

快乐羽毛球

李云萍 编著



内蒙古人民出版社

快乐羽毛球

李云萍 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

内蒙古人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

原上草书系/李云萍卷

快乐羽毛球/李云萍 万里鹏主编·呼和浩特:内蒙古人民出版社,2005.8

ISBN 7-204-04882-2

I. ①原… ②快 II. ①李… ②万 III. 羽毛球运动—基本知识—中国—当代 IV. G847

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 38561 号

快乐羽毛球

编 著 李云萍 万里鹏

副主编 周广莹 朱 俊

* * *

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

昆明理工大学印务包装有限公司

开本:850×1168 1/32 印张:5.125 字数:100 千

2006 年 7 月第一版 2006 年 7 月第 1 次印刷

印数:1—1000 册

ISBN 7-204-04882-2/1·900

定价:15.00 元

前言

随着社会的发展,时代的进步。人们越来越重视体育运动所带来的健康体魄和快乐心情。

健康,是心情快乐的源泉、是美满幸福的基石、也是事业成功的保证。健康源于锻炼,人们通过不同方式追求完美的锻炼,无论进行哪一种方式锻炼都不能缺少科学的正确引导和知识的帮助。

本书主要面向广大的羽毛球爱好者所编写,以初学到提高、业余到专业,分层介绍。特别注意吸收体育技术发展中的新思想和新方法,博采众长而独具特色,每章节的内容都力求由易到难、由简到繁的进行精讲和细练,并有针对性的引导学习者形成健康的学习习惯,突出知识性、实用性和趣味性。即满足了初学者自学的需要,又满足了专业指导教师的教学工作开展。是羽毛球爱好者进行锻炼的可靠向导。

各位读者朋友,只要您是一位羽毛球运动挚爱者,只要您对强身健体有执着的追求,您就一定能够从书中得到您所需要的快乐,愿本书能与您一起开启健康、快乐和成功。

目 录

前 言

第一章 羽毛球运动概述	(1)
第一节 快乐羽毛球运动的特点与价值	(1)
第二节 羽毛球运动发展概况	(3)
第三节 我国羽毛球运动发展概况	(4)
第二章 羽毛球运动常用术语与基本理论	(8)
第一节 羽毛球常用术语	(8)
第二节 击球的力量与速度	(11)
第三节 球的落点与弧线	(12)
第四节 羽毛球击球质量的五大要素	(14)
第五节 羽毛球技术结构	(16)
第三章 羽毛球的基本技术	(18)
第一节 握拍技术	(19)
第二节 发球技术	(22)
第三节 击发球	(30)
第四节 步法	(56)
第四章 羽毛球的基本战术	(68)
第一节 羽毛球的打法类型与我国的	

羽毛球技术风格	(68)
第二节 单打战术	(71)
第三节 双打战术	(73)
第五章 羽毛球专项训练	(78)
第一节 羽毛球的启蒙训练	(78)
第二节 羽毛球初、中级训练	(93)
第三节 羽毛球高级训练	(108)
第六章 羽毛球竞赛规则与裁判法	(113)
第一节 球场和器材	(113)
第二节 比赛的进行	(114)
第三节 发球、接发球及击球的违例	(117)
第四节 裁判术语与手势	(120)
第五节 羽毛球新规则简介	(128)
第六节 羽毛球规则及裁判法问答	(130)
附：羽毛球拍选择及其修补方法	(156)

第一章 羽毛球运动概述

第一节 羽毛球运动的特点与价值

一、羽毛球运动的特点

(一) 娱乐性

羽毛球运动有很强的娱乐性。既可自娱又可娱人。通过不同的羽毛球技术练习,用美妙的身体语言尽情地挥洒自己,表现自己,既在运动中锻炼了身体,又陶冶了情操。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达到一种成功的喜悦。同时球的飞翔又有快慢、轻重、高低、远近、狠巧、飘转等变化,使这种运动本身充满了丰富的乐趣。

羽毛球运动有很高的观赏性。如猛虎下山般的上网技术,蛟龙出水一样的跳起击球,身如满弓般的扣杀,犀牛望月似的抢扑救球,进攻时似飞轮瀑布、势如破竹,防守时有如绵绵细雨、固若金汤。一切都在展示着羽毛球运动的力与美,使观赏者像吟读一首动人的诗,如浏览一幅悦目的画,令人心旷神怡,流连忘返。

(二) 简便性

羽毛球活动对设备的基本要求比较简单,只需两只球拍、一个球和一条球网或一条绳索即可。正规比赛场地面积仅 65-80 平方米,长 13.40 米,宽 6 米(双打)或 5.18 米(单打),平时进行羽毛球活动只要有平整的空地就可以了。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。

羽毛球运动对于集体、个人皆宜,不受性别和年龄的限制。羽毛球活动即可以采用单兵作战(两人对练),亦可以集体会战(双打练习或三人对三人对练)。羽毛球运动游戏性较强,运动量可大可小,因人制宜。

(三) 锻炼性

羽毛球运动的特点是球小、速度快、变化多、并且球网较高。球小能锻炼练习者的反应,观察能力;速度快能锻炼练习者的应变能力以及起动和动作速度;变化多则能锻炼练习者的判断力和思维能力;球网较高又使练习者不能轻易将对手置于“死地”,相对击球回合较多,即提高了趣味性,又对练习者的速度,耐力有很好的锻炼作用。通过羽毛球运动不仅可以提高技术,而且能很好地发展身体素质,增进健康。经常从事这项运动能使人的身心都得到良好的锻炼。

二、羽毛球运动的价值

(一) 增强体质

羽毛球运动可以全面增强人的体质。经常从事该项体育活动可以发展人体的灵活性,协调性,可以提高人们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。

(二) 培养意志

意志品质在羽毛球运动中占有非常重要的地位。羽毛球比赛经常遇到这类情况,即运动员出现了“极点”;喘不上气,身体无力,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者之中。那么靠什么去坚持,就要靠顽强的意志品质和坚定的信念。

即使不是在比赛中,这项活动也需要较强的意志,否则你将不会很好的完成该项练习,使练习中应该产生的愉悦,趣味和锻炼价值荡然无存。

(三) 陶冶心理

羽毛球活动包括对对方战术意图的揣摩,对各种战机不把握,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,竞赛的激烈,使练习者的心理素质得到很好的锻炼,在竞赛中,强化进取精神,使人智,勇,技在竞争与对抗中得到升华,经此磨难,能够作到临危不乱,泰然处之,即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事业,家庭,荣辱。

第二节 羽毛球运动发展概况

一、起源

相传羽毛球最早出现于 14—15 世纪时的日本,球拍是用木材制做的,球用樱桃核插上羽毛制成。这种球由于羽毛极易损坏,加之球的造价太高,该项运动时兴了一阵子就慢慢消失了。

到 1870 年才出现了用羽毛,软木做的球和穿弦的木制球拍。1873 年,英国公爵鲍弗特在哥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,羽毛球运动便逐渐开展开来,“伯明顿”即成了羽毛球的名字,英文的写法是“Batiminton”。

二、发展概况

1875年,世界上第一部羽毛球比赛规则在印度的普那颁发。三年后,英国又制定了一部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变化。

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

1934—1947年,丹麦,美国,英国,加拿大等欧美选手称雄与国际羽坛。

在1948—1949年举行的世界男子羽毛球团体锦标赛——“汤姆斯”杯赛中,马来亚队荣获冠军,从而开辟了亚洲人称雄国际羽坛的时代。

世界羽毛球团体锦标赛——“尤伯杯”赛于1956年开始举行,前三届冠军均被美国人夺得。从60年代后期起,优势转移到了亚洲,日本和印尼队包揽了历届比赛的冠亚军。

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,国际羽联已拥有一百多个会员国。国际羽联管辖的世界性比赛有:汤姆斯杯世界男子团体锦标赛、尤伯杯赛、世界女子团体锦标赛、世界锦标赛、全英锦标赛。

第三节 我国羽毛球运动发展概况

羽毛球运动在我国最早出现在上海的法国总会。新中国成立后,羽毛球运动逐渐在全国各大城市开展起来,深受广大群众所喜爱,并逐步成为我国体育运动的重点项目之一。半个世纪以来,我国羽毛球运动的发展过程大致可分为以下几个阶段:

一、游戏启蒙阶段

建国之初,仅在广州、北京、天津等几个城市的少数体育馆和原教会办的大、中学校里有羽毛球运动,参加人数也少,活动的目的是健身、娱乐与游戏。由于当时此项运动既不普遍,也未举行过象样的比赛,运动技术水平也无从谈起。

二、蒸蒸日上阶段

新中国成立后,羽毛球运动首先在各大城市开展开来。1956年在天津举行全国首次羽毛球锦标赛,参加比赛的有上海等11城市。1956年以后,福建、广东、上海、江苏、天津、湖南、湖北等省市相继建立了羽毛球队。正是这些队,后来成了打败世界冠军的主力。

1958年,我国提出“10年内打败世界冠军”的奋斗目标。为此,我国羽毛球健儿奋发图强、刻苦训练,技术水平获得了飞跃性的提高。在60年代,中国羽毛球队在大赛中多次折桂,我国运动员的快速进攻打法震动了世界羽坛,出现了一批世界水平的优秀运动员,如:侯加昌、汤仙虎、陈玉娘、梁小牧等,汤仙虎曾以压倒性优势击败曾6次获得全英赛男单冠军的丹麦选手E.科普斯。

三、成绩起落发展阶段

正当我国羽毛球运动向新的高峰攀登的时候,发生了10年动乱,使羽毛球运动受到严重挫折。羽毛球队伍瘫痪,训练停止,思想混乱,水平下降。在那以后几年里,虽然在国际比赛中也取得过一些好成绩,但主要靠一批老将,靠他们过去打下的深厚功底而取得的。而一批新手的水平却较低,青黄不接的问题出现了。

1971年,重新组建了国家羽毛球队。1974年我国两次战胜印尼队,但在以后的比赛中我们已清楚看到印尼新手对我们的潜在威胁,尤其是男子双打几乎是全部败给印尼。我国男双已从优势

转为劣势,以至酿成第四届亚洲羽毛球锦标赛我国男双队以 2 : 3 败给印尼队后,又在第八届亚运会上以 1 : 4 输给印尼队。

四、创新局面、勇夺世界冠军阶段

1978 年,召开了第二次全国羽毛球训练工作会议,会议总结经验,制订了新的规划,自 1978 年以后,我国羽毛球运动又进入了人才辈出,喜讯频传的时期。

在 1979 年、1980 年两次举行中国——印尼双边友好邀请赛中,我女队一胜一负,我男队两次击败印尼队。这一期间,韩健、张爱玲等新秀迅速成长起来,成为我国羽毛球队的中坚力量。

1981 年 7 月,在美国举行的第一届世界运动会上,一举夺得 5 个比赛项目中的 4 项冠军。1984 年,我国女子羽毛球队首次参加尤伯杯赛(第十届),我队在全部比赛中以取得全胜的优异成绩一举捧回尤伯杯。我国男子羽毛球队以 2 : 3 失利,获第十三届汤姆斯杯赛的亚军。

90 年代以来,由于老队员的纷纷退役,我国羽毛球队一度处于低谷,但这种情况只持续了短短几年,在 1995 年世界羽毛球男女混合团体赛及单项中又夺得冠军,使中国队走出了低谷,再执世界羽毛球之牛耳。

继 90 年代以后 2000 年以来,中国羽毛球队在世界各项重要比赛中发挥都比较稳定,随着梯队建设的不断完善,中国队较好解决了人才衔接问题,把新旧交替带来的不利影响减到了最低点。综观 2000 年以来几届汤尤杯赛,中国队的阵容更新最快,基本每届都有新人涌现。由于人才衔接紧密,中国队虽然在悉尼奥运会、釜山亚运会等大赛之后经历了几次人员调整,但整体水平并未因“大换血”而回落,相反随着一批批新人的迅速成熟,实力始终在稳步上升。

新的世纪以来,中国队在奥运会、苏迪曼杯、世界锦标赛以及尤伯杯赛等重大赛事中不断问鼎,一批又一批顶尖高手接连涌出,确保了中国队的整体水平稳步攀升。

从 2000 年至 2004 年期间,中国女队已经连续三次夺得第十八届、第十九届、第二十届尤伯杯冠军。中国男队成长迅速,于 2004 年夺取了 12 年来没有问鼎的汤姆斯杯冠军(第二十三届)。2005 年世界杯羽毛球赛 18 日在湖南益阳结束,中国队囊括 5 金。2006 年全英羽毛球公开赛经过 5 天的激烈争夺,中国队获得了除男双之外的其余四个项目的胜利,证明了自己世界第一羽毛球强国的地位。

第二章 羽毛球运动基本理论

第一节 羽毛球常用术语

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)平均分开的长方形场地。

羽毛球场地横向被中线平分为左右两个半区;纵向被分为前场, 中场, 后场。前场就是从前发球线到球网之间的一片场地;后场是指从端线到双线之间的一片场地;中场是前发球线与后发球线之间的一片场地。

二、站位与击球

运动员站在羽毛球场上的位置称为站位。站位有两种情况:一种是受限制的站位。如:发球,接发球时运动员的站位,就必须按要求站在规定的区域内(左半区或右半区);另一种是不受限制的站位,可根据自己或同伴(双打)的需要而选择的站位。如:单打的站位一般在前发球线 1 米左右的中线附近,双打站位可根据双打两个运动员的具体战术需要而选择前后左右左右的站位。

根据以上对羽毛球场地的划分,又可把不受限制站位具体分为:左半区站位,右半区站位,前场站位,中场站位,后场站位。

击球是运动员挥拍击球时,拍与球接触的一刹那。运动员站在左半区迎击对方来球叫做左半区击球,在右半区的击球叫做右半区击球,站在前场,中场,后场的击球,则分别叫做前场击球,中场击球,后场击球。除此之外,根据来球的高度不同,我们又可分为上手击球(高于肩的来球,击球点在肩上)和下手击球(击球点低于肩)。

三、持拍手与非持拍手

持拍手是指正握着球拍的手,非持拍手是指没有握拍的手。

在羽毛球运动中,非持拍手的功能主要是在发球时用来持球的,抛球;在击球过程中用来平衡身体,以便更有效地击球。

四、击球的基本线路

所谓击球线路是指球被运动员击出后在空中运行的轨迹和场地之间的关系。

羽毛球运动员击球线路之多是无法胜数的,这里我们只研究决定羽毛球线路规律的几条基本线路。

我们仅以运动员(右手持拍)正手击出三条球路来分析一下球的路线的名称。第一条从自己的右方打到对方的左方(线路与边线平行)可成为直线,第二条打到对方的右边(线路与边线有较小的角度)可称为对角线,第三条打到对方的中线(击球线路与边线有较小的角度)可称为中路。同理,反手后场(中场,前场)的三条基本击球线路,亦可这样称呼。在具体称呼时,可与正手,反手结合到一块。如:正手直线,正手中路,正手对角线,反手对角线等。

总之,羽毛球的基本路线可分为五条,即:左方直线、中路直线、右方直线、右方斜线(右方对角线)、左方斜线(左方对角线)。而根据击球运动员站的不同位置(左、中右),每个位置又可

分别击出直线、中路、斜线,因此又可派生出九条线路来。羽毛球的击球线路之多无法描述,但其基本线路就那么几条,只要我们掌握了其规律,对我们的训练,比赛都是大有益处的。

五、拍面角度和拍面方向

拍面角度是指球拍面与地面所成的角度。拍面方向是指球拍的拍面所朝向的位置。

拍面角度可分为七种:拍面向下。拍面稍前倾,拍面前倾,拍面垂直,拍面后仰,拍面稍后仰,拍面向上。

拍面方向可分为三种:拍面朝左,拍面朝右,拍面前朝。

拍面角度和拍面方向控制的好坏对击球质量的影响是非常大的,所以我们必须在每一次击球中认真调整好拍形,拍面,击出合乎质量要求的球来。

六、击球点

所谓击球点是运动员击球时球拍与球相接触那一点的时间,空间位置。

击球点包括三个方面的内容:第一包括拍和球的接触点距地面的高度;第二包括接触点距身体的前后距离;第三包括身体的左右距离。对击球点选择的是否合适,将决定着击球质量的好坏它将直接影响着运动员击球的力量,速度,弧线,落点,最终将导致运动员击球的命中率,造成失分,直至失败。因此选择合适的击球点应做到如下两点:第一判断要准,第二步法移动要到位(步法要快)。只有做到了这两点才能保证调整在最合适的位置,击球点才有保障。

第二节 击球的力量与速度

一、击球力量

击球的力量是指运动员用拍击球时球拍给球的作用力的大小。在羽毛球运动中,击球力量的大小将使对手没有充分的时间判断来球,即使判断正确,也可能由于没有时间移动步法而造成回球失误。击球力量的大小,主要体现在球运行的速度上,增加击球的力量有如下几种方法:

1. 增加挥拍的加速距离。加速距离较大,球拍具有的能量就大,击球时传给球的能量也就大。

2. 击球时要靠身体各部的协调配合。必须靠腰的转动,腿的蹬地,上臂,前臂,手腕,手指的多种力量,既有局部肌肉本身的发力,又有其他部位肌肉发力传导过来的动量,最后汇集到一起共同完成快速的挥拍动作。

3. 击球前身体各部位要放松。使身体各部肌肉尤其是主动肌放松,并得到充的拉长(拉长肌肉的初长度有利于发力),握拍亦要放松,在击球时再握紧球拍,这样不仅能发力击球,而且还不易疲劳。

4. 选择合适的击球点。击球点选择得好,能使动作得以充分完成,只有动作完成之后才能做出正确的击球技术,正确的击球动作是充分发挥击球力量的保证。

5. 提高运动员的力量素质。主要是提高指,腕前臂内旋,外旋,上臂绕环,腰的转动,伸腰,收腰,下肢的蹬跳力量。而以上身体部位的提高,应重点侧重于爆发力,这是提高击球力量最根本的方面。