

## 第六章 羽毛球运动竞赛组织与规则

### ◆应知导航

羽毛球竞赛的组织与编排是一项仔细、复杂、技术性强、工作量大的微观管理工作。本章的羽毛球竞赛组织管理工作主要从竞赛前的准备工作、竞赛中的日常工作及赛后工作三方面进行描述，并简介俱乐部的管理及小型比赛的组织策划。羽毛球竞赛方法及编排主要介绍了单循环、单淘汰及混合制。以及适合学校开展的“三对三制”羽毛球竞赛规则及技战术。

### 第一节 羽毛球竞赛的组织与管理

#### 一、羽毛球竞赛前的准备工作

##### （一）竞赛规程的制定

每次比赛的竞赛规程由竞赛主办单位根据自身的比赛宗旨以及综合因素制定，但不能违背羽毛球竞赛规则和我国羽毛球协会制定的羽毛球竞赛章程。竞赛规程是比赛的法规，竞赛工作的依据，它的修改和解释权都属于规程的制定者。羽毛球竞赛规程的主要条款和制定该条款内容需考虑的问题大致如下：

1、比赛名称：能基本反映该次比赛的性质，比赛的参赛地区(国际、全国、省市或系统)、对象(年龄)、项目(团体、单项)，举办的年份或届数等。杯赛的冠名能反映出该次比赛的主办者或赞助者。

2、比赛的主办单位：包括主办者、承办单位、协办单位、资助单位。

3、比赛日期和地点：年、月、日，比赛的城市和比赛场地。

4、竞赛项目：可以根据比赛的要求设立团体或单项，并说明年龄组等。

5、参加单位：规定参赛的范围或列出具体的邀请单位。

6、报名办法：报名条件、人数、日期及上交地址、联系人电话。

7、竞赛办法：团体赛制、单项赛制。

8、各项目的录取名次。

9、弃权处理：时间限定，处罚办法等。

10、奖励办法。

11、比赛用球的品牌型号。

12、裁判长和裁判员。

13、经费：注册费、报名费、保险费、交通费、食宿费等。

14、竞赛补充通知规定。

##### （二）裁判员的队伍的组成

1、裁判长：

每次比赛设裁判长一名，副裁判长至少一名，如果比赛的场地数较多时可以设2、3名副裁判长。

2、裁判员的人数：

主要针对裁判员与司线裁判员合为一组的方式，采用此方法时，裁判总人数的计算方法是：(每场采用几人裁判制+若干名轮休裁判员)×比赛的场地数=裁判总人数。

(1) 几人制裁判：每场比赛的裁判员至少 1 名裁判员和 1 名发球裁判员，司线裁判员的人数可以根据比赛的级别或在一次比赛时的预赛阶段或决赛阶段考虑，轮休的裁判员人数则要考虑每节比赛在一个场地的比赛场数，以不使一名裁判员在一节时间里的工作员过大(一般 3~4 场为宜)和连场裁判。

(2) 裁判的工作量计算方法：每场采用几名裁判员×比赛场数/场地=x 人次。

例如：某次比赛采用 5 人制，在一节时间里一个场地安排 6 场比赛，那么一个场地的裁判工作量就是 5(5 人制) × 6 场比赛 / 场地：30 人次

(3) 比赛的场地数：是指在本次比赛中一节时间里同时要使用最多的场地数。

综合以上几个方面因素，一次比赛所需的裁判员总人数就可算出。

例如：每场比赛采用五人制(裁判员 1 名、发球裁判员 1 名、司线裁判员 2 名、记分员 1 名)，每组每场的轮休裁判员 2 名，本次比赛最多时使用 8 片场地，则：

$[5(5 \text{ 人制}) + 2(\text{轮休裁判员})] \times 8(\text{场地数}) = 56 \text{ 人}$ ，即总共需要 56 名裁判员。

### (三) 比赛开始前的工作

1、裁判员于比赛开始前最先到比赛场地，检查场地、器材是否全部准备就绪；测试球速决定本节比赛用球的速度；检查所有与竞赛有关人员是否全部到位。

2、编排记录组也应提前到场地，准备好记分表、名牌等。

3、裁判员与司线员至少在赛前 30 分钟报到，裁判员召集裁判员会议，布置裁判员的裁判工作。

4、首场裁判员到记录台领取记分表、运动员的名牌，发球裁判员领取比赛用球。

## 二、羽毛球竞赛中的日常工作

1、广播员广播请场上练习的运动员退出场地，第一场的裁判员召集本场比赛运动员在进场处列队集合，等候进场。

2、广播员在得到裁判长的示意后宣布比赛开始，裁判员、运动员入场，此时播放音乐，裁判员带领运动员随着音乐节奏入场。

如果同时使用一片以上场地比赛，则从第二场比赛开始运动员入场时就不宜播放音乐，以免影响其他场地的比赛。

3、裁判员进场按顺序作好比赛前的一切准备工作后，宣布比赛开始。

4、每场比赛结束裁判员宣布比赛结果，与双方运动员一一握手后，再下裁判椅，带领发球裁判员与司线裁判员一起列队退出场地，裁判员应立即将填写完整的记分表请裁判长审核后交记录台。

5、下一场比赛的开始：如果本次比赛场次采用的是调度制，则广播员根据编排记录组调度员的安排，广播某场地下一场比赛的运动员和担任该场比赛裁判员的名单，裁判员与发球裁判员一起列队入场，而运动员则自己到场地向裁判员报到。如果本次比赛场序的编排采用的是固定场地，则裁判员和运动员都是自行进场，不需广播，只是在运动员未到场地报到时，再广播催促。

6、在整个比赛过程中，所有各有关人员(特别是裁判员、竞赛组、医生和场地器材组)，都应在自己的岗位上，如需离开一定要向裁判长说明去向，并请别人代理自己的工作，否则一旦有事，不能及时处理解决，将会使比赛停顿或陷入混乱。

### 三、羽毛球竞赛的后续工作

- 1、成绩登记和成绩公布：记录组应将已赛完的成绩立即登记并在成绩公布栏上公布，打印奖状，奖品等相关事宜，做好成绩册。
- 2、清理场地，回收各类器材及用品。
- 3、裁判组进行工作小结。

### 四、大学生体育俱乐部的组织与管理

学校体育俱乐部是指有着共同兴趣、爱好的大学生，利用课余时间，以体育活动为主要内容，自由选择体育活动项目，以学生练习为主、老师指导为辅，成员承担一定权利和义务、实行民主管理的一个基层社会组织。俱乐部的成员是因为锻炼身体的和对体育运动的兴趣、爱好而参加活动的，没有锻炼时间和项目限制。

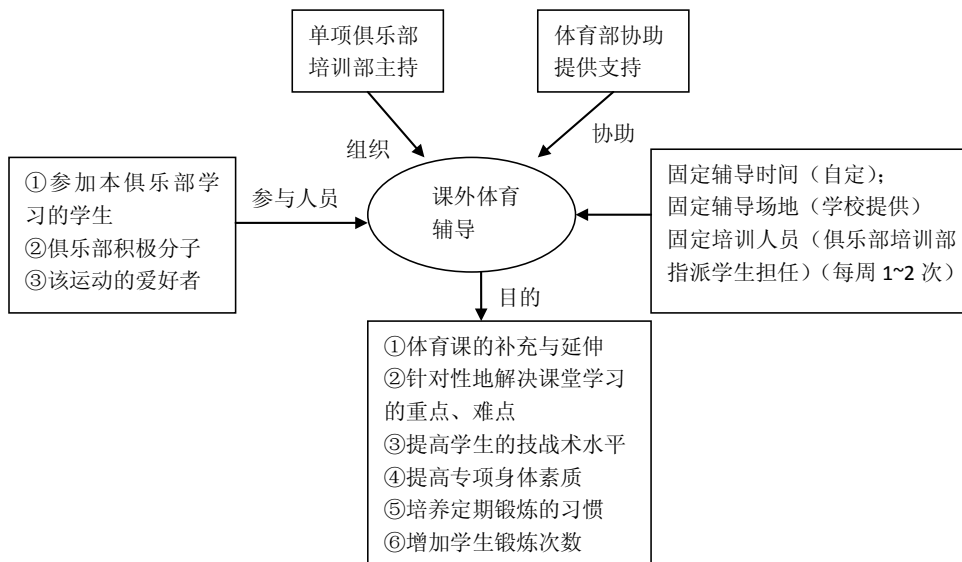
#### （一）学校体育俱乐部的特征

- 1、参与者的自愿性：体育俱乐部是学生自愿加入的群众性体育组织，在这个群体里，人人都有自己的地位，享受平等的权利。
- 2、活动过程的主动性：体育俱乐部是学生根据自己的兴趣、爱好和个人需要，有选择地参加各项活动，完全建立在学生自觉自愿的基础上，是广大学生主动参与活动的结果。
- 3、组织形式的灵活性：体育俱乐部组织开展活动，既有像行政部门一样的管理机制，需要各系部、学生体协等方方面面的配合，也有以各项体育俱乐部为群体，自筹自办，自我管理的组织形式，具有实施灵活的特点。
- 4、活动内容的丰富性：体育俱乐部开展活动，其宗旨是满足广大学生对体育活动多方面的需要，增强体质，丰富校园文化生活。因此，根据学生的兴趣和要求，开设了运动项目不同的各种专项俱乐部，活动内容十分丰富，让学生有多项选择余地。
- 5、活动目的的多样性：学生参加体育俱乐部的目的、动机是多种多样的。如：在紧张的学习之余以达到调节精神、缓解紧张情绪、消除疲劳之目的；也有为了增强体质，提高身体对疾病的抵抗能力；也有具有一定的体育特长，其目的是为提高运动技术水平。

#### （二）学校体育俱乐部的分类及管理

##### 1、业余体育俱乐部（课外活动俱乐部）

学生以共同兴趣为主自发组织，或在校方指导下全校统一组织，免费或活动经费自筹为主，成立的各单项体育俱乐部。各单项俱乐部是不同层次爱好者的主要活动场所，教师仅起辅导作用，从而实现课内、课外体育教育的有机结合，更好地实践健康第一的教育指导思想，并经常进行丰富多彩的各类竞赛活动，激发学生参加体育锻炼的积极性，培养锻炼的能力，为终身体育打下基础。这是目前在高校中逐渐被认同和推广的一种模式。（图 6—1）



学校课外体育俱乐部活动模式 6-1

## 2、体育教学俱乐部（课内俱乐部教学模式）

俱乐部教学模式是指:根据高校人才培养的目标,结合大学生对体育的需求,以培养和建立学生终身体育意识,掌握 1—2 项长期从事锻炼身体的技能和方法,充分发挥个人的体育才能、兴趣和爱好,为终身健康奠定基础的一种以俱乐部形式组织进行的体育课教学。

## 3、校内职业体育俱乐部

学校与企业合作,以股份制和企业赞助的形式共同建立职业体育俱乐部,为高水平运动队的发展寻求空间,促进高水平体育人才培养机制的完善。

### （三）学校体育俱乐部的组织及活动内容

在学校体育俱乐部中,学生可以进行体育锻炼、参加体育表演、进行体育比赛、体育宣传等活动,还可以结合学校的实际情况进行各种体育知识专题讲座,体育知识竞赛等,以达到锻炼身体、发展个性,是培养学生创造性人格、促进创造力提高的舞台,能够提高学生的管理能力、组织能力、协调能力和创造能力。每个单项体育俱乐部里都由学生自己管理和组织,体育俱乐部既能够吸引众多学生参加体育活动,又能够丰富校园文化生活。

### （四）学校羽毛球俱乐部的性质

学校羽毛球俱乐部一般以学校体育教师为俱乐部的指导教师,也可以根据俱乐部的需要聘请校外人员为俱乐部的指导教师。由指导教师负责组织、指导和俱乐部成员自学、交流相结合的活动方式,开展与羽毛球相关的各类活动、培训及竞赛等。

### （五）学校羽毛球俱乐部的功能

1、提供羽毛球爱好者学习与交流的平台。为喜欢羽毛球、了解羽毛球、提高羽毛球水平、与其他羽毛球爱好者交流经验、分享运动快乐的人提供交流的平台。

2、进一步推广和普及羽毛球运动。羽毛球运动是一项非常有价值的运动,它是智力、体力、心

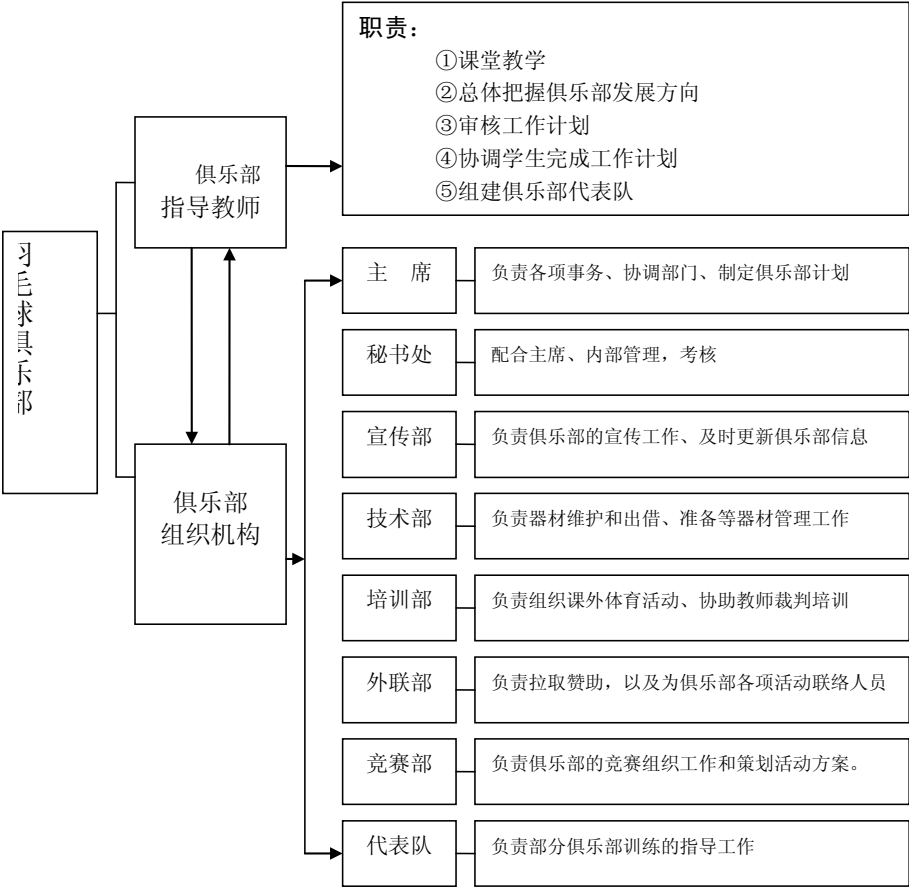
理相结合的、具有多重锻炼效果的运动。学校体育俱乐部的目的是为了宣传和推广羽毛球运动，使更多的人了解和参与羽毛球运动。

3、趣味与健身。羽毛球运动兼有娱乐与健身的双重功能。所以经常参与羽毛球运动，会给你更爽朗的精神和更健康的身体。

4、磨练意志、增强自信心。羽毛球运动，将学生身体活动与心理活动，意志和行为相结合进行教育，使学生在克服困难、挫折的过程中体会成功的喜悦，磨练自己的意志。

（六）学校羽毛球俱乐部运行机制

- 1、俱乐部由体育教学部羽毛球课程教师作为活动指导老师。
- 2、俱乐部设立执行主席一名，负责俱乐部的全面工作，妥善协调处理俱乐部与学校以及其它高校俱乐部的关系。
- 3、执行主席可根据俱乐部实际情况按需设立技术部、宣传部、培训部、竞赛部、代表队等组织机构，协调俱乐部各项活动的开展。俱乐部组织构成图如图 6-2。



羽毛球俱乐部组织架构图 6-2

#### **(七) 高校羽毛球俱乐部活动策划（以一学期的活动方案为例）**

##### **1、开学招新工作**

- 宣传单的设计（宣传部）
- 宣传单内容的书写（各部门，即各部门简介及招收人员的要求）
- 招新宣传（俱乐部人员轮流值班，具体由秘书处安排）
- 面试（各部门要明确自己的招收标准，并将该标准写入招新策划中上交给主席）
- 干事培训（内容包括，俱乐部章程介绍<秘书处>、羽毛球项目概况<主席>、羽毛球基本知识及技术<培训部>、礼仪培训<外联部>、比赛规则介绍<竞赛部>、新闻稿写作<宣传部>），以上为对全体人员的培训，各部门要根据自己的工作内容对自己的干事进行针对性的培训。
- 试用期：试用期为一个月，试用期期间各部门的部长、副部长要对自己干事的每一项工作打分，并总结上报至秘书处，淘汰部门的最后一名。试用期期间，观察干事特长，可进行适当的部门调整。

##### **2、羽毛球宣传周（每学期举行一次）**

- 羽毛球历史介绍，器材展示（秘书处、器材部）
- 羽毛球讲座（暨高校羽毛球交流活动）（宣传部、培训部）
- 校羽毛球锦标赛（竞赛部、培训部、器材部、秘书处，宣传部）
- 杭州市高校羽毛球交流赛（竞赛部、器材部、秘书处，宣传部，外联部）
- 宣传周闭幕晚会（全体人员）

##### **3、会员羽毛球课程（培训部）**

##### **4、会员羽毛球知识、裁判培训（竞赛部、培训部、秘书处）**

##### **5、运动安全知识讲座（培训部、宣传部）**

##### **6、校羽毛球“三对三”大赛（器材部、竞赛部、培训部、秘书处）**

##### **7、志愿者活动（外联部）**

##### **8、俱乐部春/秋游**

#### **五、小型羽毛球赛事的组织**

随着羽毛球运动在群众中的普及和推广，小型的羽毛球球赛事的举办也随之增加。在校园内如何组织小型羽毛球赛事，主要从赛前筹备、赛中管理及赛后处理三方面入手。

##### **（一）赛前筹备工作：**

- 1、确定比赛名称、项目、制定规程。
- 2、制作宣传海报，安排宣传人员。
- 3、活动经费预算，购买奖状、奖品。
- 4、联系赞助商提供资金支持。
- 5、准备场地、相关器材。
- 6、确定裁判组人员，计分组人员，落实具体工作。

- 7、报名表的制作、收集、汇总。
- 8、竞赛编排。
- 9、制作秩序册。
- 10、制作成绩公告栏。
- 11、召开领队、教练员会议。

#### **（二）比赛过程工作安排**

- 1、裁判人员分工，每节比赛开赛前集中开会。
- 2、分派场地、领取比赛相关器材及表格。
- 3、每节首场比赛进行入场式。
- 4、比赛过程中保持比赛有序、安全进行。
- 5、及时在成绩公告栏公布比赛成绩。

#### **（三）赛后工作安排：**

- 1、打印奖状，颁发奖品。
- 2、成绩汇总，制作成绩册。
- 3、集体合影，整理收集相关文字、影像资料。
- 4、安排好相关人员对场地进行清扫整理。
- 5、撰写新闻稿。

## **第二节 羽毛球运动竞赛常用规则**

### **一、定义、比赛场地及设施**

#### **（一）定义**

- 1、运 动 员：参加羽毛球比赛的人。
- 2、一场比赛：由双方各一名或两名运动员进行的比赛，是羽毛球比赛决定胜负的基本单位。
- 3、单 打：双方各一名运动员进行的比赛。
- 4、双 打：双方各两名运动员进行的比赛。
- 5、发 球 方：有发球权的一方。
- 6、接发球方：发球方的对方。
- 7、回 合：自球被发出至死球前的一次或多次连续对击。
- 8、一 击：运动员试图击球的一次挥拍动作。

#### **（二）比赛场地**

- 1、场地应是一个长方形，用宽40毫米的线画出（图6-3）。

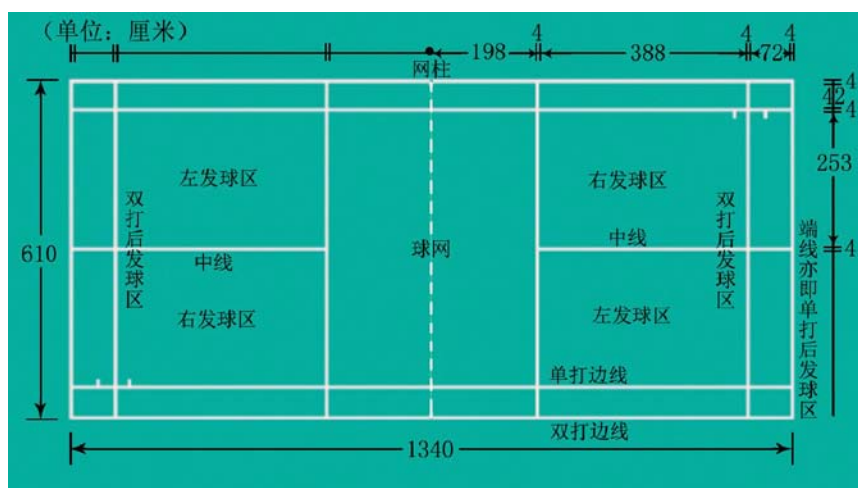


图6-3 比赛场地

- 2、线的颜色应是白色、黄色或其他容易辨别的颜色。
- 3、所有的线都是它所界定区域的组成部分。
- 4、从场地地面起，网柱高1.55 米。当球网被拉紧时网柱应与地面保持垂直。
- 5、不论是单打还是双打比赛，网柱都应放置在双打边线上。网柱及其支撑物不得延伸进入除边线外的场地内。
- 6、球网应由深色优质的细绳编织成。网孔为均匀分布的方形，边长15~20 毫米。
- 7、球网上下宽760 毫米，全场至少6.10 米。
- 8、球网的上沿是用宽75 毫米的白带对折成的夹层，用绳索或钢丝从中穿过。夹层的上沿，必须紧贴绳索或钢丝。
- 9、绳索或钢丝应牢固的拉紧，并与网柱顶取平。
- 10、从场地地面起至球网中央顶部应高1.524 米，双打边线处网高1.55 米。
- 11、球网两端与网柱之间不应有空隙。

3、所有的线都是它所界定区域的组成部分。

4、从场地地面起，网柱高1.55 米。当球网被拉紧时网柱应与地面保持垂直。

5、不论是单打还是双打比赛，网柱都应放置在双打边线上。网柱及其支撑物不得延伸进入除边线外的场地内。

6、球网应由深色优质的细绳编织成。网孔为均匀分布的方形，边长15~20 毫米。

7、球网上下宽760 毫米，全场至少6.10 米。

8、球网的上沿是用宽75 毫米的白带对折成的夹层，用绳索或钢丝从中穿过。夹层的上沿，必须紧贴绳索或钢丝。

9、绳索或钢丝应牢固的拉紧，并与网柱顶取平。

10、从场地地面起至球网中央顶部应高1.524 米，双打边线外网高1.55 米。

11、球网两端与网柱之间不应有空隙。

注:

- 双打场地对角线长14.723 米，单打场地对角线为14.366米。
- 以上所示的场地图适用于单、双打比赛。

➤ 以上所示的场地图适用于单、双打比赛。

### （三）比赛设施

### 1、羽毛球

(1) 球可由天然材料、人造材料或其他混合制成。无论是何种材料制成的球, 飞行性能与天然羽毛和薄皮包裹软木球托制成的球的性能相似。

### (2) 天然材料制成的球

- 球应有16 根羽毛固定在球托上。
- 每根羽毛从球托面至羽毛尖的长度, 统一为62~70 毫米。
- 羽毛顶端围成圆形, 直径为58~68 毫米。

➤ 每根羽毛从球托面至羽毛尖的长度，统一为62~70 毫米。

➤ 羽毛顶端围成圆形，直径为58~68 毫米。



- 羽毛应用线或其他适宜材料扎牢。
- 球托底部为球形，直径为25~28 毫米。
- 球重4.74~5.50 克。

### (3) 非天然材料制成的球

- 球裙由合成材料制成的仿真羽毛代替天然羽毛。
- 球托底部为球形，直径为25~28 毫米。
- 球的尺寸和重量同上，但因合成材料与天然羽毛在比重、性能上的差异，允许有不超过10%的误差。
- 在因海拔或气候等条件不宜使用标准球的地方，只要球的一般式样、速度和飞行性能不变，经有关会员协会批准，可以变通以上规定。

### 2、球速的检验

- 验球时，运动员应在端线外用低手向前上方全力击球。球的飞行方向应与边线平行。
- 符合标准球速的球，应落在场内距离对方端线外沿530~990 毫米之间的区内。（图6-4）

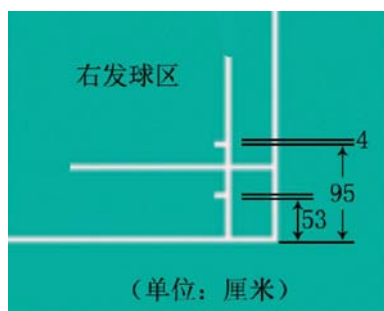


图6-4 球速的检验

### 3、羽毛球拍

#### (1) 球拍的构成

- 球拍长不超过680 毫米，宽不超过230 毫米，由拍柄、拍弦面、拍头、拍杆、连接喉部分构成（图6-5）。
- 拍柄是击球者通常握拍的部分。
- 拍弦面是击球者通常用于击球的部分。
- 拍头界定了拍弦面的范围。
- 拍杆通过连接喉，连接拍柄与拍头。
- 连接喉(如有)连接拍杆与拍头。

#### (2) 拍弦面

- 拍弦面应是平的，用拍弦穿过拍头十字交叉或其他形式编织而成。编织的式样应保持一致。尤其是拍面中央的编织密度，不得小于其他部分。
- 拍弦面长不超过280 毫米，宽不超过220 毫米。拍弦可延伸进连接喉区域。
- 伸入拍弦区域的宽不得超过35 毫米。

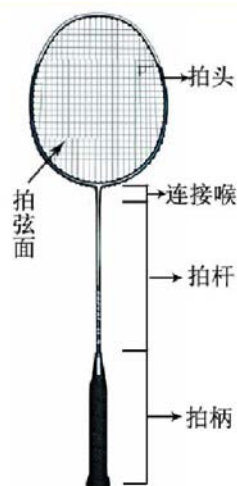


图6-5 球拍

- 包括这个区域在内的拍弦面总长不得超过330毫米。

### (3) 球拍

- 球拍不允许有附加物和突出部分，除非是为了防止磨损、断裂、振动或调整重心的附加物，或预防球拍脱手而将拍柄系在手上的绳索，但其尺寸和位置必须合理。
- 球拍不允许有附加任何可能从根本上改变球拍形式的装置。

## 二、羽毛球比赛基本规则

### (一) 挑边

1、比赛开始前应挑边，赢方将在（1）、（2）中做出选择。

- （1）先发球或先接发球。
- （2）在一个半场区或另一个半场区比赛。

2、输的一方，在余下的一项中选择。

### (二) 记分方法

1、除非另有规定（“礼让比赛”和“其他计分方法”），一场比赛应以三局两胜定胜负。

2、每场比赛采取三局两胜制，先到21分的一方赢得当局比赛。除出现本条规则4的情况外，先得21分的一方胜一局。

3、对方“违例”或球触及对方场区内的地面成死球，则本方胜这一回合并得一分。

4、20平后，领先2分的一方胜该局；29平后，先到30分的一方胜该局。

5、一局的胜方在下一局首先发球。

### (三) 交换场区

1、以下情况运动员应交换场区：

- 第一局结束；
  - 第二局结束（如果有第三局）；
  - 在第三局比赛中，一方先得11 分时；
- 2、如果运动员未按规定交换场区，一经发现，在死球时立即交换。已得比分有效。

### (四) 发球

1、合法发球

- 一旦发球员和接球员做好准备，任何一方都不得延误发球开始。发球员球拍的拍头做完后摆，任何迟滞都是延误发球开始。
- 发球员和接球员，应站在斜对角的发球区内（图7-1），脚不得触及发球区和接发球区的界线。
- 从发球开始至发球结束前，发球员和接球员的两脚，都必须有一部分与场地的地面接触，不得移动。
- 发球员的球拍，首先应击中球托。
- 发球员的球拍击中球的瞬间，整个球应低于发球队员的腰部。腰指的是发球员最低肋骨下缘的水平切线。

- 发球员的球拍击中球的瞬间，球拍杆应指向下方。
  - 发球开始后，发球员必须连续向前挥动球拍，直至将球发出。
  - 发出的球向上飞行过网，如果未被拦截，球应落在规定的接发球区内（即落在线上或界内）。
  - 发球员发球时应击中球。
- 2、一旦运动员站好位置准备发球，发球员的球拍头第一次向前挥动，即为发球开始。
  - 3、一旦发球开始，发球员的球拍击中球或未能击中球，均为发球结束。
  - 4、发球员应在接发球员准备好后才能发球，如果接发球员已试图接发球，即被视为已做好准备。
  - 5、双打比赛发球时，发球员或接发球员的同伴应在各自的场区内，其站位不限，但不得阻挡对方发球员或接发球员的视线。

#### （五）发球区错误

1、以下情况为发球区错误：

- 发球或接发球顺序错误；
- 在错误的发球区发球或接发球。

2、如果发现发球区错误，应在死球时予以纠正，已得比分有效。

#### （六）违例：

以下情况均属违例：

1、不合法发球。

2、发球时：

- 球挂在网上或停在网顶。
- 球过网后挂在网上。
- 接发球员的同伴接到球或被球触及。

3、比赛进行中，球：

- 落在场地界线外（即未落在界线上或界线内）；
- 从网孔或网下穿过；
- 未从网上方越过；
- 触及天花板或四周墙壁；
- 触及运动员的身体或衣服；
- 触及场地外其他物体或人；
- 被击时停滞在球拍上，紧接着被拖带抛出；
- 被同一运动员两次挥拍连续两次击中；
- 被同方两名运动员连续击中；
- 触及运动员球拍，而未飞向对方场区。

4、比赛进行中，运动员：

- 球拍、身体或衣服，触及球网或球网的支撑物；
- 球拍或身体，从网上侵入对方场区（球拍与球的最初接触点在击球者网的这一方，而后球拍随球过网的情况除外）；

- 球拍或身体，从网下侵入对方场区，导致妨碍对方或分散对方的注意力；
- 妨碍对方，即阻挡对方紧靠球网的合法击球；
- 故意分散对方注意力的任何举动，如喊叫、故作姿态等。

#### **（七）重发球：**

- 1、由裁判员或运动员（未设裁判员时）宣报“重发球”，用以中断比赛。
- 2、以下情况为“重发球”：
  - 发球员在接发球员未做好准备时发球；
  - 在发球过程中，发球员和接发球员都被判违例；
  - 发球被回击后，球停在网顶或球过网后挂在网上；
  - 比赛进行中，球托与球的其他部分完全分离；
  - 裁判员认为比赛被干扰或教练干扰了对方运动员的比赛；
  - 司线员未能看清，裁判员也不能做出裁决时；
  - 遇到不可预见的意外情况；
- 3、“重发球”时，该次发球无效，原发球员重新发球。

#### **（八）死球：**

- 1、球撞网或网柱后，开始向击球者网这方地面落下。
- 2、球触及地面；
- 3、宣报了“违例”或“重发球”。

#### **（九）比赛连续性、行为不端及处罚**

- 1、除本条规则2 和3 允许的情况外，比赛自第一次发球开始至该场比赛结束应是连续的。
- 2、间歇
  - 每局比赛，当一方先得11 分时，允许有不超过60秒的间歇。
  - 所有比赛中，每局之间允许有不超过120秒的间歇。
- 3、比赛的暂停
  - 遇不是运动员所能控制的情况，裁判员可根据需要暂停比赛。
  - 遇特殊情况，裁判长可要求裁判员暂停比赛。
  - 如果比赛暂停，已得比分有效，续赛时由该比分算起。
- 4、延误比赛
  - 不允许运动员为恢复体力、喘息或接受指导而延误比赛；
  - 裁判员是“延误比赛”的唯一裁决者。
- 5、指导和离开场地
  - 在一场比赛中，死球时允许运动员接受指导；
  - 在一场比赛中，运动员未经裁判员允许不得离开场地（规定的间歇除外）。
- 6、运动员不得有下列行为：
  - 故意延误或中断比赛；
  - 故意改变或损坏球，以此影响球的速度或飞行；

- 举止无礼；
- 规则未述的其他不端行为。

#### 7、对违犯者的处罚

- 对违犯规则的运动员，裁判员应执行：警告；
- 对已被警告过的一方判违例，同一方如此违例两次则被视为“屡犯”；
- 对严重违犯、屡犯或违犯规则的一方判违例，并报告裁判长。裁判长有权取消其该场比赛资格。

#### （十）礼让比赛

在礼让比赛中，比赛规则有以下变化：

- 1、比赛规则规定的一局分数不变；
- 2、比赛规则改为：“在第三局或只进行一局的比赛中，当一方得分到达局分的一半时（如不是整数，则按四舍五入计）”。

#### （十一）其它计分方法

##### 1、可按赛前商定进行：

- 一局为21 分的比赛。
- 一场三局两胜的比赛，即每局15 分。

##### 2、在第1 种情况下，比赛规则有以下变化：

交换场区：在只进行一局的比赛中，运动员在一方分数首先到达11 分时交换场区。

##### 3、在第2 种情况下，比赛规则有以下变化：

##### （1）计分方法

- 除非另有商定，一场比赛应以三局两胜定胜负。
- 除规定的情况之外，先得15 分的一方胜一局。
- 如果比分为14比14，先连续得2分的一方胜该局。
- 如果比分为20比20，先获得21分的一方胜该局。

##### （2）交换场区：以下情况运动员应交换场区：

在第三局，一方先得8分时。

##### 4、比赛连续性、行为不端及处罚

间歇：每局比赛，当一方先得8分时，允许有不超过60秒的间歇。

### 三、羽毛球单打比赛规则

#### （一）发球区和接发球区

- 1、一局中，发球员的分数为 0 或双数时，双方运动员均应在各自的右发球区发球或接发球。
- 2、一局中，发球员的分数单数时，双方运动员均应在各自的左发球区发球或接发球。

#### （二）击球顺序和位置

一回合中，球应由发球员和接发球员交替从各自所在场区一边的任何位置击出，直至成死球为止。

（三）得分和发球

- 1、发球员胜一回合则得一分。随后，发球员再从另一发球区发球。
- 2、接发球员胜一回合则得一分。随后，接发球员成为新发球员。

四、羽毛球双打比赛规则

（一）发球区和接发球区

- 1、一局中，发球方的分数为0或双数时，发球方均应从右发球区发球。
- 2、一局中，发球方的分数为单数时，发球方均应从左发球区发球。
- 3、接发球方上一回合最后一次发球的运动员应在原发球区接发球。其同伴的站位与其相反。
- 4、接发球员应是站在发球员斜对角发球区的运动员。
- 5、发球方每得一分后，原发球员则变换发球区再发球。
- 6、除出现发球区错误外，发球都应从与发球方得分相对应的发球区发出。

（二）击球顺序和位置

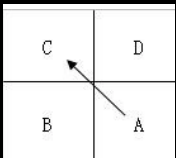
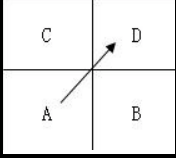
每一回合球被回击后，由发球方的任何一人和接发球方的任何一人，交替在各自场区一边的任何位置击球，如此往返直至死球。

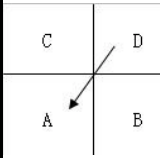
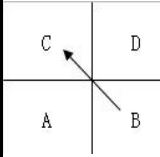
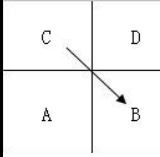
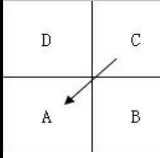
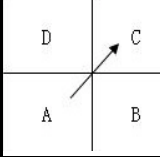
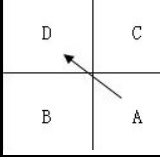
（三）得分和发球

- 1、发球方胜一回合则得一分，随后发球员继续发球；
- 2、接发球方胜一回合则得一分，随后接发球员成为新发球方。

（四）发球顺序：每局比赛的发球权必须如下传递：

- 1、首先是发球员，从右发球区发球；
  - 2、其次是首先接发球员的同伴，从左发球区发球；
  - 3、然后是首先发球员的同伴；
  - 4、接着是首先接球员；
  - 5、再接着是首先发球员，如此传递；
- （五）运动员在比赛中不得有发球、接发球顺序错误或在一局比赛中连续两次接发球；
- （六）一局胜方的任一运动员可在下一局先发球；一局负方中的任一运动员可先接发球。

过程及解释	比分		发球区	发球员和接发球员	赢球方
	0：0		从右发球区发球 (因发球方的分 数为双数)	A 发球，C 接发球 (A 和 C 为首先发球员 和首先接发球员)	A 和 B
A 和 B 得 1 分。A 和 B 交换发球区，A 从左发球区再次发球。C 和 D 在原发球区接发球。	1：0		从左发球区发球 (因发球方的分 数为单数)	A 发球，D 接发球	C 和 D

C 和 D 得 1 分，并获得发球权。两人均不改变各自原发球区（即原站位）。	1: 1		从左发球区发球 (因发球方的分 数为单数)	D 发球，A 接发球	A 和 B
A 和 B 得 1 分，并获得发球权。两人均不改变各自原发球区（即原站位）。	2: 1		从右发球区发球 (因发球方的分 数为双数)	B 发球，C 接发球	C 和 D
C 和 D 得 1 分，并获得发球权。两人均不改变其各自原发球区。	2: 2		从右发球区发球 (因发球方的分 数为双数)	C 发球，B 接发球	C 和 D
C 和 D 得 1 分。C 和 D 交换发球区，C 从左发球区发球。A 和 B 不改变其各自原发球区。	3: 2		从左发球区发球 (因发球方的分 数为单数)	C 发球，A 接发球	A 和 B
A 和 B 得 1 分，并获得发球权。两人均不改变各自原发球区（即原站位）。	3: 3		从左发球区发球 (因发球方的分 数为单数)	A 发球，C 接发球	A 和 B
A 和 B 得 1 分。A 和 B 交换发球区，A 从左发球区再次发球。C 和 D 不改变其各自原发球区。	4: 3		从右发球区发球 (因发球方的分 数为双数)	A 发球，D 接发球	C 和 D

# 五、羽毛球双打比赛发球站位图解

双打比赛中，

A和B对C和D。A和B挑边获胜选择了发球，A发球，C接发球。A为首先发球球员，而C则为首先接发球球员。以上的意思为：

- 1、与单打中时一样，发球员的发球区以发球方分数的单数或双数来决定。
- 2、运动员只有在在本方发球得分时才交换发球区。除此以外，运动员继续站在上一回合的各自发球区不变，以此保证发球员间发球的交替。

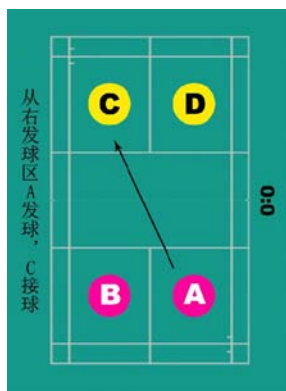


图6-6 0: 0

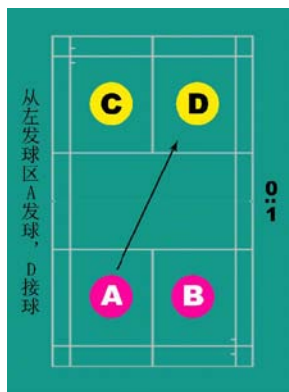


图6-7 0: 1

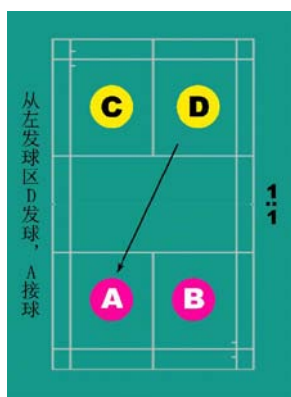


图6-8 1: 1

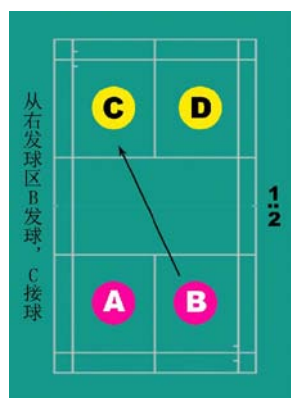


图6-9 1: 2

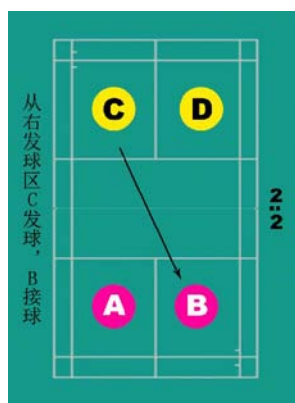


图6-10 2: 2

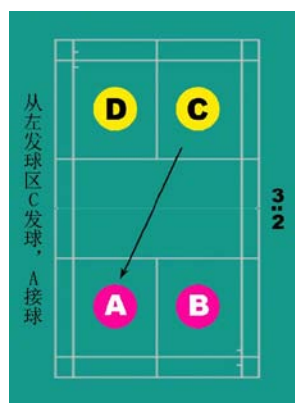


图6-11 3: 2



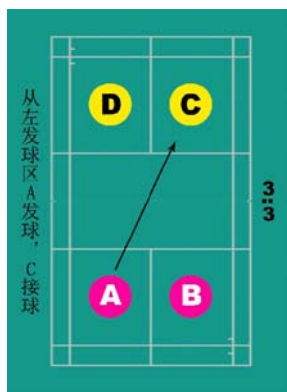


图6-12 3: 3

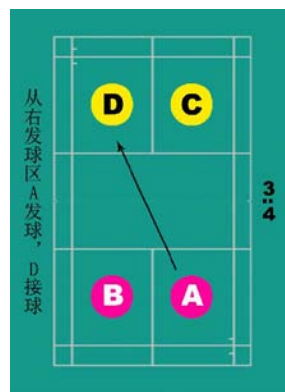


图6-13 3: 4

### 第三节 羽毛球竞赛的裁判法

#### 一、羽毛球技术官员分工及其职责

##### (一) 技术官员的分工:

- 1、裁判员在裁判长的领导下工作，并向裁判长负责。
- 2、发球裁判员一般由裁判长指派，但裁判长可予以撤换或经裁判员与裁判长商议后予以撤换。
- 3、司线员一般由裁判长指派，但裁判长可予以撤换或经裁判员与裁判长商议后予以撤换。
- 4、技术官员对其所分管职责内事实的宣判是最后的裁决。当裁判员确认司线员明显错判时，应予以纠正。如果需要撤换司线员，应召唤裁判长商定。

##### (二) 裁判员的职责

每场比赛由裁判长指派一名裁判员(亦称主裁判)主持比赛，并管理该场地及其周围，比赛时坐在场外网柱旁的裁判椅上，执行竞赛规则的有关条款:

- 1、及时地宣判“违例”或“重发球”，并随时在记分表上作相应的记录。
- 2、对申诉应在下一次发球前作出裁决。
- 3、应使运动员和观众能了解比赛的进程。
- 4、可与裁判长磋商，安排、撤换司线裁判员或发球裁判员。
- 5、当裁判员确认司线员明显错判时，应予以纠正。
- 6、当技术官员因视线被挡未能做出裁决时，由裁判员裁决。若裁判员也不能做出裁决时，则判“重发球”。
- 7、裁判员有权暂停比赛。
- 8、裁判员应记录与规则中(比赛连续性、行为不端及处罚)有关的情况并向裁判长报告。
- 9、临场裁判员主持一场比赛，并管理该比赛场地及其紧邻的区域。管理时限从该场比赛裁判员进入场地开始，直至该场比赛结束后离开场地为止。

##### (三) 发球裁判员的职责

发球裁判员通常坐在裁判员对面网柱旁的矮椅上，使视线基本与发球员的腰部持平；根据需要也可以坐在裁判员同侧；在视线被挡而不能看清发球员的发球动作时可以挪动身体位置直至能看清发球员的发球动作为止。

- 1、宣判发球员在发球时的违例。
- 2、协助裁判员检查场地和器材。
- 3、协助裁判员管理羽毛球。
- 4、放置暂停标志。

#### **（四）司线员的职责**

司线员专门负责察看球在他所负责的线附近的落点，并以规定的术语“界外”“界内”以及“视线被挡”三个手势进行宣判。

#### **（五）裁判长的职责**

裁判长对组成整个竞赛的每一场比赛负有全责，包括：

- 1、对规则和竞赛规程的解释作出最后决定。
- 2、保证比赛公正地进行。
- 3、保证比赛的顺利进行。
- 4、全面管理竞赛。

## **二、裁判人员的工作建议及基本要求**

### **（一）裁判员的工作建议及基本要求**

#### **1、比赛开始**

（1）裁判员应：

- 向裁判长领取记分表。
- 确保计分器正常工作。
- 确保网柱放置在双打边线上。
- 检查网高，并保证球网两端与网柱之间没有空隙。
- 确定是否有羽毛球触及障碍物的补充规定。
- 确保发球裁判员和司线员明确各自的职责，位置安排正确。
- 确保有足够数量并经检测的比赛用球，避免耽误比赛。
- 检查运动员服装的颜色、图案、字样和广告是否符合规定，并确保违规情况能得到纠正。有关违规服装规定的任何裁定，都必须在该场比赛前报告裁判长或相应的竞赛负责人，如赛前无法报告，则应在该场比赛结束后立即报告。
- 公正执行“挑边”，确保赢方和输方进行正确地选择，并记录挑边的结果。
- 双打比赛时，记下开局时站在右发球区的运动员姓名，以便随时检查发球时运动员是否站在正确的发球区内。每局开始时都必须做相应的记录。

2、比赛开始，裁判员应按以下形式宣报。介绍运动员时，手相应地指向右边或左边。（W、X、Y、Z 表示运动员姓名，A、B、C、D 表示国名或地区名）

(1) 单打

- 单项赛：女士们，先生们，在我右边X、A，在我左边Y、B，比赛开始，0比0。
- 团体赛：女士们，先生们，在我右边A、X，在我左边B、Y。A 发球，比赛开始，0比0。

(2) 双打

- 单项赛：女士们，先生们，在我右边W、A 和X、B，在我左边Y、C 和Z、D；X 发球，Y 接发球，比赛开始，0比0。如果两名配对的双打运动员代表同一个国家或地区，则宣报该两名运动员的姓名后，再报其国名或地区名，如W和X，A。
- 团体赛：女士们，先生们，在我右边A、W 和X，在我左边B、Y 和Z；A、X 发球，Y 接发球，比赛开始，0比0。
- 裁判员宣报“比赛开始”，即为一场比赛的开始。

3、比赛中

(1) 裁判员：

- 应使用裁判员临场规范用语。
- 应记录和报分。报分时，总是先报发球员的分数。
- 如果指派了发球裁判员，发球时裁判员主要看接发球员，但必要时，也可宣报“发球违例”。
- 应随时注意计分器的显示是否正确。
- 需要裁判长帮助时，右手高举过头。

(2) 当一方输了一回合而失去发球权时，应宣报：换发球，随后，先报新发球方的分数，接着报新接球方的分数。必要时，用适当的手势，同时指向新发球员及其正确的发球区。

(3) 只有裁判员才可宣报“比赛开始”或“继续比赛”，以表明：一场或一局比赛的开始，或交换场地后一局比赛的继续。比赛中断后恢复比赛。裁判员要求运动员继续比赛。

(4) 当违例发生时，裁判员应宣报“违例”。以下情况除外：发球裁判员根据规则宣报发球“违例”时，裁判员应宣报“发球违例”以确认这一裁决，裁判员在判接发球违例时，宣报“接发球违例”。司线员根据比赛规则所述的“违例”，做了宣报或出示了手势。属于规则所述的“违例”，只有在有必要向运动员或观众表明时，才宣报“违例”。

(5) 当一局比赛领先方得11 分时，该回合一结束，应立即宣报“换发球”（需要时），随后报分和“间歇”，不受观众鼓掌、欢呼的影响，马上执行规则有关“间歇”的规定，间歇时间从此时算起。在“间歇”期间，发球裁判员要确保场地被擦干净。

(6) 在一局比赛领先方得11 分的间歇中，40 秒时，应重复宣报：“……号场地20 秒”。每局交换场区，以及第三局交换场区的间歇中，允许双方各有不超过两人进入场地。当裁判员宣报：“……号场地20 秒”时，这些人员应离开场地。间歇后恢复比赛时宣报：“继续比赛”，并再次报分。如果运动员不需要规则规定的间歇，可继续比赛。

(7) 延伸比赛：在每局比赛领先方得20分时，要宣报“局点”或“场点”。在每局比赛中任何一方分数到达29分时，都应宣报“局点”或“场点”。用英文宣报时，“局点”或“场点”总是在发球方分数后，接发球方分数前。

(8) 每一局最后一个回合结束，必须立即宣报“……局比赛结束”，而不受鼓掌、喝彩声等影

响。规则允许的间歇时间从此时开始算起。第一局结束后宣报：“第一局比赛结束，……（运动员姓名获团体赛队名）胜……（比分）”；第二局结束后宣报“第二局比赛结束，……（运动员姓名获团体赛队名）胜……（比分），局数1:1”；如果胜这一局即胜该场比赛，则宣报“比赛结束，……（运动员姓名获团体赛队名）胜……（各局比分）。”

（9）在第一局和第二局、第二局和第三局间的间隙中，100 秒时，应重复宣报：“……号场地20 秒”。间歇中，允许双方各有不超过两人在运动员交换场区后进入场地。当裁判员宣报“……号场地20 秒”时，这些人应离开场地。

（10）第二局比赛开始时，宣报：“第二局比赛开始，0 比0。”如果要赛第三局，比赛开始时，宣报“决胜局比赛开始，0 比0。”

（11）第三局或只进行第一局的比赛，当领先方得11 分时，宣报“换发球”（需要时），再报分，接着再宣报“间歇，交换场区”。间歇后比赛开始，应宣报“继续比赛”并再次报分。

（12）一场比赛结束后，应立即将记录完整的记分表送交裁判长。

#### 4、球落点的宣判

（1）球落在界线附近或无论界外多远，裁判员都应看司线员。司线员对自己的裁决负全责。

（2）若裁判员确认司线员明显错判，则应宣报：“纠正，界内”（如球落在界内）；“纠正，界外”（如球落在界外）。

（3）未设司线员或司线员未能看清时，裁判员应立即宣报：“界外”，接着再报比分（球落在界线外）；报分前加报“换发球”（需要时）。“比分”（球落在界线内），报分前加报“换发球”（需要时）。“重发球”（裁判员也未能看清时）。

#### 5、比赛时，应注意并处理以下情况：

（1）运动员将球拍掷入对方场区或从网下滑入对方场区，并因此妨碍或分散对方注意力，应根据规则，判违例。

（2）球从临场侵入场区时，以下情况不判“重发球”。如果裁判员认为：未引起运动员注意。未妨碍或干扰运动员比赛。

（3）对正在击球的运动员大声喊叫，不应视为分散对方注意力。向对方喊叫“别接”、“违例”等，则应视为分散对方注意力。

（4）运动员离开场地：

- 除规则规定的间歇外，运动员未经裁判员同意，不得离开比赛场地。
- 应提醒违犯方，离开场地必须经裁判员同意。但允许运动员在对击中到场边更换球拍。比赛中死球时，应谨慎的允许运动员迅速的擦汗或喝水。
- 如需擦地板时，在擦地板结束前运动员应在场地内。

（5）延误和中断比赛：不允许运动员故意中断或延误比赛；制止其在场地做不必要的兜圈走动；必要时执行规则的有关规定。

（6）场外指导：

- 比赛中应制止场外指导。
- 确保：比赛中，教练员坐在指定的椅子上，不得站在场边；教练员不得分散运动员的注意

力或使比赛中断。

➤ 如果裁判员认为比赛被干扰，或教练员分散了对方运动员的注意力，则判“重发球”，再次出现该情况时，立即召唤裁判长。

➤ 裁判长应警告确保所有教练员及随队官员遵守其行为规范。

#### （7）换球

➤ 比赛时，换球应公正。裁判员应对是否换球做出决定。

➤ 球的速度或飞行受到干扰时，应换球。必要时执行有关规定。

➤ 裁判长是决定球速的唯一裁决者。如果比赛双方均要求更换球速，应立即召唤裁判长。必要时，可以试球。

#### （8）比赛时伤病的处理

➤ 裁判员应谨慎、灵活的处理比赛时运动员的伤病，迅速、准确的判定伤病的严重程度。必要时召唤裁判长。

➤ 裁判长必须决定是否需要医务人员或其他人员进场。医务人员应对运动员进行检查，并告知伤病的严重程度。如出血，应延缓比赛，直至流血停止或伤口得到妥善处理为止。

➤ 对治疗应实行有效管理，不得因治疗而延误比赛。

➤ 裁判长应告知裁判员，给运动员恢复比赛可能需要的时间。裁判员应监控所用的时间。

➤ 处理时，裁判员应确保不给对方造成不利影响，同时恰当地执行规则。

➤ 由于伤病或其他不可避免的原因，造成比赛中断，应及时询问该运动员：“你要弃权吗？”如果回答是肯定的，应宣报：“……（运动员姓名或队名）弃权；”“……（运动员姓名或队名）胜，……（比分）。 ”

### 6、比赛暂停

（1）如果比赛暂停，应宣报：“比赛暂停。”并记录比分、发球员、接发球员、正确的发球区和场区。

（2）恢复比赛时，应记录暂停持续的时间，确认运动员的正确站位，并询问：“准备好了吗？”再宣报：“继续比赛”和比分。

### 7、行为不端

（1）记录并向裁判长报告任何不端行为及其处理。

（2）两局间行为不端的处理方法，与一局中的行为不端的处理方法相同。处理决定由裁判员在下一局比赛开始时宣报，先按对临场裁判人员的宣报，然后宣报“换发球”（适用时），再报比分。

（3）当裁判员对违犯规则的违犯方警告时，应召违犯运动员：“到这里来”，并宣报：“警告，……（运动员姓名）行为不端。”同时，右手持黄牌举过头顶。

（4）对违犯规则已被裁判员执行过警告的违犯方判违例时，应召违犯运动员：“到这里来”，并宣报：违例，……（运动员姓名）行为不端。”同时，右手持红牌举过头顶。

（5）当裁判员按规则对严重违反或屡犯规则或违反规则的一方判违例，并拟向裁判长建议取消该运动员比赛资格时，应叫该运动员：“到这里来”，并宣报：“违例，……（运动员姓名）行为不端。”同时，右手持红牌举过头顶，并召唤裁判长。

(6)在裁判长决定取消该方运动员比赛资格时,将黑牌交给裁判员。裁判员应叫该运动员:“到这里来”,并宣报:“……(运动员姓名)行为不端,取消比赛资格。”同时,右手持黑牌举过头顶。

## **(二) 发球裁判员的工作建议及基本要求**

### **1、比赛前:**

- 领球、检测球网及网柱。
- 协助裁判员召集运动员、司线员入场。协助检查运动员服装等。

### **2、比赛中**

(1)判发球违例:这是主要职责。如有违例,则大声宣报“违例”,并用规定手势指明违例类型。

#### **(2) 对发球裁判员的要求**

- 发球裁判员一般坐在主裁判对面网柱旁的矮椅上,但如视线被挡,可自行调整适当位置。
- 特别是混双,容易视线被挡。
- 动作夸张、注意力集中,全神贯注地注视发球员的发球并保持贯彻始终。
- 眼明口快,及时准确地宣报“违例”,同时出示相应的规定手势。
- 宣报声音宏亮,直至裁判员宣报“发球违例”,使宣判生效。宣报违例时手势要果断、声音响亮,必要时及时举手或站起,以便让主裁判和运动员看见、听见。
- 判罚尺度统一,做到前紧后不松。
- 注意关键比分时发球员的偷发发球。

(3)换球:协助管理比赛用球,切记喧宾夺主,只有裁判员示意换球时方可递球给发球方运动员。比赛用球接近用完时,应在死球时向裁判长示意补充。

(4)保证地板干净:间歇期间要提示司线员擦地板,不必每次擦地板都跟到场内。

(5)放置暂停标志(停赛标):只在第一局结束,和有决胜局的,第二局结束后。场地没有比赛了,不能放。

(6)与裁判员的交流:局间到裁判员一侧,可以进行简短的交流,但一定要走过去。等裁判员宣报“场地20秒”后,撤出暂停标志,回到自己的位置。每次发球后、死球时都要跟裁判员有交流。眼神、点头等。

(7)与裁判员同时开表,如裁判员忘记开表或其它情况的出现,这也是依据。

### **3、赛后**

- 拣球(比赛结束后的球要收回)。
- 场地中间放置练习球。
- 协助裁判员带出运动员等。

## **(三) 司线员的工作建议及基本要求**

1、司线员一般应坐在他所负责线的延长线的2.5至3.5米处,最好面向裁判员。双打端线司线员应坐在边线外的端线与双打后发球之中间的延长线上。

2、司线员对所负责的线负全责。除裁判员判定司线员有明显错判,否决司线员的判决外。如球

落在界外，无论多远，均应立即大声、清晰地宣报“界外”，使运动员和观众都能听清，同时，掌心向前两臂侧平举作“界外”手势，使裁判员能看清。如球落在界内或线上，不宣报，只用右手指向界内。

- 4、如未能看清，立即举起双手盖住双眼，向裁判示意。
- 5、球落地前不要宣报或做手势。
- 6、只负责宣报球的落点，不得干预裁判员的裁决，例如球触及运动员或球拍。
- 7、注意力高度集中，抢时间、抢角度准确判断球的任何部分的最初落点。
- 8、保持与裁判员沟通配合，做到手势快出慢收，稍作停顿。对视是很关键的。
- 9、边线、端线交接处附近的落地球，司线员勿需配合，各负其责。（如有一司线员出示“界外”手势，即为界外球）。
- 10、避免与运动员发生冲突。

### 三、裁判人员临场用语和手势

#### （一）临场裁判员的规范用语

裁判员应使用本规范用语控制一场比赛。

##### 1、宣报及介绍

（1）女士们、先生们：

- 在我右边···（运动员姓名）···（国名），在我左边···（运动员姓名）···（国名）。
- 在我右边···（双打运动员姓名）·（国名），在我左边·（双打运动员姓名）···（国名）。
- 在我右边·（国名 / 队名）·（运动员姓名），在我左边·（国名 / 队名）·（运动员姓名）。
- 在我右边·（国名 / 队名）（双打运动员姓名），在我左边·（国名 / 队名）（双打运动员姓名）。

（2）（运动员姓名）发球。

（3）（国名 / 队名）发球。

（4）（运动员姓名）发球，·····（运动员姓名）接发球。

（5）（运动员姓名）发球给·····（运动员姓名）。

##### 2 比赛开始及报分

（1）0 比0。

（2）比赛开始或继续比赛。

（3）换发球。

（4）间歇。

（5）·····号场地20 秒。

（6）局点，·····比·····，例：局点，20 比6 或局点，29 比28。

（7）场点，·····比·····，例：场点，20 比8 或场点，29 比28。

- (8) 局点, .....比....., 例: 局点, 29 比29。
- (9) 场点, .....比....., 例: 场点, 29 比29。
- (10) 比赛结束。
- (11) 第一局.....(运动员姓名, 团体赛用队名)胜, .....比.....  
.....号场地间歇2 分钟。
- (12) 第二局。
- (13) 第二局.....(运动员姓名, 团体赛用队名)胜, .....比.....。
- (14) 局数, 1 比1。
- (15) 决胜局。

### 3、一般用语

- (1) 过来挑边。
- (2) 谁发球?
- (3) 选择场区
- (4) 谁接发球?
- (5) 准备好了吗?
- (6) 准备比赛。
- (7) 把包放好。
- (8) 从.....发球。
- (9) 在.....接发球。
- (10) 右发球区。
- (11) 左发球区。
- (12) 发球时, 你没有击中球。
- (13) 接发球员没准备好。
- (14) 你试图接发球了。
- (15) 你不能干扰司线员。
- (16) 你不能干扰发球裁判员。
- (17) 到这里来。
- (18) 这个球可以吗?
- (19) 试球。
- (20) 换球。
- (21) 不换球。
- (22) 重发球。
- (23) 交换场区。
- (24) 你们没有交换场区。
- (25) 你的发球区错误。
- (26) 你的接发球区错误。



- (27) 发球顺序错误。
- (28) 接发球顺序错误。
- (29) 不得改变球形。
- (30) 球从网中穿过。
- (31) 球未从网上越过。
- (32) 球触到你。
- (33) 你触网。
- (34) 球飞入场区。
- (35) 你站错发球区。
- (36) 你干扰对方。
- (37) 你的教练员干扰对方。
- (38) 两次击球。
- (39) 拖带球。
- (40) 侵入对方场区。
- (41) 妨碍对方。
- (42) 你要弃权吗？
- (43) 接发球违例。
- (44) 发球违例。
- (45) 延误发球，比赛必须连续。
- (46) 不得延误比赛。
- (47) 你未经批准离开场地。
- (48) 比赛暂停。
- (49) 警告， . . . . . (运动员姓名) 行为不端。
- (51) 违例， . . . . . (运动员姓名) 行为不端。
- (52) . . . . . (运动员姓名) “行为不端，取消比赛资格”。
- (53) 违例。
- (54) 界外。
- (55) 司线员，做手势。
- (56) 发球裁判员，做手势。
- (57) 纠正，“界内”。
- (58) 纠正，“界外”。
- (59) 擦地板。
- (60) 教练员离开场地。
- (61) 关闭手机

#### 4 比赛结束

- (1) 比赛结束， . . . . . (运动员姓名 / 队名) 胜， . . . . . (各局比分)；

- (2) . . . . . (运动员姓名 / 队名) 弃权;
- (3) . . . . . (运动员姓名 / 队名), 取消比赛资格。

5、分数: 0~30

## (二) 发球裁判员的临场用语和手势

发球裁判员负责宣判发球运动员是否合法。如不合法, 则大声宣报“违例”, 并用规定的手势表明违例的类型。规定的手势是 (图6-14~6-18):

1、一旦发球员和接发球员做好发球准备, 任何一方都不得延误发球。一旦双方运动员做好发球准备, 发球员的拍头第一次向前挥拍即为发球开始。球拍未连续向前挥动 (图6-14)。



图6-14



图6-15



图6-16



图6-17



图6-18

- 2、从发球开始至发球结束前, 一脚或双脚没有与发球区地面接触, 且移动。(图6-15)
- 3、发球时, 发球员球拍的最初击球点不在球托上。(图6-16)

- 4、发球员球拍击中球的瞬间，球的整体未低于发球员的腰部。（图6-17）
- 5、发球员球拍击球的瞬间，发球员的球拍杆未指向下方。（图6-18）
- 6、裁判员可给发球裁判员安排额外的任务，但要事先通知运动员。

**（三）司线员的临场用语和手势**

只有球落在界外时，立即大声、清晰宣报“界外”，没有其他的临场用语。

- 1、界外：如球落在界外，无论多远均应立即大声、清晰的宣报“界外”，使运动员和观众都能听清，同时两臂侧平展，使裁判员能看得清。（图6-19）
- 2、界内：如球落在界内，不宣报，只用右手指向界线。（图6-20）
- 3、未能看清：如未能看清，应立即举起双手盖住眼睛，向裁判员示意。（图6-21）
- 4、对司线员的位置：在实际安排时，建议司线员的位置，应距离场地界线2.5 至3.5 米；在安排他们的位置时，要注意他们不受场外干扰，如摄影记者的影响等等。



图6-19 界外



图6-20界内



图6-21未能看清

思考题：

- 1、发球员在发球时可能出现哪些违例现象？
- 2、什么情况下判罚“重发球”？
- 3、比赛过程中，球出现什么情况被视为违例？
- 4、运动员交换场区主要出现在什么情况下？如果未按规定交换场区，一经发现该如何处理？
- 5、一场比赛临场裁判员如何宣报比赛开始，间歇及比赛结束？

**第四节 羽毛球竞赛的方法与编排**

**一、羽毛球竞赛循环制方法与编排**

参加比赛的队(人)相互之间按程序轮流比赛一次称为单循环赛。其特点是所有参加比赛的队(人)相互之间都要比赛一次，参赛的队比赛机会多，机会均等。但一次比赛所需的场地多、比赛时间长，如果参赛的队(人)数较多时，就要分组、分阶段进行比赛。

**（一）比赛次序的确定**

羽毛球比赛的单循环制，比赛次序采用的是“1”号位固定的逆时针轮转法。以4个队为例：

第一轮	第二轮	第三轮
1——4	1——3	1——2
2——3	4——2	3——4

如果参赛队数是单数，则末位加“0”，遇“0”的队，该轮轮空。以5个队为例：

第一轮	第二轮	第三轮	第四轮	第五轮
1——0	1——5	3——4	1——3	1——2
2——5	0——4	5——3	4——2	3——0
3——4	2——3	0——2	5——0	4——5

当在一组循环赛中有两人(对)来自同一个队时，比赛的次序应作适当的改变，按国际羽联的办法是同队的运动员必须最先相遇进行比赛，以避免同队的运动员在比赛中故意输球而造成不公平的情况出现。

**(二) 比赛轮数的计算方法**

1、参赛人(队)数为双数时，轮数=参赛人(队)数—1。

如：有8个队进行单循环赛，轮数为8—1=7轮。即8个队进行单循环赛，共要进行7轮比赛。

2、参赛人(队)数为单数时，轮数=参赛人(队)数。

如：有7个队进行单循环赛，共要进行7轮比赛。

**(三) 比赛场数的计算方法**

比赛场数= 
$$\frac{\text{参赛人数或队数} \times (\text{参赛人或队数} - 1)}{2}$$

或比赛场数= 每轮的比赛场数 x 轮数

例如：有8个队进行单循环赛，共要进行的比赛场数是：8x(8—1)/2=28场

或：8个队每轮4场比赛，共7轮，比赛总场数=4x7=28场

**(四) 循环赛比赛名次的确定**

循环赛的比赛名次应以下列方法依次确定：

1、以胜次多少排列，胜次多者列前。

2、两者胜次相同的，两者间比赛的胜者名次列前。

3、三者(或三者以上)胜次相同，则依次以他们在本阶段(组)内全部比赛的净胜场、局、分来决定名次，只要任出现有两者净胜场(局、分)相同时，即以他们两者之间的胜负决定名次。

4、如果三者(或三者以上)净胜分也相等时，则以抽签方法决定名次的排列。

下表为某次三场制团体赛的循环赛成绩表（表8-3）

	A	B	C	D	胜次	净胜	名次
--	---	---	---	---	----	----	----

A		2 : 1	1 : 2	2 : 0	2	+3	3
B	(2 : 0) (0 : 2) (0 : 2)		2 : 1	2 : 0	2	+4	2
C	(2 : 0) (1 : 2) (2 : 0)	(2 : 0) (0 : 2) (0 : 2)		2 : 0	2	+5	1
D	(0 : 2) (0 : 2)	(0 : 2) (0 : 2)	(0 : 2) (0 : 2)		0		4

带格式的: 缩进: 首行缩进: 13.3 字符, 不调整西文与中文之间的 空格

说明：虽然 A、B、C 队胜次相同。但 C 队净胜局为 5，B 队净胜局为 4，所以名次依次为 C、B、A、D 队。

二、羽毛球竞赛淘汰制方法与编排

淘汰制又分为双淘汰和单淘汰。

双淘汰：将所有参赛的选手或队编成一定的比赛秩序，由相邻的两个选手或队进行比赛，胜者进入下一轮比赛，负者与相邻的负者比赛。负两场者被淘汰，仅负一场者为亚军，全胜者为冠军。

单淘汰赛：羽毛球竞赛常用的方法。它是将所有参加比赛的选手或队，按 2 的乘方数成对地进行比赛，负者淘汰，胜者进入下一轮比赛，直至最后一名胜者为冠军。单淘汰赛的特点是对抗性强，比赛从低潮逐步走向高潮，在时间短、场地少的情况下可安排较多的参赛者，但比赛机遇不均等，名次带有一定的偶然性。下面对单淘汰赛进行详细讲解。

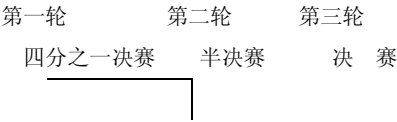
（一）比赛次序的确定

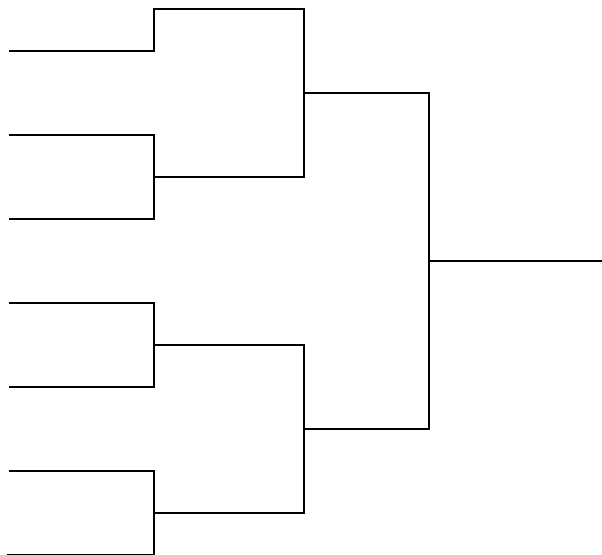
参加比赛的人(对)以 2 的乘方数(4、8、16、32……)成对地进行比赛，胜者进入下一轮、负者淘汰，直至最后一名胜者。每次当比赛的轮次进行到还剩 8 名(对)运动员进行争夺进入前 4 名的比赛称四分之一决赛，当还剩 4 名(对)运动员争夺进入前两名的比赛称半决赛，最后争夺冠军的比赛就是决赛了。半决赛的两名(对)负者并列第 3 名。四分之一决赛的 4 名(对)负者并列第 5 名，如果增加附加赛就可以决出第 2 名以后的名次。

（二）轮空

参赛人数正好等于 2 的乘方数，第一轮比赛就不会产生轮空。如果参赛的人数不是 2 的乘方数，则第一轮比赛将有轮空。正常情况下轮空位置只能出现在第——轮的比赛时(第一轮比赛有弃权，在第二轮出现的轮空除外)。

（三）轮空数





单淘汰比赛秩序表（表 8-2）

轮空数是比参赛人数大一级的 2 的乘方数减去参赛人数。例如：有 30 人进行单淘汰赛，第一轮的轮空数是  $32-30=2$  个轮空。

#### （四）轮空位置

轮空位置应平均地分布在上、下半区，或者  $1/4$  区、 $1/8$  区，轮空数为单数时上半区多一个轮空。上半区的轮空位置应在  $1/4$  区、 $1/8$  区的顶部；下半区的轮空位置应在  $1/4$  区、 $1/8$  区的底部。具体可参照 2013 年羽毛球竞赛规则中种子及轮空位置分布图。

#### （五）单淘汰赛比赛次序表的制作

羽毛球单淘汰赛的比赛次序表，只需列出实际参赛人数即可，因为有时轮空位置较多的话就不必将轮空位置都画出。根据规则中轮空位置分布的规律，可以采用简易方法画出羽毛球单淘汰赛比赛次序表。其步骤是：

- 1、从上到下写下全部实际参赛人(对)数的序号。
- 2、分上、下半区：将写下的序号上下平分，如果是单数，上半区。

3、分  $1/4$  区：首先将上半区平分为第一  $1/4$  区和第二  $1/4$  区，如果是单数，第一  $1/4$  区少一个。再将下半区平分为第三  $1/4$  区和第四  $1/4$  区，如果是单数，第四  $1/4$  区少一个。在每两个区间都画一横线作个记号。

4、分  $1/8$  区：首先将第一  $1/4$  区分为第一  $1/8$  区和第二  $1/8$  区，如果是单数，第一  $1/8$  区少一个；将第二  $1/4$  区分为第三  $1/8$  区和第四  $1/8$  区，如果是单数，第三  $1/8$  区少一个；将第三  $1/4$  区分为第五  $1/8$  和第六  $1/8$  区，如果是单数，第六  $1/8$  区少一个；将第四  $1/4$  区分为第七  $1/8$  区和第八  $1/8$  区，如果是单数，第八  $1/8$  区少一个。在每一  $1/8$  区间也画一横线作为记号。

要注意，参赛人(对)在 16 以下就不必分  $1/8$  区，只要分到  $1/4$  区就可以；参赛人(对)数 28 至 31 时只要分到  $1/4$  区(因为轮空数不超过 4 个)；参赛人(对)数为 17—27 和 33—59 时就要分到  $1/8$  区(因

为轮空数超过 4 个)：而参赛人(对)数在 65 以上时，就应将轮空数分至  $1/16$  (因为轮空数超过 8 个)。将同一个  $1/8$  区(或  $1/4$  区)第一轮不轮空的两个相邻位置连接成第一轮相遇的比赛。

#### (六) 每个区位置数的计算方法

1、上、下半区的位置数计算方法：用实际参加人(对)数除以 2，如果参加人(对)数是单数，则下半区多一个，例如参赛者是 31 人，那么上半区应有 15 个位置，下半区应有 16 个位置。

2、 $1/4$  区位置数的计算方法：用实际参加人(对)数除以 4，即为每个  $1/4$  区的位置数，如果有余数，第一个余数应在第三  $1/4$  区，第二个余数应在第二  $1/4$  区，第三个余数则应在第四个  $1/4$  区。例如参赛考为 35 人，则第一  $1/4$  区有 8 个位置、其余三个  $1/4$  区各有 9 个位置。

3、 $1/8$  区位置的计算方法：以实际参加人(对)数除以 8，即为各  $1/8$  区的位置数，如果有余数、第一个余数在第五个  $1/8$  区，第二个余数在第四个  $1/8$  区，第三个余数在第七个  $1/8$  区，第四个余数在第二个  $1/8$  区，第五个余数在第六个  $1/8$  区，第六个余数在第三个  $1/8$  区，第七个余数在第八个  $1/8$  区。例如参赛者 28 人，则第一、第三、第六、第八，四个  $1/8$  区各有 4 个位置。

#### (七) 种子选手

为使比赛的结果符合参赛运动员的实际水平，以技术水平较高的运动员列为种子，以便在抽签时平均分布在不同的区域，使比赛的结果更为合理。

1、种子数： 参赛人数 15 人以下设两名种子；16—32 人设 4 名种子；32—63 人设 8 名种子；64 人以上设 16 名种子(在实际操作时，可根据情况适当增减)。

2、种子位置和种子的进位： 1 号种子在上半区的顶部即“1”号位；2 号种子在下半区的底；

3、4 号种子抽签进入第二  $1/4$  区的顶部和第三  $1/4$  区的底部；5、6、7、8 号种子抽签进入第二、四  $1/8$  区的顶部和第五、七  $1/8$  区的底部。

#### (八) 非种子选手的抽签进位原则

同队的运动员必须做到最后相遇，即一个队只有一名(对)1 参赛者的可以进入任何位置：一个队有两名(对)参赛者的必须分别进入上下半区；一个队有 3—4 名(对)参赛者的必须分在不同的  $1/4$  区；一个队有 5—8 名(对)参赛者的必须平均分在上下半区、 $1/4$  区和  $1/8$  区。

### 三、羽毛球竞赛混合制方法与编排

羽毛球分阶段比赛时，各阶段经常采用不同的竞赛制度，如第一阶段采用循环赛，第二阶段采用混合制。在第一阶段比赛结果出来后如何进入第二阶段的比赛位置有两种方法可选择，第一种是固定位置，第二种是再次抽签或小组第一名固定进位、小组第二来再次抽签进位。它集不同赛制之长处，使比赛结果既能比较客观地反映运动员的真实水平，又能在短时间内完成比赛任务。

例如：某次比赛有 16 个队，第一阶段分 4 个小组进行单循环赛，第二阶段由各小组的前两名共 8 个队进行单淘汰决出 1—8 名。

#### (一) 第二阶段位置领先固定

小组的第 1 和第 2 名都进入第二阶段的固定位置。由于是预先知道第二阶段的位置，所以可能会造成有人在小组赛时故意输球，产生不争小组第 1 而只争小组第 2 名的问题。

#### (二) 第二阶段抽签进位

如果小组的第1名进入固定位置,而小组的第2名则等第一阶段小组比赛结果出来后,再抽签进位,这样就在一定程度上避免了打假球的可能性。一般的原则是A、B组的第2名抽签进入下半区的位置而C、D组的第2名则抽签进入上半区。

需要注意的是,在第一阶段进位时,一号种子应进入A组,二号种子进入D组,这样才能使第一、第二阶段相配。

## 第五节 羽毛球“三对三”竞赛方法与特点

### 一、羽毛球运动“三对三”竞赛规则及方法

所谓三对三,顾名思义就是三个人对三个人,因此在发球、站位以及一些打法等方面有特别的规定和要求。当然,发球接发球的站位等基本原则仍要遵循羽毛球的双打规则,如得分为偶数时发球一方站在右半区发球,得分为奇数时发球一方站在左半区发球。

#### (一) 羽毛球三V三比赛规则发球、接发球原则:

1、比赛前每队确定第一、第二、第三发球队员和接发球队员,分别为A队(A1、A2、A3)、B队(B1、B2、B3);

2、确定发球队员和接发球队员的次序。如果是比赛,要在赛前将次序单交给裁判,如果是平时打着玩,则双方在开球前沟通好;

3、打三对打,按照A1<—>B1、A2<—>B2、A3<—>B3的顺序依次进行发球和接发球,这一顺序固定不变。

4、发球时有效区域以双打比赛规则为准,接发球方只允许一名选手位于接发球区域内。发球结束后,选手站位不限,发球员的同伴(包括自由选手)的站位不限,但不能阻挡接发球员的视线;

5、对于发球时间的规定:从上一回合结束,到发球员将球发出的时间不得超过10秒钟。

#### (二) 羽毛球3V3比赛规则的站位原则:

打三对三前,首先要明确三人的分工和站位,通常情况下,网前技术好,或者实力较弱的那个人站在网前,进攻能力强的人站在后排。当比赛开始后,三个人的位置可以轮换,但一定要注意保持合理的阵型。

#### (三) 胜负判定方式:

1、比赛采用计时方式,即在规定时间内分数高的一方获胜。

➤ 比赛时间共20分钟,上、下半场各10分钟(中间有2分钟间歇),时间由计时器显示。

➤ 在规定比赛时间结束时,如果比赛仍在进行中,则打完这一回合后结束比赛;如果此时双方比分相同,须加赛一球决胜。

➤ 从下半场比赛时间还剩30秒时开始,每回合死球至下一次球发出前,计时停止,当球重新发出时开始计时。

➤ 比赛赛事组织方可根据报名参赛队伍数量调整比赛时间。

2、按计分方式进行:胜负与目前双打比赛规则一致。

#### (四) 场地有效区域:



1、以国际羽联规则规定的双打比赛区域为准。在一场比赛中，运动员未经裁判员允许，不得离开场地。

2、在 2 分钟间歇时，运动员在裁判员允许的情况下，以短时间离开场地，但不得延误比赛。

#### **（五）比赛弃权：**

1、比赛进行中凡因伤病或其它原因不能继续比赛者按本场比赛弃权处理。

2、按照比赛规定的时间，迟到 5 分钟一方的运动员，按本场比赛弃权处理。

#### **（六）比赛因伤暂停、技术暂停的规定：**

1、在全场 20 分钟比赛中，一方运动员因伤病处理暂停比赛不得超过一次，处理时间不超过 5 分钟。因伤暂停时，受伤一方教练员和大会医生可以进入场地。伤停时间内，比赛计时停止；伤停结束，运动员回到场内，计时重新开始。

2、在上半场比赛中，一方运动员的得分为 15 分时，双方进入技术暂停，暂停时间为 30 秒。

3、在下半场比赛中，双方运动员各有一次暂停机会，暂停时间为 30 秒。该次暂停须由运动员提出，并经过裁判员允许，方可进行。

4、如果采用计分方式，暂停方式参照目前双打比赛规则。

## **二、羽毛球运动“三对三”战术特点简介**

羽毛球运动“三对三”的基本原则仍需遵循羽毛球的双打规则，但由于场上增加了一个人，因此发球、站位、打法等方面有特别的规定和要求。三对三最大的特点是由于都不太轻易起高球，平抽挡会比较多，球的运转速度大大加快了，这对提高业余球友的技术会很有帮助。该项目特有的技战术主要包括：

### **（一）接发球的站位技术**

羽毛球“三对三”的接发球站位要主要保护三角形。虽然在发球时，不参与发球、接发球的队员可以站在任何区域，但也要注意自己的站位不能影响发球和接发球的队友。所以一般来说，接发球一方的另外两名队员应在场地的另一侧前后站位，而把接发球区全部让给接发球的队友，并注意在队友接发后立刻补位。以在右侧接发球为例，如果对方发前场球，站在左侧后边的队员要迅速移动到右侧后边场地补位，同时左侧前边队员相应后撤一点；如果对方发后场球，站在左侧前边的队员要迅速向右移动，同时左侧后边的队员要相应前移。总体上，三个队员的站位要保持三角型。

### **（二）比赛中的站位技术：**

羽毛球运动“三对三”比赛过程中要注意“前后分工，中间补充”。

首先要明确三人的分工和站位，通常情况下，网前技术好，或者实力较弱的那个人站在网前，在前场做出左右移动。进攻能力强的人站在后排，同样可以根据形势在后场做出左右移动。

中间队员则要根据场上的形势及时补位。当双方打起来以后，三个人的位置可以轮换，但一定要注意保持合理的三角阵型。

进攻阵型：当一方处在进攻状态下，后场只保留一个人不断的进攻，而前场则有两名选手进行封网。

防守阵型：防守时后场保持两个人，前场保持一个人，两个防守队员守住对方的进攻线路，前

场的队员则警惕对方的网前球，当对方进攻时，前场队员则底下头，把球让过去，两名防守的队员也需要尽量的把对方的进攻球顶回后场，不要轻易挡网。

### （三）比赛中的注意事项：

1、相对双打来说，发球时偷后场的频率可能会比较多，因为三对三时发球的队员不需要发完球往后退。

2、注意避免碰撞。尤其对于普通大学生而言，因为技术水平有限，在场地内增加一个人，相互间的碰撞会增加。因此，三个人在打球的过程中一定要在及时补位的同时注意避让，相互间要保持一定的空间，避免球拍打到自己队友身上。另外，处于网前的队员要眼睛朝前看，不要回头张望，否则很容易被后场杀球的同伴打到眼睛。

思考题：

- 1、列举羽毛球临场裁判员在竞赛前的准备工作有哪些？
- 2、羽毛球单循环制的轮数、场数的计算方法？
- 3、制作一张羽毛球 21 人的单淘汰制比赛秩序表。
- 4、羽毛球运动“三对三”如何计算胜负？

参考文献：

- [1] 中国人民共和国体育运动委员会.中国教练员岗位培训教材[M].北京：人民教育出版社，1995
- [2] 郁鸿骏，戴金彪.羽毛球裁判手册[M].北京：人民教育出版社，2000
- [3] 张勇，张锐，王丽.羽毛球.北京：北京大学出版社，2003
- [4] 于素梅，李志杰，苏明杰.体育与健康课常见运动伤病防治[M].北京：北京体育大学出版社，2003
- [5] 程路明，郑其适，王少春.羽毛球[M].北京：高等教育出版社，2006
- [6] 肖杰，刘萍萍，刘勉.羽毛球[M].南京：江苏科学技术出版社，2008
- [7] 黎加林，蒋炳长.乒乓球·羽毛球运动[M].长沙：湖南科学技术出版社，2005
- [8] 于清，袁吉.运动心理学[M].长春：吉林大学出版社，2010.
- [9] 彭美丽.羽毛球技巧图解[M].北京：北京体育大学出版社，2001.
- [10] 彭美丽，侯正庆.羽毛球[M].北京：北京体育大学出版社，1998.
- [11] 王蒲，许庆发，李建军.乒乓球羽毛球网球[M].桂林：广西师范大学出版社，2000.
- [12] 张博，邵年.羽毛球[M].北京：人民教育出版社，1997
- [13] 潘绍伟，于可红.学校体育学[M].北京：高等教育出版社，2005.
- [14] 沙海霞.羽毛球运动对大学生身体形态及健康体适能的影响[D].吉林大学 2010
- [15] 杨晓东.羽毛球专项训练对身体素质及相关因素影响的分析与研究[D].辽宁师范大学 2011
- [16] 李萍.体育舞蹈对女大学生身心健康水平的影响[D].广州大学 2012
- [17] 张亚廷.湖北省高校男子羽毛球运动员专项运动素质评价指标的研究[D].武汉体育学院 2007
- [18] 马嵘.不同运动方式和情境对大学生社会性人格焦虑影响的实验研究[D].华东师范大学 2008
- [19] 赵誉民.运动对心血管系统的影响及其机制[J].体育科技.1988(06)
- [20] 郭洁民.大学生羽毛球运动员赛前情绪与心理准备[J].体育成人教育学报.2007(02)
- [21] 黄聪敏.不同选项课影响男大学生心血管机能的比较研究[J].科学之友.2011(05)
- [22] 掌玉红.不同球类运动队大学生焦虑和抑郁的影响探究[J].便将经济和文化.2010(10)
- [23] 李学碧.不同锻炼项目、强度和时间对大学生焦虑、抑郁及自我概念的影响[J].中国临床康复.2005(02)
- [24] 曹 彝，薛晋智，罗艳芳，尹德雷.羽毛球运动对颈椎轻度退行性变防治的影响[J].哈尔滨体育学院学

报. 2012 (06)

[25]朱其跃. 羽毛球运动对改善社交焦虑人群现状的作用[J]科技信息. 2011 (08)

[26]朱国苗, 华夏, 周静, 李莉, 王建伟. 健康教育配合颈椎导引术预防颈椎病效果队列研究[J]上海中医药杂志. 2012 (46)

[27]张兰芳, 二伯打羽毛球治好颈椎病[J]药物与人. 2010 (09)

[28]解玉明. 常打羽毛球防治肩周炎[J]科学. 2011 (10)

[29]魏杭庆. 羽毛球运动对残疾人抑郁情绪形态机能的康复作用[J]现代康复. 2001 (04)