 编著

西安地图出版社出版发行

(西安市友谊东路 334 号 邮政编码:710054)

新华书店经销 三河市铭浩彩色印装有限公司印刷

850 毫米×1168 毫米 1/32 开本 8 印张 215 千字

2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

印数:0001~1000

ISBN 978-7-80748-446-2

定价:24.00 元

前 言

随着 2008 年北京奥运会成功落下帷幕,大众体育以愈加强劲之势在我国广泛开展起来。羽毛球作为一项轻巧、隔网对抗型的球类运动,具有场地小,器材简单,运动量可大可小,户外、室内皆宜,男女老少都可参与的特点,因而在我国具有广泛的群众基础,深受人们的喜爱和关注。

为进一步推进全民健身的热潮,科学地指导人们“学会锻炼”,我们在结合一线体育教师多年的教学、训练实践经验基础上,注意吸收国内外近 10 年来羽毛球运动的理论、技战术、教学、训练、科研、规则和裁判法等方面的研究成果,博采众长地撰写了《羽毛球概论》一书。

本书在内容上以羽毛球概述为辅,以当今羽毛球现状及发展动态为主,以技战术为线索,对一些世界性重大赛事进行分析与研究,提出世界羽毛球运动发展的最佳途径。全书共分 10 章,具体论述了羽毛球运动概况、羽毛球运动的特点与价值、羽毛球运动主要世界大赛、羽毛球基本技术、羽毛球基本战术、羽毛球基本技战术训练、羽毛球专项身体素质训练、羽毛球运动重大赛事技战术分析与论证、羽毛球竞赛规则、羽毛球运动欣赏等方面的内容。该书内容全面而丰富,论述细致而深入,是一本集知识性、实用性和普及性于一体,理论性、实践性和时代性较强的著作。此书旨在为我国羽毛球运动的全面开展提供理论与技术支持,同时也为体育工作者、社会体育指导员和广大的羽毛球运动爱好者提供科学、翔实的理论指导。

本书在编写过程中还得到了许多领导和专家的关心与支持,

他们提出了很多宝贵意见,在此一并表示诚挚的谢意!同时,由于作者学识水平有限,书中不妥之处难免,敬请广大读者批评指正,以便我们进一步完善。

作者

2009年6月

目 录

第一章 羽毛球运动概况	1
第一节 羽毛球运动的起源与发展	1
第二节 中国羽毛球运动发展概况	4
第三节 世界羽毛球运动发展动态	13
第二章 羽毛球运动的特点与价值	19
第一节 羽毛球运动的特点	19
第二节 羽毛球运动的价值	22
第三章 羽毛球运动主要世界大赛	25
第一节 汤姆斯杯赛	25
第二节 尤伯杯赛	28
第三节 世界羽毛球锦标赛	30
第四节 苏迪曼杯赛	33
第五节 奥运会羽毛球比赛	36
第四章 羽毛球基本技术	39
第一节 握拍法	39
第二节 发球与接发球	42
第三节 击球法	56
第四节 步法	80
第五章 羽毛球基本战术	91
第一节 单打战术	91
第二节 双打战术	105
第三节 各国羽毛球主要战术	134
第六章 羽毛球基本技、战术训练	136
第一节 羽毛球基本技、战术训练注意事项	136



第二节 羽毛球基本技、战术训练方法	139
第三节 羽毛球技、战术意识培养	155
第四节 羽毛球打法类型与选择	160
第七章 羽毛球专项身体素质训练	164
第一节 发展速度素质训练	164
第二节 发展灵敏素质训练	170
第三节 发展耐力素质训练	175
第四节 发展柔韧素质训练	177
第五节 发展力量素质训练	181
第八章 羽毛球运动重大赛事技战术分析与论证	188
第一节 羽毛球运动重大赛事	188
第二节 羽毛球运动重大赛事技战术分析与论证	193
第九章 羽毛球竞赛规则	198
第一节 羽毛球比赛基本规则	198
第二节 裁判人员的工作职责与裁判方法	209
第三节 竞赛组织与方法	219
第十章 羽毛球运动欣赏	237
第一节 羽毛球欣赏的意义	237
第二节 羽毛球欣赏的内容	239
第三节 羽毛球欣赏能力的培养	245
参考文献	249



第一章 羽毛球运动概况

第一节 羽毛球运动的起源与发展

一、羽毛球运动的起源

羽毛球运动的确切起源至今仍是众说纷纭,但羽毛球运动是由古代的毬子球游戏逐渐演变而来的观点是人们都认可的。古代类似羽毛球的毬子球游戏在我国和欧洲、亚洲其他国家都有记载。在英国不列颠图书馆就有两人手握板状拍,对击类似羽毛球的雕版的原始稿,大约是在 1390 年。在国际羽毛球联合会成立 50 周年的纪念册上是这样写的:“羽毛球运动有着悠久的历史,很多世纪以前,在荷兰和中国就有使用球拍的类似当今羽毛球的体育游戏。”

羽毛球运动的雏形出现在 19 世纪中叶。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遍,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。

现代羽毛球运动起源于 1873 年。那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,每局比赛只能有两人参加,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)被作为羽毛球的英文名字而流传于世界。

二、羽毛球运动的发展

(一)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、场地和人数限制。1875年,第一本记录羽毛球规则的书在英国问世。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;没有单打、双打的区别。随着人们观赏水平的提高及羽毛球技术、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。2005年,世界杯赛事率先实施“21分制”,同年12月国际羽联在吉隆坡理事会议上作出了决议,将在国际羽联举办的各项赛事中试行新的记分方法,具体方法为与排球比赛相类似的每局21分制记分,三局两胜制。当比分为20平时,采用先净胜得2分者获胜,当比分到29平时,仅加赛1分,得到30分者获得最后胜利。与此同时,发球权由得分一方持有,并将原来只有发球一方可以得分的赛制变成了每球得分。这一新赛制成为国际羽联一项重大改革。

(二)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,他们在一次会议上正式成立英国羽毛球协会。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9个羽毛球协会共同协商成立了国际羽毛球联合会,简称国际羽联。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、战术的发展起了促进作用。除了传统的全英羽毛球锦标赛照常举行外,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、羽毛球世界杯赛等赛事,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,使一些国际性比赛打了折扣,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(简称世界羽联),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、稳步的发展,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,组成了国际羽毛球联合会(简称国际羽联),使世界羽毛球运动出现了新的飞跃,呈现了欣欣向荣的景象。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,羽毛球运动出现了前所未有的发展机遇。

(三)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,产生了几次飞跃。

第一次飞跃是在开创时期,这一时期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,几乎没有战术变化,但是他们的技术水平一直处于领先地位,为羽毛球运动世界性的传播立下了头功。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



独霸羽坛的局面。

第二次飞跃是在 20 世纪 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称雄的局面。20 世纪 50 年代,以马来西亚、印度尼西亚为代表的运动员主要以拉、吊来控制球的落点。从 1958 年开始,羽毛球技术开始向快速、灵活的方向发展。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,主要采用的是快攻战术,达到了世界先进水平。

第三次飞跃是 20 世纪 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,技术已达到炉火纯青的地步,世界羽毛球运动技战术进入了巅峰期。

第二节 中国羽毛球运动发展概况

一、我国古代羽毛球运动的发展

世界上许多国家和地区很早就有类似羽毛球运动的游戏。不过,由于国家、地区和民族的不同,这种游戏的名称也各不相同,但其形式和性质则大体是一致的,中国古代也有这样的游戏活动。

中国是一个有着悠久历史的国家,各族人民在长期的历史发展过程中创造了丰富多彩的传统民族体育。绚丽多彩的民族传统体育是中华民族宝贵文化遗产的一部分。它的产生与人们的生产劳动和民族的生活习惯有着紧密的联系。在几千年前的中国古代,就有了类似羽毛球游戏的活动。

据《民族体育集锦》记载:“相传,中国在远古时期就有类似羽毛球游戏活动的存在,其玩法、性质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没有太大的差异,只是对这种游戏活动的称法上不同而已。这种活动主要分布在我国西南地区(云南、贵州、广西等地),至少在6个少数民族中有这项游戏活动。”在《中国少数民族传统体育》一书中也证实了这项游戏活动存在的事实。他们是苗族、基诺族、壮族、仡佬族、哈尼族、瑶族等。由于我国少数民族人民受历史、社会以及文化等的影响,很多活动难以找到文字记载,所以难以准确地考证这项游戏活动源于我国的时间。

据记载,原始的羽毛球游戏活动至少在2000年前就在中国、日本、印度、泰国等国流行。中国古代的羽毛球游戏活动以其独特的形式存在于我国少数民族之中。它的产生同当时社会生产活动有着紧密的联系。这种游戏活动的内容和形式大致能直接或间接地反映出当时人们的社会生产劳动、现实生活习惯以及娱乐活动。

据《民族体育集锦》记载:“苗族的一种‘打手毬’游戏活动就是我国古代羽毛球游戏活动中的一种形式。苗语叫‘麻古’”。相传,远古时代,苗族的祖先在农历正月期间总要杀鸡宰牛,祭祀祖先,辞旧迎新。他们把一些五颜六色的鸡毛做成花毬,小伙子则将绚丽的野雉尾羽插在芦笙管上。他们成群结队到野外吹芦笙、跳月、打花毬,尽情地欢度新年,天长日久,相传至今。

这种游戏活动在各村寨均有约定俗成的活动场地,称做“毬塘”。有的一寨一塘,有的数寨一塘。毬塘上,姑娘首先向小伙子抛出手毬,随后小伙子用手或小木板将花毬击打回姑娘一方,一来一往,尽量不使花毬落地。对打时还伴有答话或对歌。

现今贵州都匀、三都、丹寨一带的男女青年每年春节期间都要进行传统的打毬活动。从农历正月初二至十五,身着盛装的苗族姑娘和小伙子,手拿花毬,三五成群,聚集在毬塘上对抛对打,十分有趣。

基诺族也是我国古代较早就有这项游戏活动的民族之一。据



《民族体育集锦》记载：在云南省西双版纳州的景洪市境内，从西向东横贯着一座连绵七十余千米的大山，基诺族人民就聚居在这里。传说基诺族的祖先是孔明南征部队的一部分，因途中贪睡而被“丢落”。这一传说反映了古代基诺族与汉族的亲密关系。古代基诺族人玩的这种游戏活动被称作“打鸡毛球”。通常在青年男女之间进行，他们所用的鸡毛球是用一束鸡脖子上美丽的羽毛插入用油布包着的木炭球托上制成的。过去基诺族没有文字，以送鸡毛和木炭来代替信件。以后演变成这种鸡毛球，形状类似毽球。基诺族在游戏时不用脚踢，而是用手拍打，其形式多种多样，有两人对打，有已婚、未婚青年互相打，有家族打或者村头、村尾之间打。比赛场地以中线为界（在地上画出一条界线），一方打过去的球，另一方必须打回，若球打不过中线或球落地，则为“输球”。

壮族也是我国古代较早就有这项游戏活动的民族。据《民族体育集锦》记载：“壮族主要聚居于我国广西的南宁、百色、河池、柳州4个地区，以及云南的文山，广东的连山，贵州的从汇等地。”人口是我国少数民族中最多的，有1500多万人。

中国古代壮族玩的这种游戏活动被称为“打手毽”，这项游戏活动也是在男女青年中间进行的。他们所用的球被称为“毽子”。它是用彩色花布包上铜钱或金属片及其他物质做底托，再插上雄鸡羽毛，有的还配上一些野雉毛，色彩艳丽，非常美观。游戏时用手打或脚踢。但前者所用的毽的重量较轻。手毽只能用手拍打，不能用脚踢。一般可以两人对打，也可以几个人一起打，没有场地界线限制。

仡佬族也是我国古代较早就有这项游戏活动的民族。据《民族体育集锦》记载：“他们玩的这种游戏活动常称为‘打毽子’”。勤劳智慧的仡佬族是我国西南地区贵州省的一个少数民族，《后汉书》等有关史料记载：“早在西汉时期，仡佬族的先民僚人，已经在夜郎（今贵州）大部分地区一带活动。”他们所玩耍的一种游戏活动



形式、方法同苗族玩耍的“打手毬”游戏活动相近。一般是在新春佳节,由老辈人、男女青年一起上阵在户外玩耍。

中国古代羽毛球游戏活动在玩法、性质内容及形式和所用的球上同世界上较早有这项游戏活动的国家大致相同。我国这项游戏活动源出于少数民族的传统体育,加之我国少数民族在过去又没有文字,所以对这项游戏活动的产生、演变以及发展情况就无法详细追述。但可以肯定,这项民族形式的游戏活动的产生与我国少数民族人民的生产劳动、社会习惯以及娱乐需要是分不开的,它是人民创造的产物,是我国的一份宝贵文化遗产。

中国古代羽毛球游戏活动至今仍保留着传统的民族特色。这主要与我国少数民族人民文化、风俗习惯有关。因此,这种传统的游戏活动向外传播和交流的机会很少,而开展的范围也就受到一定的限制,所以至今仍保留在我国少数民族人民的传统体育活动中。值得一提的是,有个别少数民族的这种传统游戏活动发生了一些变化,即现在人们所见的“板羽球”活动就是源于这种少数民族的传统游戏活动。

二、近现代羽毛球运动的发展

(一)现代羽毛球运动传入中国

现代羽毛球运动于20世纪初传入中国,主要是在上海、广州、天津、厦门等外国租界内和基督教青年会、教会学校等地方开展。这段时期的羽毛球运动多以娱乐和健身为主,少数俱乐部内也有比赛。20世纪20年代,上海租界曾举办“莱盾国际羽毛球赛”,上海各国租界内的侨民以各自国家名义组队参赛,盛况空前,被称为“万国羽毛球赛”。这一赛事也许是有史料记载的中国最早期的羽毛球比赛,这是由外国侨民在中国土地上开创的现代羽毛球比赛。

20世纪30年代,上海圣约翰大学的部分南洋归国华侨学生最早代表中国参加羽毛球比赛,他们组建了一支羽毛球队,取名



“飞梭队”。1936年飞梭队参加租界的羽毛球乙组联赛获得冠军。飞梭队的两名主力队员梁鸿德和江望松入选“中华队”，参加了上海万国羽毛球赛。1939年，飞梭队第二代队员打进了上海租界羽毛球甲组联赛，分别战胜了法商甲队、联合教堂队、英人总会队和俄侨联队，夺得团体冠军。洪德全、侯树基两位选手还获得双打冠军。1948年，旧中国第7届全运会首次将羽毛球列为表演项目，著名选手有洪德全、李国藩、张芝英等。1944年上海羽毛球协会成立，这是现代羽毛球运动传入中国后最早的羽毛球运动组织。

（二）中国竞技羽毛球运动的起步

1949年新中国成立后，竞技羽毛球运动开始起步。1953年，中国首次举办以行政区划为单位的全国“四项球类”大赛，羽毛球运动被列为正式比赛项目。竞赛规程使用的是上海基督教青年会羽毛球训练班教练员司徒桐与学员王中成1949年10月共同翻译的《全英羽毛球锦标赛裁判规程》。在这次大赛上，上海选手李国藩、王妙松分获男子单打冠、亚军并合作获得双打亚军。赛后，由上海选手为主组成的中国羽毛球队与来访的印度尼西亚队进行了一场友谊比赛，结果两场比赛客队均以15:0获胜。

于是，向印尼等国家学习竞技羽毛球运动技术提上了日程。1954年6月，王文教、陈福寿、黄世明、施宁安等一批印尼爱国华侨回国定居。在国家有关部门的支持下，福建省组建了以王文教、陈福寿等为主的羽毛球队。黄世明、施宁安等被请到上海，成立了上海羽毛球队。这些队伍的成立推动了全国竞技羽毛球运动的发展。这批来自印尼的归侨为中国羽毛球运动带来了当时最先进的技、战术训练思想、方法和竞赛手段，成为中国竞技羽毛球运动起步的引路人。

1958年9月，中国羽毛球协会正式成立。在成立大会上，中国羽毛球协会根据世界羽毛球运动发展状况，规划了全国羽毛球竞技运动发展进程，提出了“十年之内打败世界冠军”的目标。



(三) 中国赢得了国际羽坛“无冕之王”的称誉

20 世纪 60 年代是中国竞技羽毛球运动赶超世界水平时期。汤仙虎、侯家昌、方凯祥、陈玉娘、梁小牧、傅汉洵等又一批印尼华裔归国,带回了一些国际羽毛球最新的技术和战术,也为中国羽毛球运动向羽毛球强国迈进奠定了基础。

中国竞技羽毛球运动员在学习、继承和创新方面逐渐取得一些成果。在学习借鉴国外先进技、战术的同时,结合中国选手的身体特点,对基本的技、战术进行了许多创新。在步法上创新了并步和蹬跳步,有效地扩大了选手在场上的移动控制范围,提高了移动速度,形成了一套中国式独特的步法训练和实战理论方法。在手法上,中国选手突破了过去过大且缓慢的手法动作,强调了击球动作在一致性和突变性前提下,做到出手动作小而快、击球点高、爆发力强,逐步形成独特的快速、多变的手法训练和比赛方法。确定了“快、狠、准、活”的技术风格和“以我为主、以攻为主、以快为主”的发展方向。这也成为中国羽毛球运动的理论基础。

受当时中国所处国际环境影响和国内因素等限制,中国羽毛球协会未能与国际羽毛球联合会建立起正常联系,中国羽毛球队失去了很多参加国际大赛的机会。缺乏国际大赛经验的中国羽毛球队,主要通过一些羽毛球强国的互访赛、交流赛、对抗赛等增加相互了解和技术交流,并且取得了一些佳绩。1963 年和 1964 年,中国队曾两次以大比分击败了当年的世界冠军印尼队。1965 年中国队出访欧洲取得了全胜战绩。在访问丹麦比赛中,汤仙虎在一局比赛中曾以 15:0 战胜了 6 次获得全英锦标赛男单冠军的丹麦名将考普斯。汤仙虎从 1963 年到退役的 1975 年期间,在与外国羽毛球选手比赛中保持了全胜。中国羽毛球赢得了国际羽坛“无冕之王”的称号。这是中国羽毛球运动的第一个“黄金时期”。



(四) 国际羽坛迎来了“中国时代”

随着中国改革开放进程的开始,中国羽毛球运动进入世界体坛,逐步迎来了全面发展时期。1981年5月,国际羽毛球联合会正式接纳中国羽毛球协会为会员。1982年5月10~21日,中国男子羽毛球队首次参加了在英国伦敦举行的第12届汤姆斯杯赛决赛阶段的比赛。经过10天的激战,中国队打进决赛,与7次夺得汤姆斯杯的印尼队争夺该杯。决赛分两天进行,中国羽毛球队首日比赛过于拘谨,未能完全发挥自己的特长,失误也较多,以1:3的比分暂时落后。经过总结经验,第二天中国队奋力拼搏,连续四场取胜,奇迹般地反败为胜,以5:4的总比分击败了卫冕冠军印尼队,夺得了汤姆斯杯,首次获得世界男子羽毛球团体冠军。国际羽坛人士称:“中国队首次参赛就获得了汤姆斯杯,标志着世界羽毛球运动从此进入了一个新的时代。”中国男子羽毛球队随后连续夺得第14、15、16三届汤姆斯杯的冠军,中国人创造了汤姆斯杯“三连冠”。国际羽坛迎来了“中国时代”。

1984年,中国女子羽毛球队首次组队参加尤伯杯赛,以快速多变的打法令人耳目一新,均以5:0的比分击败英格兰、韩国、丹麦、日本和印尼,夺得了第10届尤伯杯赛冠军,第一次成为世界女子羽毛球团体冠军。中国女子羽毛球队随后又连续4届夺取尤伯杯,创造了尤伯杯赛设立以来的“五连冠”。

20世纪80年代,中国羽毛球运动实现了全面发展的目标。在竞技领域,形成了一批以王文教、陈福寿、汤仙虎、侯家昌、陈玉娘、林诗铨等实力强、经验丰富的教练员团队,培养出包括韩健、栾劲、孙志安、姚喜明、陈昌杰、李永波、田秉毅、杨阳、赵剑华、熊国宝、张强、周金灿、陈康、陈红勇等一批男子优秀选手及张爱玲、李玲蔚、韩爱萍、关渭贞、林瑛、吴迪西等优秀女子选手,同时具备了在男女单打、男女双打和混合双打5个单项与世界一流选手抗衡的实力,在各项国际比赛中共获得65项世界冠军。