

教育部推荐教材 ● 西南区体育教材教法研究会教材编审委员会审订



羽毛球 网球

主 编 邱 勇

副主编 孟 刚 查明艺 周 跃

王贵军 刘 云 李 涛

主 审 朱国权

JIAOYUBU TUIJIAN JIAOCAI

YUMAOQIU
WANGQIU



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

教育部推荐教材

西南区体育教材教法研究会教材编审委员会审订

羽毛球 网球

主 编 邱 勇

副主编 孟 刚 查明艺 周 跃

王贵军 刘 云 李 涛

主 审 朱国权

编 委 (排名不分先后)

任三三 程明霞 者胜祥 王亚琼

喻 强 吴绍奎 张晓峰 张 松

裴 岚 黎 利 王巧玲



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

羽毛球 网球/邱勇主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2008. 6

教育部推荐教材

ISBN 978-7-303-09228-4

I. 羽… II. 邱… III. ①羽毛球运动—高等学校—教材 ②网球运动—高等学校—教材 IV. G84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 053440 号

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 唐山市润丰印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170 mm × 230 mm

印 张: 13.5

字 数: 250 千字

印 数: 1 ~ 3 000 册

版 次: 2008 年 6 月第 1 版

印 次: 2008 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 22.00 元

责任编辑: 周光明

装帧设计: 李葆芬

责任校对: 李 菡

责任印制: 马鸿麟

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

西南区体育教材教法研究会 理事会成员名单

理 事 长 朱国权（云南民族大学）

副理事长（排名不分先后）

姚 鑫（贵州师范大学）

梁 健（红河学院）

文格西（西南民族大学）

陈雪红（楚雄师范学院）

秘 书 长 周光明（北京师范大学出版社）

副秘书长（排名不分先后）

孟 刚（贵州师范大学）

吕金江（曲靖师范学院）

郭立亚（西南大学）

常务理事（排名不分先后）

郭 颂（贵州民族学院）

刘 莉（曲靖师范学院）

张群力（昆明学院）

王洪祥（昆明学院）

陈雪红（楚雄师范学院）

关 辉（楚雄师范学院）

刘 云（楚雄师范学院）

王 萍（文山师专）

于贵和（贵州大学）

邱 勇（贵州大学）

谭 黔（遵义师范学院）

王亚琼（黔南民族师范学院）

联 络 员 陈兴慧（北京师范大学出版社）

**西南区体育教材教法研究会
教材编审委员会**

主 任 孟 刚（兼）（贵州师范大学）

副 主 任（排名不分先后）

王洪祥（兼）（昆明学院）

郭 颂（兼）（贵州民族学院）

张兴富（四川师范大学）

前言

《羽毛球、网球》是体育院校羽毛球、网球普修课学生专业用书，是西南区（云、贵、川、渝）体育教材教法研究会（羽毛球、网球）材料小组根据西南地区体育院校教学计划培养目标和羽毛球、网球课程教学大纲规定的具体教学任务、教学时数、教学内容及考核要求撰写和串编完成。本教材总结云、贵、川、渝体育院校羽毛球、网球教学实践，借鉴和吸收了国内外羽毛球、网球先进理论和实践经验，并针对羽毛球、网球课时较少的特点，在教材编写中突出学生掌握基本技术知识，适当掌握基本战术和裁判知识的原则。

本教材是由西南区（云、贵、川、渝）体育教材教法研究会组织专家、教授、专业人员经过多次认真讨论、研究并最终编写完成的。该书由邱勇、查明艺、王贵军、李涛、孟刚、任三三、程明霞、者胜祥、王亚琼、喻强、吴绍奎、张晓峰、张松、裴岚、黎利、王巧玲等编写，统编由邱勇完成。

本教材是北京师范大学出版社联合西南区（云、贵、川、渝）体育教材教法研究会策划出版的系列教程之一。编写过程中得到了郭立亚教授、孟刚教授以及北京师范大学出版社编辑人员的悉心指导和大力支持，为此深表谢意！对于在本教材中未标明的被引用者的姓名和著作的出处，我们表示歉意并表示感谢。

由于时间紧迫，我们的水平、经验有限，书中错误或不妥之处在所难免，我们真诚地希望广大师生和专家读者对本教材提出宝贵意见！

编 者

2008年4月10日

目录

Contents

上篇 羽 毛 球

第一章 羽毛球运动概述	(1)
第一节 羽毛球运动的起源和发展	(1)
第二节 世界羽毛球运动的发展概况	(3)
第三节 中国羽毛球运动的发展概况	(12)

第二节	世界网球运动的发展概况	(107)
第三节	我国网球运动的发展概况	(116)
第四节	现代网球运动的发展趋势	(118)
第七章	网球基本理论知识	(122)
第一节	击球动作的结构	(122)
第二节	拍面角度和击球部位	(123)
第三节	击球点	(123)
第四节	网球比赛的三个基本要素	(124)
第五节	网球的旋转	(126)
第八章	网球的基本技术	(130)
第一节	基本握拍法	(130)
第二节	基本步法	(133)
第三节	正手抽击球	(148)
第四节	反手抽击球	(152)
第五节	截击球	(156)
第六节	放小球	(159)
第七节	挑高球	(161)
第八节	反弹球	(163)
第九节	高压球	(164)
第十节	发球	(166)
第十一节	接发球	(172)
第九章	网球运动的基本战术	(175)
第一节	现代网球战术的特征	(175)
第二节	单打战术	(176)
第三节	双打战术	(186)
第十章	网球场器材与装备	(192)
第一节	网球场器材的规格	(192)
第二节	网球的配套装备	(196)
第十一章	网球比赛的主要规则及裁判法	(199)
第一节	网球比赛的基本规则	(199)
第二节	网球比赛的主要裁判方法	(202)
参考文献		(205)

上篇 羽毛球

第一章 羽毛球运动概述



本章要点

本章共三节，介绍了羽毛球运动的起源和发展，世界及中国羽毛球运动的发展概况。

羽毛球运动是一项室内外均可进行的小型球类活动。一方面简便易行、竞技性和娱乐性较强、锻炼价值较高；另一方面具有深厚文化底蕴、属性高雅，符合人们追求时尚、关注健康需求的心理，以其快速、灵敏、力量、飘逸和无尽变化等魅力传遍五洲四海。在我国大力开展全面健身活动的背景下，越来越成为大众青睐的运动项目之一。在此基础上，我国的羽毛球运动也已达到高超的竞技水平，在各种世界性比赛中屡屡夺冠，其发展前景十分广阔。

的相关记载，所以我们难以准确考证这项活动起源于我国的时间。

2. 日本的“追羽根”

日本贞享二年（1685年）的时候，日本女子在新年正月里，常一面歌唱式的数数，一面用羽子板做一种“追羽根”的游戏，这种游戏与今日的羽毛球类似。当时的球拍为木质，球是樱桃核插上羽毛做成，球太重飞行速度太快，球极易损坏，加之造价太高，所以这种游戏时兴的时间不长便消失了。

3. 印度人的乡土游戏

印度人时常做一种名叫“扑那”（Poona）的游戏，这种游戏的起源据说是1820年，在印度孟买城的一条名叫Poona街道的居民，做一种类似今日羽毛球运动的游戏，以绒线编织成球形，上插羽毛，人手持木拍，隔网将球在空中来回对击。以后逐渐普及全印度及全世界，因此今日的羽毛球运动，又被称为印度人的游戏（Indian game）。

（二）现代羽毛球运动

1870年英国格罗特郡（Gloustershire）伯明顿（Badminton）村的波福特公爵，在自己的庄园中，接待由印度返英度假的英国军官，由于当时天气太坏，不能出外活动，时间长了，大家感到单调无聊，于是他们中一位印度退役军人便提议在家里玩印度带来的“扑那”，这种游戏即是今日羽毛球运动的前身。当时的羽毛球是一个毽子，而网球拍则当做毽子板，以后毽子板与毽子逐渐改良，乃成为今日的羽毛球运动。因这项活动极富趣味性，很快就风行开来。此后，这种室内游戏迅速传遍英国，“伯明顿”（Badminton）即成为英文羽毛球的名字。

二、羽毛球运动的发展

（一）羽毛球规则的演变

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。国际羽联制定新的规则，特别是对比赛时间加以限制，力求使羽毛球比赛更加紧张激烈、精彩纷呈。

（二）羽毛球运动设备的更新

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。

（三）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、

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，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由丹麦选手囊括而去。

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1958~1979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得很快，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做出了巨大贡献。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、多变的方面发展，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、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、霍那、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，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杀作风、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 年代末至 50 年代初，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、拉吊等羽毛球打法，竞技实力显著增强，从 1954~1967 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

续 5 次获得尤伯杯赛冠军，6 次获全英锦标赛女单、女双冠军。

二、世界羽毛球运动的主要赛事

(一) 苏迪曼杯赛

为纪念印尼羽毛球联合会前主席苏迪曼先生对羽毛球事业做出的贡献,国际羽联决定将世界羽毛球混合团体赛奖杯命名为“苏迪曼杯”(Sudiman Cup),每两年举行一届,逢双数年是汤、尤杯赛,单数年为苏迪曼杯赛,并在前八届中与两年一度的世界羽毛球锦标赛同地先后举行,但从2005年第九届苏迪曼杯开始,苏迪曼杯赛和世界锦标赛分开,不同时间和地点在同年举行。苏迪曼杯与汤姆斯杯和尤伯杯不同的是,这项比赛是检验各国和地区羽毛球运动整体水平的赛事。

苏迪曼杯是一个镀金银杯,由印尼万隆工学院学生鲁斯南迪雕刻。奖杯是一个羽毛球造型,在基座上雕刻了举世闻名的古迹婆罗浮屠佛塔的造型,整个奖杯高80厘米。

苏迪曼杯羽毛球赛按各个国家和地区球队的实力分为A~G等7个级别,但只有参加A级比赛的6个队有资格争夺冠军。杯赛各级别之间实行升降级制。B~G组的小组第一名在下届比赛中升到上一组,最后一名降到下一组。苏迪曼杯羽毛球赛采取5局3胜制,5局分别设男、女单打,男、女双打和混合双打5项比赛。自1989年首届苏迪曼杯比赛在印尼举行以来,至今共举行了十届。历届苏迪曼杯成绩,见表1-1。

表 1-1 历届苏迪曼杯成绩表

届数	时间	地点	第一名	第二名	第三名
1	1989 年	雅加达 (印尼)	印尼	韩国	中国、丹麦
2	1991 年	哥本哈根 (丹麦)	韩国	印尼	中国、丹麦
3	1993 年	伯明顿 (英格兰)	韩国	印尼	中国、丹麦
4	1995 年	洛桑 (瑞士)	中国	印尼	韩国、丹麦
5	1997 年	斯克斯哥 (英格兰)	中国	韩国	印尼、丹麦
6	1999 年	哥本哈根 (丹麦)	中国	丹麦	韩国、印尼
7	2001 年	塞维利亚 (西班牙)	中国	印尼	韩国、丹麦
8	2003 年	埃因霍温 (荷兰)	韩国	中国	印尼、丹麦
9	2005 年	北京 (中国)	中国	印尼	韩国、丹麦
10	2007 年	格拉斯哥 (苏格兰)	中国	印尼	韩国、英格兰

(二) 汤姆斯杯赛

在1939年的一次国际羽联理事会上,时任国际羽联主席的乔治·汤姆斯

(George Thomas) 指出, 组织全球羽毛球比赛的时机已经成熟。在这次会议上决定了举行世界男子羽毛球团体比赛, 汤姆斯提出向这一世界性比赛捐赠一只奖杯, 因此将此杯命名为“汤姆斯杯”。

汤姆斯杯高 28 厘米, 包括把手的宽距为 16 厘米, 由底座、杯形和盖三部分构成, 在盖的最上端有一个运动员的模型。此杯的前部雕刻有这样的词句: “乔治·汤姆斯·巴尔特于 1939 年赠送国际羽毛球联合会组织的国际羽毛球冠军挑战杯”。据说此杯在伦敦用白金铸成, 当时价值 5 万英镑。

从 1984 年起, 此赛事改为每两年举行一届。比赛分为预赛、半决赛和决赛三个阶段, 从决赛前一年的 11 月 1 日到决赛年的 6 月 30 日止进行。6 支在相应区域进行半决赛而出线的队伍加上直接进入决赛的东道国和上届冠军共 8 个队进入决赛阶段的比赛。如果东道国也是上届冠军的获得者的话, 那么在

(续)

届数	时间	地点	第一名	第二名
8	1970 年	吉隆坡	印尼	马来西亚
9	1973 年	雅加达	印尼	丹麦
10	1976 年	曼谷	印尼	马来西亚
11	1979 年	雅加达	印尼	丹麦
12	1982 年	伦敦	中国	印尼
13	1984 年	吉隆坡	印尼	中国
14	1986 年	雅加达	中国	印尼
15	1988 年	吉隆坡	中国	印尼
16	1990 年	东京	中国	马来西亚
17	1992 年	吉隆坡	马来西亚	印尼
18	1994 年	雅加达	印尼	马来西亚
19	1996 年	中国香港	印尼	丹麦
20	1998 年	中国香港	印尼	马来西亚
21	2000 年	吉隆坡	印尼	中国
22	2002 年	中国广州	印尼	马来西亚
23	2004 年	印度尼西亚	中国	丹麦
24	2006 年	日本	中国	丹麦

(三) 尤伯杯赛

尤伯杯赛即世界女子团体羽毛球锦标赛。尤伯杯由英国著名羽毛球运动员尤伯夫人所赠。此杯高 18 厘米，有地球仪样的体部，在球体顶部有一羽毛球样模型，此模型的上端站着一名握着球拍的女运动员。杯的底座周围雕刻着这样的词句：“尤伯夫人于 1956 年赠送国际羽毛球联合会组织的国际女子羽毛球冠军挑战杯。”

尤伯杯赛制同汤姆斯杯赛一样。在 1982 年以前是每三年举行一次，比赛采用七场四胜制。自 1984 年开始，改为每两年举行一次，采用五场三胜制。

历届尤伯杯赛成绩，见表 1-3。

表 1-3 历届尤伯杯成绩表

届数	时间	地点	第一名	第二名
1	1956~1957 年	圣安尼斯	美国	丹麦
2	1959~1960 年	美国费城	美国	丹麦
3	1962~1963 年	美国威尔明顿	美国	英格兰
4	1965~1966 年	新西兰惠灵顿	日本	美国
5	1968~1969 年	日本东京	日本	印尼
6	1971~1972 年	日本东京	日本	印尼
7	1974~1975 年	印度尼西亚雅加达	印尼	日本
8	1977~1978 年	新西兰奥克兰	日本	印尼