

BADMINTON



羽毛球入门

主编 吴兆祥



 安徽科学技术出版社

NTON

BADMINTON

羽毛球入门

编著 张 勇 刘 燕

丛书编委会

主 编 吴兆祥

副主编 张 勇 宋 旭 朱宝成

编 委(以姓氏笔画为序)

王志学 白先月 刘 全 刘 燕

朱宝成 纪 进 杜伦乐 李 玲

吴兆祥 何 庆 宋 旭 张 勇



安徽科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

羽毛球入门/吴兆祥主编. —合肥:安徽科学技术出版社, 2009. 3

ISBN 978-7-5337-4330-7

I. 羽… II. 吴… III. 羽毛球运动-基本知识
IV. G847

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 030984 号

羽毛球入门

吴兆祥 主编

出版人: 黄和平

策划: 何宗华 翟巧燕

责任编辑: 张 硕 翟巧燕

封面设计: 冯 劲

出版发行: 安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号
出版传媒广场, 邮编: 230071)

电 话: (0551)3533330

网 址: www.ahstp.net

E - mail: yougoubu@sina.com

经 销: 新华书店

排 版: 安徽事达科技贸易有限公司

印 刷: 合肥华星印务有限责任公司

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 5

字 数: 125 千

版 次: 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 9 月第 2 次印刷

印 数: 5 000

定 价: 10.00 元

(本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请向本社市场营销部调换)

前 言

21世纪,人类进入了新经济时代。综合国力竞争的实质是民族素质的竞争,是人才的竞争,是教育的竞争。在这样的背景下,加强素质教育,尤其是进行体育和健康教育显得更为重要。

健康是生命之本,是幸福的保证,是事业成功的基础,是人类永恒的话题。拥有健康的体魄、健美的身材,是每个人尤其是年轻人的美好愿望。健康的身体是知识、理想和财富的载体,有了健康的身体,才能为社会和个人带来财富,才能去享受生活,实现理想。

为了配合经国务院批准并实施的《全民健身计划纲要》,我们精心策划、组织编写了这套书。该丛书用最通俗易懂的文字,深入浅出地介绍了有关体育运动项目的基本知识和基本技术,以详细、准确的连续动作图解形式来说明各种技术动作的要点,使读者一看就懂,一练就会,轻松入门。每本书中的图示生动形象,动作一目了然,具有科学性、系统性、先进性和实用性的特点,能满足不同层次和不同体育项目爱好者的需要。

该丛书由安徽大学吴兆祥教授任主编并负责组稿和统稿。我们在撰写过程中得到安徽科学技术出版社和安徽大学科研处的大力支持,在此一并致谢!由于时间仓促,水平有限,虽力求完善,但不足之处在所难免,请广大读者批评指正。

丛书编委会

目 录

第一章 羽毛球运动概述	1
第一节 羽毛球运动的起源及发展	1
第二节 羽毛球运动的特点和价值	7
第三节 羽毛球运动的技术类型	11
第四节 羽毛球运动的基本理论	12
第二章 基本技术	17
第一节 羽毛球握拍法	17
第二节 发球和接发球	22
第三节 击球法	33
第四节 步法	75
第三章 基本单打战术	87
第一节 单打打法	87
第二节 单打战术	89
第四章 双打战术	95
第一节 双打打法	95
第二节 双打战术	97
第五章 羽毛球技战术训练和提高	104
第一节 羽毛球训练要求	104
第二节 羽毛球基本技术训练	104
第三节 羽毛球基本战术训练	115
第六章 羽毛球比赛	119
第一节 羽毛球比赛项目和比赛方法	119
第二节 竞赛规则和裁判法	127
第三节 羽毛球拍、球和弦的选择	140
第四节 羽坛名将	144



第一章 羽毛球运动概述

第一节 羽毛球运动的起源及发展

一、羽毛球运动的起源

羽毛球运动的起源众说纷纭,主要的说法有以下几种:

(一)起源于日本

相传羽毛球最早出现于14世纪~15世纪时的日本,球拍是木制的,球用樱桃核插上羽毛制成。这种球由于球托是樱桃核,太重,球飞行速度太快,使得球的羽毛极易损坏,加之球的造价太高,所以该项运动时兴了一阵子就慢慢消失了。

(二)出现在印度

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,玩法是两人相对站着,手执木板来回击球。

(三)诞生在英国

现代羽毛球运动诞生于英国,大约在1800年,由网球派生而来。我们可以注意到现今的羽毛球场地和网球场仍非常相似。1870年,出现了用羽毛、软木做的球和穿弦的球拍。1873年,英国公爵鲍弗特在格拉斯哥郡伯明顿镇的庄园里进行了一次羽毛球游戏表演。从此,羽毛球运



图1-1



动便逐渐开展起来,“伯明顿”即成了羽毛球的名字,英文的写法是“Badminton”。那时的活动场地是葫芦形,两头宽中间窄,窄处挂网,直至1901年才改为长方形。

1875年,世界上第一部羽毛球比赛规则出现于印度的普那。三年后,英国又指定了更趋完善和统一的规则,当时规则的不少内容至今仍无太大的改变。

1893年,世界上最早的羽毛球协会——英国羽毛球协会成立,并于1899年举办了全英羽毛球锦标赛。

1934年,由加拿大、丹麦、英国、法国、爱尔兰、荷兰、新西兰等国发起成立了国际羽毛球联合会,总部设在伦敦。从此,羽毛球国际比赛日渐增多。

在1948至1949年举行的首届世界男子羽毛球团体锦标赛——“汤姆斯杯”赛中,马来西亚队荣获冠军,从而开辟了亚洲人称雄国际羽坛的时代。在1948至1979年间的11届“汤姆斯杯”赛中,印度尼西亚队夺得7次冠军,马来西亚队夺得4次冠军。20世纪60年代前期,中国队后来居上,1963年、1964年两度打败世界冠军印尼队,1965年又全胜北欧诸强,被誉为“无冕之王”(因当时我国未加入国际羽联,不能参加世界性锦标赛)。

世界女子羽毛球团体锦标赛——“尤伯杯”赛于1956年开始举行,前3届冠军均被美国人夺得。从20世纪60年代后期起,优势转移到了亚洲,日本队和印尼队包揽了多届比赛的冠亚军。

20世纪70年代以来,男子羽毛球技术处于领先地位的是印尼队和中国队。1982年中国队首次参加“汤姆斯杯”赛就荣获冠军。中国队的技术受到了世界羽坛的普遍赞扬。20世纪70年代后期,日本、韩国、巴基斯坦、泰国、马来西亚等



图1-2



国家的羽毛球技术也有了长足的进步,在国际比赛中取得了较好的成绩。欧洲的丹麦、英国、瑞典等国在发挥原有特点的基础上,广泛吸取了亚洲人的技术和经验,技术水平稳步提高,至今仍不失为羽坛劲旅。女子方面,1982年中国队首次参加全英锦标赛,即获得了女子单打冠、亚军和双打冠军。到了20世纪80年代后期,马来西亚队、韩国队有了长足的进步,多次获得国际羽毛球大赛的男子团体冠军、双打冠军。女子方面,中国、印尼继续保持领先,韩国女队也迎头赶上,是近年来中国队、印尼队的主要对手。

1978年2月,世界羽毛球联合会于香港成立。1981年5月,国际羽毛球联合会和世界羽毛球联合会正式合并。

目前,国际羽联已拥有100多个会员国。

国际羽联管辖的世界性比赛:

●“汤姆斯杯”赛(世界男子团体锦标赛),从1948年开始,每3年举办一次(1984年起改为每两年举行一次);

●“尤伯杯”赛(世界女子团体锦标赛),从1956年开始,每3年举办一次(1984年起改为每两年举行一次);

●世界锦标赛(单项比赛),从1977年开始;

●全英锦标赛(非正式传统单项比赛),从1899年开始每年举办一次。

二、羽毛球技术与战术的发展

羽毛球运动开创至今,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,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世界羽坛的局面。在第36届全英锦标赛上,英国



图1-3

选手仅获一枚混双金牌。第37、38届全英锦标赛各项冠军被丹麦选手囊括。

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。以马来西亚队、印度尼西亚队为代表,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。马来西亚队接连三次获得“汤姆斯杯”赛冠军,包揽了全英羽毛球锦标赛1950年~1957年8届单打冠军和1951年~

1954年4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7次荣获“汤姆斯杯”。在这一时期,中国队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的特点,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接受。到20世纪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。

第三次飞跃是在20世纪80年代,世界羽毛球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。

20世纪80年代初,代表人物有林水镜、韩健、苏吉亚托、普拉卡什、费罗斯特、陈昌杰等。最为突出的是林水镜,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。20世纪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20世纪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。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以中国吴文凯、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,她们获得过全英羽毛球锦标赛7项单打冠军、5次双打冠军。美国女选手吸收了快攻、拉吊等男子羽毛球打法,竞技实力显著增强,从1954年至1967年的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。20世纪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年至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20世纪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20世纪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。

20世纪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。纵观世界羽坛,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。

从近年世界羽坛发展趋势来看,实力优势仍在亚洲。男子以印尼、马来西亚、韩国、中国四驾马车为主,印尼、中国继续保持强劲势头。除此以外,欧洲的丹麦、瑞典也在奋起直追,有望再展雄风。女子方面,中国、印尼、韩国三强鼎立于世界女子羽坛,继续保持绝对优势,欧洲的瑞典、丹麦、英格兰也正在悄悄崛起。

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。



图1-4



第二节 羽毛球运动的特点和价值

一、羽毛球运动的特点

(一)是一种全身运动项目

无论是进行有规则的羽毛球比赛还是把其作为一般性的健身活动,锻炼者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次~180次,中强度运动者心率可达到每分钟140次~150次,低强度运动者心率也可达到每分钟100次~130次。长期进行羽毛球锻炼,可使练习者心跳强而有力,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内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)调节运动量

羽毛球运动适合于男女老幼,运动量可根据个人年龄、体质、运动水平和场地环境的特点而定。青少年可将其作为促进生长发育、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分钟~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。老年人和体弱者可将其作为保

健康复的方法进行锻炼,运动量宜较小,活动时间以20分钟~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,起到预防和治疗老年心血管和神经系统方面疾病的作



图1-5



用。儿童可将其作为活动游戏来进行锻炼,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。

(三)简便性

1.不受场地的限制

羽毛球运动对设备的基本要求比较简单,只需两个球拍、一个球和一条绳索即可。正规比赛场地面积仅65平方米~80平方米,长13.40米,宽6.10米(双打)或5.18米(单打),平时进行羽毛球运动只要有平整的空地就可以了。在风不大的情况下,可以在户外进行活动,只要把球网架起来,就可以在有一定长度和宽度的空地上画上几条线,双方对练。因此它不仅可以在正规的室内运动场进行,也可以在公园、生活小区等处广泛地开展。当它作为户外运动时,还可使锻炼者吸入新鲜空气,受到阳光照射,增进人体的血液循环和新陈代谢,同时使人感受大自然的美丽,在运动中怡心健体。

2.集体、个人皆宜

羽毛球运动既可单兵作战(两人对练),又可集体会战(双打对练或三人对三人对练)。单人对练时,对练者可以随心所欲地打出任何弧线、任何远度、任何力量、任何落点的球来;集体会战则可以使对练者养成协调配合的习惯,培养集体主义精神。

3.不受年龄、性别的限制

羽毛球运动游戏性较强,运动量可大可小。身强力壮的年轻人可以将球打得又刁又重,拼尽全力扑救任何来球,尽情散发自己的青春气息;年老体弱的练习者可以把球轻轻地击来打去,根据自己的要求来变换击球节奏,从而起到锻炼身体、延年益寿的功效,既活动了身体,又娱乐了心情。不同年龄、不同性别以及不同体质的人都能在羽毛球运动中找到乐趣。

二、羽毛球运动的价值

(一)娱乐性

1.自娱性

羽毛球是一种娱乐活动。参与者在球的对击过程中,通过不停



地奔跑和身体的变化,努力地把球击到对方的场地。每当击球者在击出一个好球或赢得一个球时都能使自己兴奋并产生一种成功的喜悦。球的飞翔有快慢、轻重、高低、远近、狠巧、飘转等变化,使这种运动本身充满了乐趣。



图1-6

2. 观赏性

由于羽毛球技术的千变万化,使羽毛球运动有很高的可观赏性。如猛虎下山的上网技术,蛟龙出水一样的跳起击球,身如满弓的扣杀,犀牛望月似的抢扑救球,进攻时势如破竹,防守时固若金汤。这一切都在展示着羽毛球运动的力与美,令人心旷神怡,流连忘返。

观赛礼仪

羽毛球运动始终是一项高雅运动。尊重对手,尊重裁判,女士优先,用语文明,讲究举止,等等,都为羽毛球文化所倡导。因此,观众在观看这项比赛时应注意:

- (1)赛前5分钟提前入座,并保持安静。
- (2)颁奖奏获奖队国歌时,应肃立,不应谈笑或做其他事情。
- (3)比赛中尽量不要从座位上站起来,更不要随意在看台上来回走动。



(4)不得使用粗鲁、不文明、带有敌意、攻击性或侮辱性语言刺激球员。

(5)观看比赛时不得燃放烟火、向场内抛掷物品。

(6)不破坏公物,不做不文明手势。

(7)观看比赛拍照时,不得使用闪光灯。

(8)比赛馆内严禁吸烟。

(9)观赛时应将手机关闭或设置在振动、静音状态。

(10)不要将锣鼓、乐器等响器带入比赛场内。

(二)锻炼性

1. 增强体质

从事羽毛球运动可以全面增强人的体质。前场、后场快速移动击球,中后场的大力扣杀球,被动时的扑救球,双打的换位击球等都需要练习者有较好的力量素质、速度素质、耐力素质、灵敏素质、柔韧素质以及快速的反应能力。扣杀需要力量,在双方对拉回合的过程中,为了取得主动需要有较快的速度和耐力;在扑救球时(多半是被动情况)又需要有很好的灵敏性和柔韧性;双打中又需要极快的反应与判断能力。因此,经常从事该项体育活动可以发展人体的灵活性、协调性,可以提高上下肢及躯干的活动能力,改善呼吸系统和心血管系统的功能,提高有氧供能和无氧供能的能力,调节神经系统并提高其抗乳酸的能力,而且能起到增进健康、抗病防衰、调节精神的作用。

2. 培养意志

从事羽毛球运动对培养人的意志品质也很有益处。羽毛球比赛经常遇到这类情况,即运动员出现了“极点”:喘不上来气、身体无力、眼前发黑、感觉自己再也坚持不下去了。这种现象不是一方出现,在势均力敌的情况下往往是双方先后都会出现,甚至几乎是同时出现(如一个球打了很多回合),这时就看谁能再坚持一下,胜利往往存在于再坚持一下之中。靠什么去坚持,就要靠顽强的意志品质



和坚定的信念。即使不在比赛中,从事这项运动也需要较强的意志,否则你将不能很好地完成该项练习,使练习中应该产生的锻炼价值荡然无存。

3.陶冶心理

羽毛球运动包括对对方战术意图的揣摩,对各种战机的把握,对自己运用什么战术的选择等智力因素,因此经常从事该项运动可以使人思维敏捷。同时,由于比赛的紧张、竞争的激烈,练习者的心理素质也能得到很好的锻炼。经此磨炼,练习者既增长了智慧又陶冶了心理,不仅能在羽毛球运动中应付自如,而且能以良好的心态、正确的人生观去面对工作和生活。



图1-7

第三节 羽毛球运动的技术类型

当今世界羽毛球打法种类很多,从技术流派或风格来说,主要有3个类型:

一、欧洲式

强调重心稳、落点准,以稳准为主。技术上讲究步法的条理性(一般运用小步结合大步,速度较慢)和回中心位置;打法是用高远球和网前放、挑球结合拉吊四角以调动对方,主动伺机扣杀。这种打法,击球力量大,落点准,反手颇具威力。近年来加强了速度,跑动趋向积极,打法也较以前积极主动。

二、亚洲式

在稳准的前提下强调快速进攻。技术特点是突出前臂和手腕力量,脚下步法移动快(注意运用弹跳和蹬跨),挥拍动作小,注意协调用力,击球点高,常用扣杀、快吊和劈杀;上网快,网前多采用搓球



三 中国式

特点是“快、狠、准、活”。在技术上和战术上表现为以我为主、以攻为主、以快为主,基本技术全面熟练,特长突出,进攻点多,封网积极,劈杀凶狠,防守稳中有刁,守中有攻,能攻善守,力求“快、狠、准、活”有机结合。

第四节 羽毛球运动的基本理论

一 羽毛球场地

羽毛球场地是一个长13.40米、双打宽6.10米、单打宽5.18米,场地中央被球网(两边柱子高1.55米,中间网高1.524米)平均分开的长方形场地。

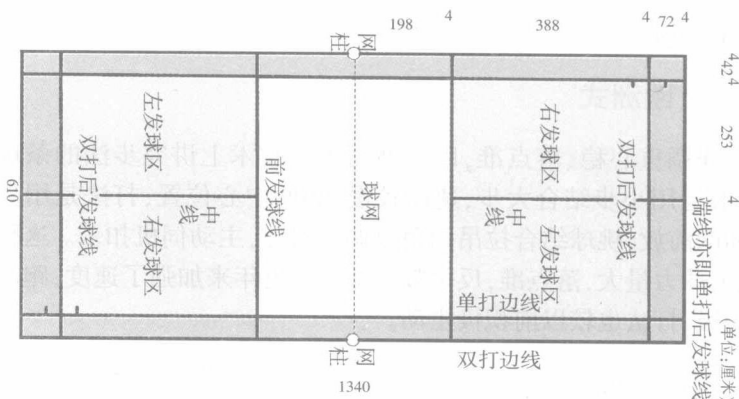


图1-8

注:(1)双打球场对角线长=14.723米;
(2)单打球场对角线长=14.366米;
(3)此球场可用于单、双打比赛。