

羽毛球



badminton 健身理论与实践

武东海 著



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS



羽毛球

健身理论与实践

武东海 著



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

羽毛球健身理论与实践 / 武东海著. —广州: 暨南大学出版社, 2013. 10

ISBN 978 - 7 - 5668 - 0711 - 3

I. ①羽… II. ①武… 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 180132 号

.....

羽毛球健身理论与实践

著 者 武东海

策划编辑 郝 文

责任编辑 郝 文 陈 蒙

责任校对 刘 璇

出版发行 暨南大学出版社 (广州暨南大学 邮编: 510630)

网 址 <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

电 话 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

排 版 弓设计

印 刷 佛山市浩文彩色印刷有限公司

开 本 890mm × 1240mm 1/32

印 张 7.75

字 数 175 千

版 次 2013 年 10 月第 1 版

印 次 2013 年 10 月第 1 次

定 价 23.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

前 言

羽毛球运动是集智能、体能、技能为一体的全身性的隔网对抗型运动项目。它具有健身、娱乐、教育、经济等价值，又具有群众基础好、易于开展、观赏性高、趣味性强等特点。长期坚持羽毛球运动，能全面增强体质、娱乐身心。

《羽毛球健身理论与实践》一书介绍了羽毛球运动的起源、发展、特点、基本技术、战术及练习方法、竞赛规则、裁判、器材选用、赛场礼仪、身体素质训练等内容。本书从理论到实践，力求让羽毛球爱好者了解羽毛球运动的基本概念，掌握练习方法，提高技术水平，丰富羽毛球运动的相关知识。

全书内容体现出以下特色：

第一，图文并茂，能让练习者更形象、更轻松地理解每一个技术动作，包括每项技术的运用时机、常见错误和动作纠正，以及羽毛球打法的分类与熟悉球性等环节，抽象的文字解释结合形象的图片展示，有助于提高练习者的学习兴趣。

第二，针对性地介绍了青少年、女性、中老年人等不同群体中羽毛球爱好者从事该运动时的注意事项、锻炼方法和健身价值；同时，以图表的形式说明了运动参与者的饮食营养与运动消耗的关系，并较详细地说明了羽毛球运



动对减肥的作用。

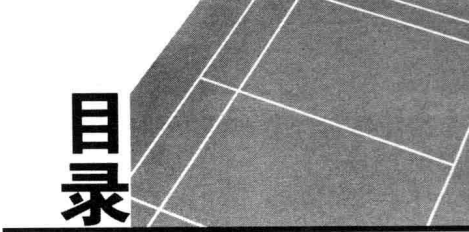
第三，对羽毛球装备的选择、国内外知名羽毛球器材生产商、国际大型羽毛球赛事、羽毛球运动员的运动等级、赛场与观赛礼仪、裁判员职责和裁判员等级等内容都作了详细的介绍与说明，充实了羽毛球爱好者的相关知识，拓宽了羽毛球爱好者的视野，同时还可以激发羽毛球爱好者参加羽毛球运动的兴趣。

第四，补充了羽毛球运动生理卫生及减肥、有氧运动等相关健康常识部分。针对从事羽毛球运动过程中可能出现的运动损伤，介绍了常见运动损伤的发病机理、有效的预防措施及简单的治疗方法。

第五，增加了裁判、场地、步法、技术动作、战术运用等羽毛球专业术语的中英文对照。练习者在参与羽毛球运动的同时，能够知道其相对应的英文名称，既丰富了专业英语词汇，又能够在看电视直播或现场观赛时及时了解比赛进程，进而更好地欣赏比赛。

第六，介绍了从事羽毛球运动所需要的身体、心理准备，阐述了羽毛球爱好者身体素质与技能水平的关系，为羽毛球爱好者进一步提高技能战术水平并延长运动寿命提供了借鉴。

第七，提供了世界羽毛球排名积分系统、排名方法及世界最新羽毛球运动员排名等内容的介绍，介绍了竞技羽毛球运动的发展趋势。



目录

前 言	001
第一章 羽毛球运动概述	001
一、羽毛球运动的起源	001
二、羽毛球运动的特点与健康价值	003
三、如何选择合适的运动时间及运动量	012
四、中国羽毛球运动的发展历程	016
五、羽毛球运动之最	023
参考文献	025
第二章 认识球具	026
一、如何选择球拍	026
二、如何选择羽毛球	031
三、如何选择羽毛球鞋	037
四、如何选择羽毛球服	038
五、如何选择羽毛球手胶	039
六、羽毛球拍著名品牌	042
参考文献	044
第三章 羽毛球技术常识	045
一、握拍方法	045
二、准备活动及熟悉球性	049

三、羽毛球基本技术概述	055
参考文献	062
第四章 羽毛球技术及应用	063
一、基本步法	065
二、发球	072
三、接发球	079
四、高远球、吊球、杀球与接杀球	081
五、挑高球、搓球、勾球、推球、扑球与平抽球	091
六、组合技术综合练习	104
七、比赛中假动作的运用与分析	107
八、羽毛球打法、战术及双打	115
参考文献	127
第五章 特定人群的羽毛球运动	128
一、青少年羽毛球	128
二、女性保健羽毛球	136
三、中老年人羽毛球	140
参考文献	145
第六章 羽毛球运动参与者的饮食营养与减肥	146
一、检查您的饮食与耗能量	146

二、食物中营养成分的构成比例与羽毛球运动者的饮食·····	149
三、羽毛球运动与减肥·····	152
参考文献·····	158
第七章 羽毛球爱好者身体素质训练·····	159
一、身体素质及训练方法·····	159
二、羽毛球运动身体素质训练中应注意的问题·····	169
参考文献·····	171
第八章 羽毛球运动常见伤病、处理及预防·····	172
一、羽毛球运动常见伤病及处理·····	172
二、羽毛球运动常见伤病的预防·····	178
参考文献·····	180
第九章 羽毛球比赛·····	182
一、羽毛球比赛规则与裁判·····	182
二、羽毛球赛场礼仪·····	193
三、羽毛球重大赛事及其由来·····	197
四、世界羽毛球排名积分系统介绍·····	203
五、竞技羽毛球运动的发展趋势·····	207
六、羽毛球裁判员行为规范与裁判等级·····	210

七、鹰眼技术在羽毛球裁判过程中的应用	213
参考文献	217
 第十章 羽毛球运动员技术等级及职业与爱好的思考	
.....	218
一、专业羽毛球运动员技术等级	218
二、业余羽毛球运动员技术等级	221
三、关于职业与爱好的思考	227
参考文献	229
 参考文献	230
 致 谢	233
 附录 羽毛球专业术语中英文对照大全	235

第一章 羽毛球运动概述

一、羽毛球运动的起源

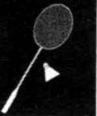
谁发明了羽毛球？资料表明，最早出现有关羽毛球运动的文字记载是法国著名画家乔丹（1699—1779）所画的一幅题为“羽毛球”（The shuttle coack）的油画。画中的一名少女，手握穿有网弦的羽毛球拍，球由球托插着七根不同颜色的羽毛制成。由于国家、民族、文化以及语言的差异，对原始羽毛球运动的称呼有所不同，所以目前世界上对于这项运动究竟始于何时何地仍众说纷纭。

1. 中国古代的游戏

中国古代有一种游戏，用木板拍击一个装饰的球，玩这种球的方式，很像今日的羽毛球运动。现在中国贵州的苗族人，仍保留着木板拍击鸡毛毽的游戏。

2. 日本的“追羽根”

日本贞享二年（1685），日本女子在新年正月里，常一面歌唱式地数数，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。之后，出现了一种两个人用木制球拍，将插上羽毛的樱桃核当做球来回对击的游戏。这种运动很快传到了欧洲和亚洲其他国家，但因球不坚固



耐用、飞行速度太快等原因，虽风行一时却很快就销声匿迹了。

3. 印度人的乡土游戏

印度人时常做一种名叫 Poona 的游戏，这种游戏的起源据说是 1820 年印度孟买城的一条名叫 Poona 街道的居民，做的一种类似今日羽毛球运动的游戏。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。这种游戏之后逐渐普及全印度、英联邦国家以至全世界，因此今日的羽毛球运动，又被称为印度人的游戏（Indian game）。

4. 英国拜明顿村的故事

19 世纪中叶，在印度出现了一种与现代羽毛球非常相似的运动“扑那”，驻扎在印度的英国军官在天气不好、不能外出活动时，即在大厅做“扑那”游戏，这种游戏即是今日羽毛球运动的前身。1870 年英国格罗特郡（Gloucestershire）拜明顿村（Badminton）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，这些军官做了羽毛球表演，羽毛球运动由此逐渐在英国流行。它在开始时没有名称，而被称作拜明顿的游戏（The game at Badminton）。当时的羽毛球是一个毽子，网球拍则是毽子板。之后毽子板与毽子逐渐改良，乃成为今日的羽毛球运动。人们为纪念羽毛球发源于拜明顿村，遂以村名 Badminton 作为羽毛球的正式名称。

起初，羽毛球运动并没有统一的形式，直至 1877 年，在印度的喀拉蚩（Karachi）地区才首次制定了羽毛球运动



的比赛规则。同年，英国成立了羽毛球俱乐部。1893年，英国羽毛球协会成立，并重新修订和统一了羽毛球比赛的规则。1899年，举办了全英羽毛球锦标赛。现在的羽毛球比赛基本沿用的就是当时制定的规则。

根据近年国际羽毛球比赛的战绩并综上所述，可以说，羽毛球运动起源于日本，成形在印度，兴起于英国，全盛在中国。

二、羽毛球运动的特点与健康价值

现在，羽毛球运动是世界上最流行的运动项目之一。小小羽毛球，就像一只白色的精灵，轻轻一击，在场上飞来飞去……羽毛球这项运动，在帮助人们锻炼体能的同时，也带给人们无穷的乐趣。据统计，中国的羽毛球爱好者近年来数量猛增，已经超过了“国球”——乒乓球；在大众选择健身的方式中，仅次于慢跑，位列第二；一到周末，很多城市里的羽毛球馆甚至达到爆满的程度。

羽毛球运动的优点在于它不仅可以使运动者消耗多余的热量，而且还可使运动者获得极大的乐趣，并且业余运动者不需要有完美的体形和充沛的体能即可参与。这项运动允许运动者按自己的速度和节奏进行练习和提高，而且丝毫不会影响享受这项运动的乐趣。

羽毛球运动的爱好者遍及世界各地，涵盖不同的职业、身份和年龄段。羽毛球球迷观看完球星比赛后，第二天或许就可以在同一场地，按照规则效仿他们打球。这些球迷不论男女老少，都觉得自己打起球来像林丹等羽毛球明星那样出色。通过努力，他们的某些动作真能做得像他们的

偶像一样漂亮!

羽毛球运动隔网对垒,可以避免身体碰撞时造成不必要的伤害,并且可快可慢、可张可弛,身体各部分协调运动,各肌肉得到充分锻炼。最重要的是,羽毛球运动使运动者不再面对冰冷的健身器械,让整个健身过程充满了乐趣。并且,羽毛球运动是一项集技术和智力于一体的体育运动,在运动过程中必须不断地进行判断、反应。通过羽毛球比赛,运动者可以锻炼自己的控制力、耐力,养成良好的团队精神和坚毅的意志品质。

1. 羽毛球运动是集时尚、健身、交际于一体的运动

羽毛球运动本身集时尚、健身、交友于一体,很适合都市人群,是一种容易与对手交流感情的终身运动。在西欧的一些发达国家,羽毛球运动甚至还是一种维系人际关系的纽带。在一般人看来,羽毛球运动是一项绅士运动,打羽毛球者经常给人一种温文尔雅的感觉。因此,随着人们生活水平的提高,越来越多的人把打羽毛球当作是一项时尚、健康的运动,尤其是大学生群体和白领阶层,把参加羽毛球运动看成一种时髦。

羽毛球运动场已不再是纯粹的竞技场,它同时也是一个社交场所。人们到羽毛球运动场不仅可以打羽毛球,还可以通过打羽毛球促进友谊、交流感情,从而助益身心。羽毛球运动是公众建立友好关系的较好媒介。不管你是要谋职、谈生意,还是只想交个朋友,只要你懂得打羽毛球,就可以通过共同兴趣先谈些打羽毛球的经历或参与一场友谊赛,由浅入深,慢慢谈到你所要谈的话题。在广州有一句话:“现在,假如你懂得打羽毛球,你就已经具备了生存的条件!”根据美国一家电视公司的统计数字,全美国目前



有3 400万人打羽毛球，相当于全国人口的15%，这一数据在中国、日本、韩国、马来西亚等亚洲国家更是大得难以统计。

2. 羽毛球运动易于调节运动强度

羽毛球运动的运动量和运动强度可随意调整，因人而异。年轻人血气方刚、体能充沛，在比赛中可以显示自己出众的身体素质，快速的击球动作、敏捷扑救险球等技术能充分地表现出自己的运动能力；少年儿童和古稀老人，可以用他们所习惯的击球技艺、适宜的运动强度，悠哉慢哉地你打过来我击过去。无论年轻的，还是年老的，通过这种快人心扉、令人陶醉的羽毛球运动和竞赛，都可达到增强体质、有益身心的目的。而且羽毛球运动的强度较易控制，所以可以有效防止运动伤害。

3. 羽毛球运动满足终身体育锻炼的需要

羽毛球运动之所以能成为普及性广、男女老少皆喜爱的体育运动项目之一，是因为它适合不同年龄段人群的体力、心理、生理上的特点。从六七岁的少年儿童到八九十岁的老者，都可以打羽毛球，所以羽毛球也是所有体育运动中运动寿命最长的项目之一。

目前世界排名前二十名的羽毛球好手，有几位年龄已达三四十岁，不像体操、游泳、足球和篮球，这些项目对体能和精力要求较高，所以运动员的运动寿命较短。高峰水准保持时间较长的羽毛球运动，不管男女老幼，只要水准相近都可以相约混合对打，也不必像拳击那样要称体重确定公斤级。

羽毛球还是一项比较家庭化的运动，夫妻之间、儿女



之间、长辈与晚辈之间都可以进行羽毛球活动。这对维护夫妻感情、增进兄弟姐妹间的了解、保持家庭和睦具有重要意义。并且，羽毛球运动功能全面，其强度的可控性和趣味性，使得运动者可以以饱满的热情，在适合自己的强度下不知不觉地完成相当于跑完三四英里路的运动时间，这可以有效提高身体的健康水平，使运动者的心肺功能得到增强。

另外，羽毛球运动对运动者的身体条件没有特殊要求。作为初学者，不用担心自己不够强壮，也不用担心自己是否太胖，而且拥有运动员的体魄并不意味着很快就能学好羽毛球，因为羽毛球运动更需要的是技术和用力方法。所以，羽毛球的美也在于它允许不同水平和级别的人参与这项运动。

4. 羽毛球运动可使参加者身心完全放松

近年来，由于城市化的迅速发展，人们的生活越来越紧张忙碌，人们的身体与心理通常会出现一些反应，如疼痛、疲劳、忧虑、不安等，这些现象被我们称为亚健康。当你感到压力过大时，身体自然会出现加速冒汗、没有胃口、失眠、害怕等症状。心理学家发现，日常生活中琐碎烦人的问题、复杂的人际关系、繁重的工作要求、理想化的社会期望、不可预知的身体状况等都可能是我们压力的来源。心理医师指出，过大的压力对人体有害，会使人精神紧张、内分泌失调、心跳加速等，以致影响身体健康与生活品质。

上班族有工作上的压力，学生有课业上的压力，青年男女有恋爱问题、婚姻上的烦恼，老年人则有慢性病的压力……如何缓解压力，成了困扰现代人的一个主要问题。



研究表明,适当的运动可以增进体能,并起到增强免疫系统活力的作用。因此,选择适合自己的运动并配以充足的休息,是疏解压力、调节免疫的最佳手段。羽毛球运动由于具有运动强度适当、无身体接触、趣味性强、室内外都可进行等特点,成为人们调节身心的首选。当运动者工作了一天或做了一天家务后,再没有比把满身的疲劳在羽毛球场上挥洒干净更好的事情了。尽力接球、大力扣杀等都会使运动者的紧张感消失,运动者所要做的只是定下心来,忘我地与对手决一胜负。

5. 经常打羽毛球有助于保持良好的形象

最近有研究指出,经常打羽毛球的人比不参加运动的人工作更卖力,更容易获得良好的人际关系,更健康、更具吸引力,自信心更强、自我控制能力更强。尤其在羽毛球运动开展比较好的地方,拥有相对高超的球技,更易获得别人的信任与肯定。

6. 羽毛球运动是最有效的减肥手段之一

随着社会经济的发展和人们闲暇时间的增多,羽毛球爱好者的队伍不断扩大,其中有相当一部分是中青年女性,她们的目的非常直接,那就是减肥,塑造优美体形。在当今日常生活中,减肥是比较受关注的话题。所以,社会上各种减肥食品、减肥饮料,甚至包括一些减肥强化训练班应运而生。但是当我们自己需要控制体重和改善体形时,该如何选择比较恰当的方式、方法呢?

(1) 引起大多数肥胖者肥胖的原因和判定肥胖的标准。

为了选择一种恰当的减肥方法,我们需要先了解一下肥胖是怎样形成的。肥胖,大多是由于人体摄入食物的热



量过多、消耗太少造成的。

肥胖与正常体重的标准又是什么呢？具体标准见表1-1：

表1-1 肥胖判断标准

指标	消瘦	低重	正常范围	超重	肥胖
(身高-105)/体重×100%	<80	<90	90~110	>110	>120
体质指数(千克/平方米)	<18	<20	20~25	>25	>27

体质指数(BMI) = 体重(千克) ÷ [身高(米)]²。比如一位身高1.8米的人，体重是75千克，那么他的体质指数 = $75/1.8/1.8 = 23.15$ 。

(2) 有效的减肥方法。

在当今社会，减肥的方法多种多样。例如，各种减肥食品、饮料的广告铺天盖地，但从根本上说，这些都是药物治疗法，难免有其局限性；饥饿疗法，也有一定的效果，但如果长期控制饮食，必将造成体内摄入的热量不足，影响蛋白质的吸收和利用，还容易得厌食症。因此，越来越多的人愿意接受体育减肥的方法。体育疗法减肥的主要根据是人体在有氧状态下长时间运动时，消耗的主要能源物质为脂肪。

持久的小强度有氧运动之所以能消耗多余的脂肪，是因为小强度运动时肌肉主要利用氧化脂肪酸来获取能量。轻松和缓、长时间的低强度运动或心率维持在100~124次/分钟的长时间运动是最佳的运动方法。

我们常说，羽毛球是用脚打球的，这就意味着步法在羽毛球运动中非常重要。在羽毛球场上，我们需要或快或慢地不断跑动。因此，羽毛球运动是以有氧代谢供能为主