

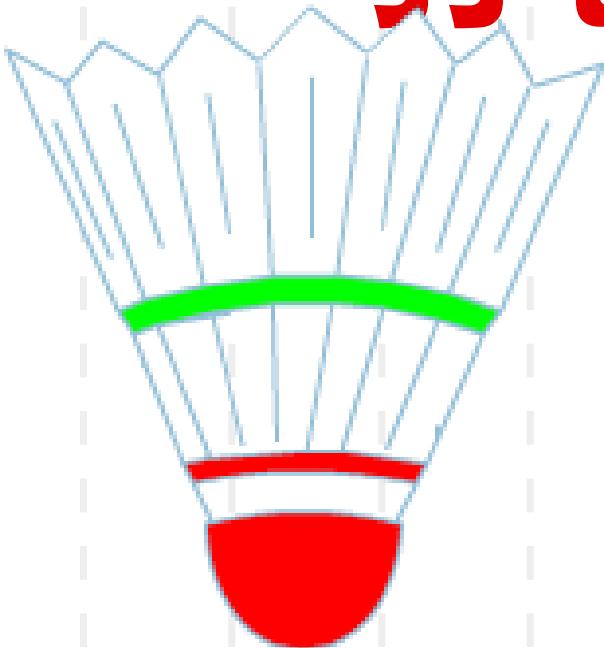
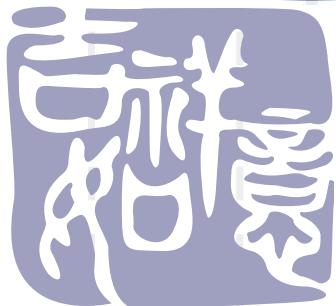
羽毛球专项理论

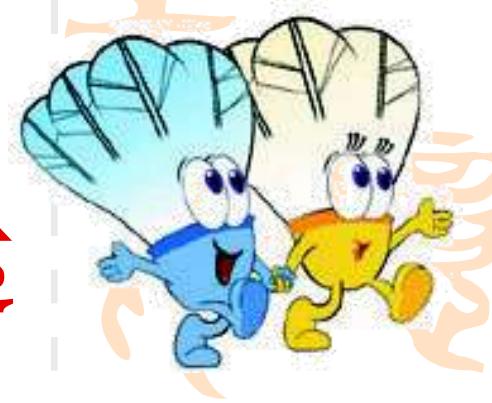
(一)

一、羽毛球运动概述

二、羽毛球比赛规则

三、锻炼计划





一、羽毛球运动概述

一、羽毛球运动的起源与发展

1. 起源于日本

相传羽毛球最早出现于14—15世纪的日本，球拍是木制的，球是用樱桃核插上羽毛制成。

2. 出现在印度

大约至18世纪时，印度的普那出现了一种与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，插上羽毛制成。

3. 现代羽毛球运动诞生在英国

1870年，出现了羽毛、软木做的球和穿弦的球拍。

1873年，英国的鲍弗特公爵在格拉斯哥郡伯明顿镇的庄园进行了一场羽毛球游戏表演，从此，标志着现代羽毛球运动的诞生，“伯明顿”（badminton）即成为羽毛球的代名词。





1840年代，此 Shuttlecock 是羽球博物館收集到最古老的產品，印度製造，35根羽毛插植於鵝絨布覆蓋的軟木頭。此毽球是羽球的先驅。



1890年代，桶狀 Shuttlecock 法國製造，20根羽毛插植於皮套覆蓋的軟木塞，此羽球是3倍於現今的大小。



1900年代，由英國 Slazenger & Sons 公司製造，16根羽毛球插植於利用亞麻絲針車的覆蓋軟木球頭。



1915年代，由當年非常卓越的羽球製造公司：英國 George Busser Ltd. 所製造。使用圓錐狀羽毛插植於鵝絨布覆蓋的軟木頭。



1915年代，由倫敦 F.H AYRES 公司所製造，將長莖羽毛，利用針車於軟木頭內，狀極紮實。



1920年代，室外型羽球由8根 "HUSKY" 羽毛所構成，是第一個利用橡膠作為球頭的羽球。



1925年代，英國製，利用污染的羽毛加以人工染色成不同顏色羽毛。外觀不好，並不成功。



1930年代，印度製，利用雞毛針車上非常重的棉線，期待加強耐力度，以期優於以鵝毛的競爭者，但是失敗。



1935年代，是實驗級的羽球，使用天然羊腸線替代羽毛，由於擴張性不均且不定性造型，造成不規則的飛行。



1947年代，英國 SANDWICH 製造。使用帶斑點且黑色的羽毛，是因為二次世界大戰後缺料。此羽球祇適用於白色大廳裡的場所。



1963年代，實驗級的羽球，英國 SANDWICH 製造。羽毛被沖塑成不同造型，以期更穩定飛行。車上三環線於羽梗上是最大特點。飛行優，但不耐久。



1993年代，高級羽球，採用中國東北羽毛，優質根莖強，插植於二層式複合型軟木，上層是加強固定根植羽毛根莖的功能，下層則是傳統的合成皮套轄下的軟木，維持優異的觸感。



- **1875**年，世界上第一部羽毛球比赛规则出现在印度的普那。
- **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**年举办了首届全英羽毛球锦标赛。
- **1934**年，由加拿大、丹麦、英国、爱尔兰、荷兰、新西兰、苏格兰等国发起成立了国际羽毛球联合会，总部设在伦敦。
从**1934~1947**年，丹麦、美国、加拿大等欧美国家的选手称雄于国际羽坛。



吉祥如意

二、我国羽毛球运动的发展

第一阶段：20世纪50年代初（蓬勃发展时期）

第二阶段：50年代到60年代（水平突飞猛进时期）

第三阶段：80年代到90年代（黄金时期）

1981年5月，国际羽联正式恢复我国合法席位
并于1982年首次参加世界男子羽毛球团体锦标赛，
即获得冠军；1984年首次参加世界女子羽毛球团
体锦标赛也获得冠军。

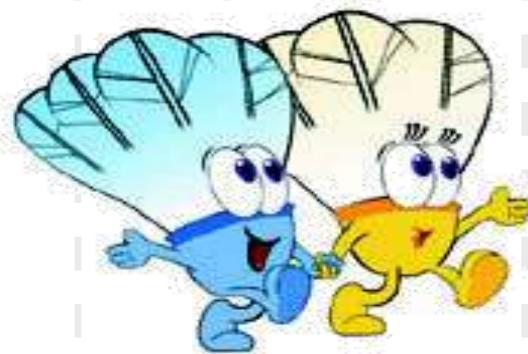
第四阶段：90年代至今（颠峰时期）



吉祥如意

三、羽毛球重要的国际比赛简介

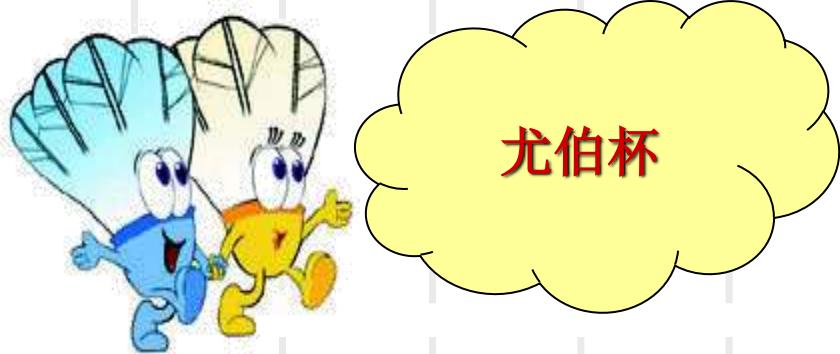
1. 汤姆斯杯（世界男子羽毛球团体锦标赛）
2. 尤伯杯（世界女子羽毛球团体锦标赛）
3. 世界羽毛球锦标赛（个人单项竞赛项目）
4. 苏迪曼杯（混合团体锦标赛）
5. 国际奥林匹克运动会羽毛球比赛



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。





尤伯杯

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。它的底座的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”。



吉祥

苏迪曼杯

该杯的杯身由纯银^{铸造}成，外表镀有纯金，杯高80厘米、宽50厘米、重12公斤，当时造价约为15000美元。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，是一座极富民族特色，象征着印尼人民羽毛球运动无限热爱的奖杯。



羽毛球竞赛规则与裁判





二、羽毛球比赛规则

★本规则摘自国际羽毛球联合会2006年2月1日实行的新规则

1. 球场和场地设备

1.1 场地应是一个长方形，用宽**40毫米**的线画出。

1.2 线的颜色应是白色、黄色或其他容易辨别的颜色。

1.3 所有的线都是它所界定区域的组成部分。

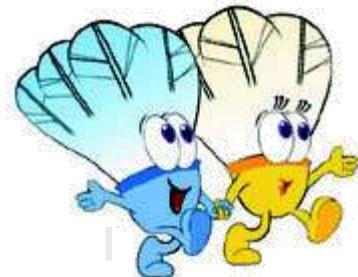
1.4 从场地地面起，网柱高**1.55米**。当球网被拉紧时（规则 1.10），网柱应与地面保持垂直。网柱及其支持物不得伸入场地内。

1.5 不论时单打还是双打比赛，网柱都应放置在双打边线上。



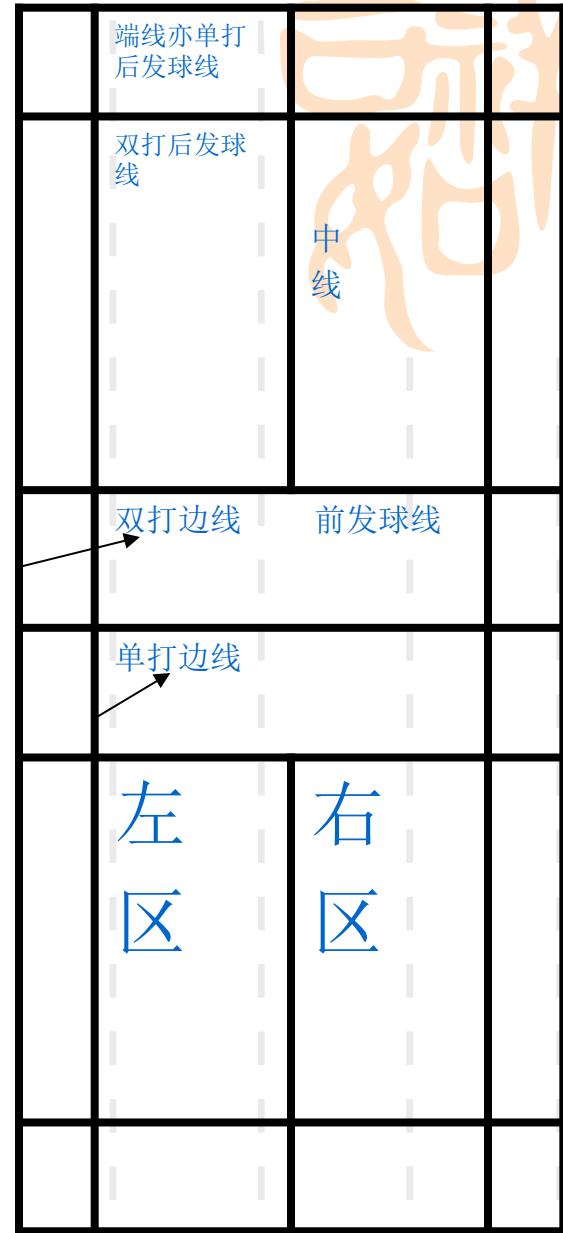


- 1.6 球网应由深色优质的细绳编织成。网孔为均匀分布的方形，边长15—20毫米。
- 1.7 球网上下宽760毫米，全长至少6.10米。
- 1.8 球网的上沿是用宽75毫米的白带对折成的夹层，用绳索或钢丝从中穿过。夹层的上沿，必须紧贴绳索或钢丝。
- 1.9 绳索或钢丝应牢固地拉紧，并与网柱顶取平。
- 1.10 从场地地面起止球网中央顶部应高**1.524**米，双打边线处网高1.55米。
- 1.11 球网两端与网柱之间不应有空隙。必要时，应把球网两端与网柱系紧。



场地规格及各线名称

- 线宽: 4厘米
- 边线长: 13.40米
- 单打宽: 5.18米
- 双打宽: 6.10米
- 网柱高: 1.55米
- 网中央高: 1.524米



2. 羽毛球

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

2.2 天然材料制作的球

2.2.1 球应由16根羽毛固定在球托上。

2.2.2 每根羽毛从球托面至羽毛尖的长度，统一为62—70毫米。

2.2.3 羽毛顶端围成圆形，直径为58—68毫米。

2.2.4 羽毛应用线或其它适宜材料扎牢。

2.2.5 球托底部为球形，直径为25—28毫米。

2.2.6 球重4.74—5.50克。

2.3 非天然材质制作的球

2.3.1 球裙将由合成材料制成的仿真羽毛代替天然羽毛。

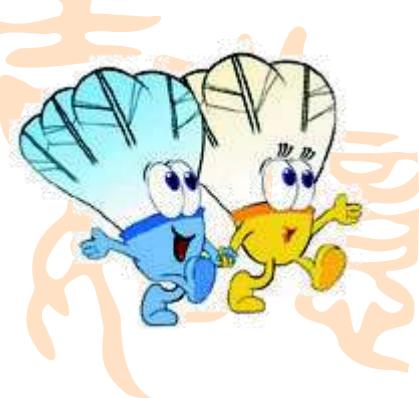
2.3.2 球托应如2.2.5所述。

2.3.3 球的尺寸和重量应如2.2.2、2.2.3和2.2.6所述。但由于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。

2.3.4 在因海拔或气候等条件不适应使用标准球的地方，只要球的一般式样、速度和飞行性能不变，经过有关会员协会批准，可以变通以上规定。



3.球速的检验



3.1 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。



3.2 符合标准速度的球，应落在场内距离对方端线外530—990毫米之内的区域内。





4. 球拍

4.1 一把球拍的各部分如规则4.1.1至4.1.7所述，各部分的规格要求如图所示。

4.1.1 球拍由拍柄、排弦面、拍头、拍杆、连接喉组成整个框架。

4.1.2 拍柄是击球者握住球拍的部分。

4.1.3 拍弦面是击球者用于击球的部分。

4.1.4 拍头界定了拍弦面的范围。

4.1.5 拍杆通过规则4.1.6所述的部件连接拍柄与拍头。

4.1.6 连接喉(如果是这样的结构)连接拍杆与拍头。

4.1.7 拍头、连接喉、拍杆和拍柄总称拍框。

4.2 拍框总长度不超过680毫米，宽不超过230毫米。

4.3.1 拍弦面应是平的，用拍弦串过拍头十字交叉或其他形式编织而成。变质的式样应保持一致，尤其是拍面中央的编织密度不得小于其他部分。

4.3.2 拍弦面长不超过280毫米，宽不超过220毫米。

4.3.3 不论拍弦用什么方式拉紧，规定拍弦伸进连接喉的区域不超过35毫米，连同这个区域在内的整个拍弦面长不超过330毫米。

4.4.1 球拍不允许有附加物和突出部，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；但尺寸和位置应合理。

4.4.2 不允许改变球拍的规定式样。

吉祥如意

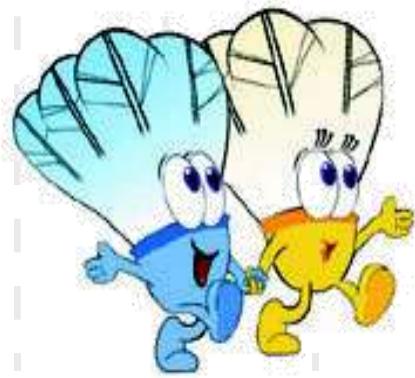
球拍



吉祥如意

5. 设备的批准

有关球拍、球、设备以及试制品能否用于比赛的问题，由国际羽联作出裁决。这种裁决可由国际羽联主动作出，或根据对其有切身利益的个人、团体(包括运动员、设备厂商、国家组织及其成员)的请求作出。





6. 运动员

6.1 “运动员”系指所有参加比赛的人。

6.2 双打比赛以两名运动员为一方，单打比赛以一名运动员为一方。

6.3 有发球权的一方叫发球方，对方叫接发球方。

7. 掷挑边器

7.1 比赛前，双方应掷挑边器。赢的一方将在规则7.1.1或7.1.2中作出选择。

7.1.1 先发球或先接发球。

7.1.2 一个场区或另一个场区。

7.2 输方在余下的一项中作出选择。

8. 交换场区

8.1 以下情况运动员应交换场区；

8.1.1 第一局结束；

8.1.2 第三局开始前；

8.1.3 第三局中或只进行一局的比赛中，当领先的一方得分为11分时。

8.2 运动员未按规则8.1的规定交换场区，一经发现立即交换，已得分数有效。

9. 发球

9.1 合法发球

9.1.1 发球时任何一方都不允许非法延误发球；

9.1.2 发球员和接发球员都必须站在斜对角发球区内发球和接发球，脚不能触及发球区的界线；两脚必须都有一部分与地面接触，不得移动，直至将球发出(规则9.4)。

9.1.3 发球员的球拍必须先击中球托，与此同时整个球要低于发球员的腰部。

9.1.4 击球瞬间，球拍杆应指向下方，从而使整个拍头明显低于发球员的整个握拍手部(如图)。

9.1.5 发球开始(规则9.2)后，发球员的球拍必须连续向前挥动，直至将球发出。

9.1.6 发出的球必须向上飞行过网，如果不受拦截，应落入接发球员的发球区内。

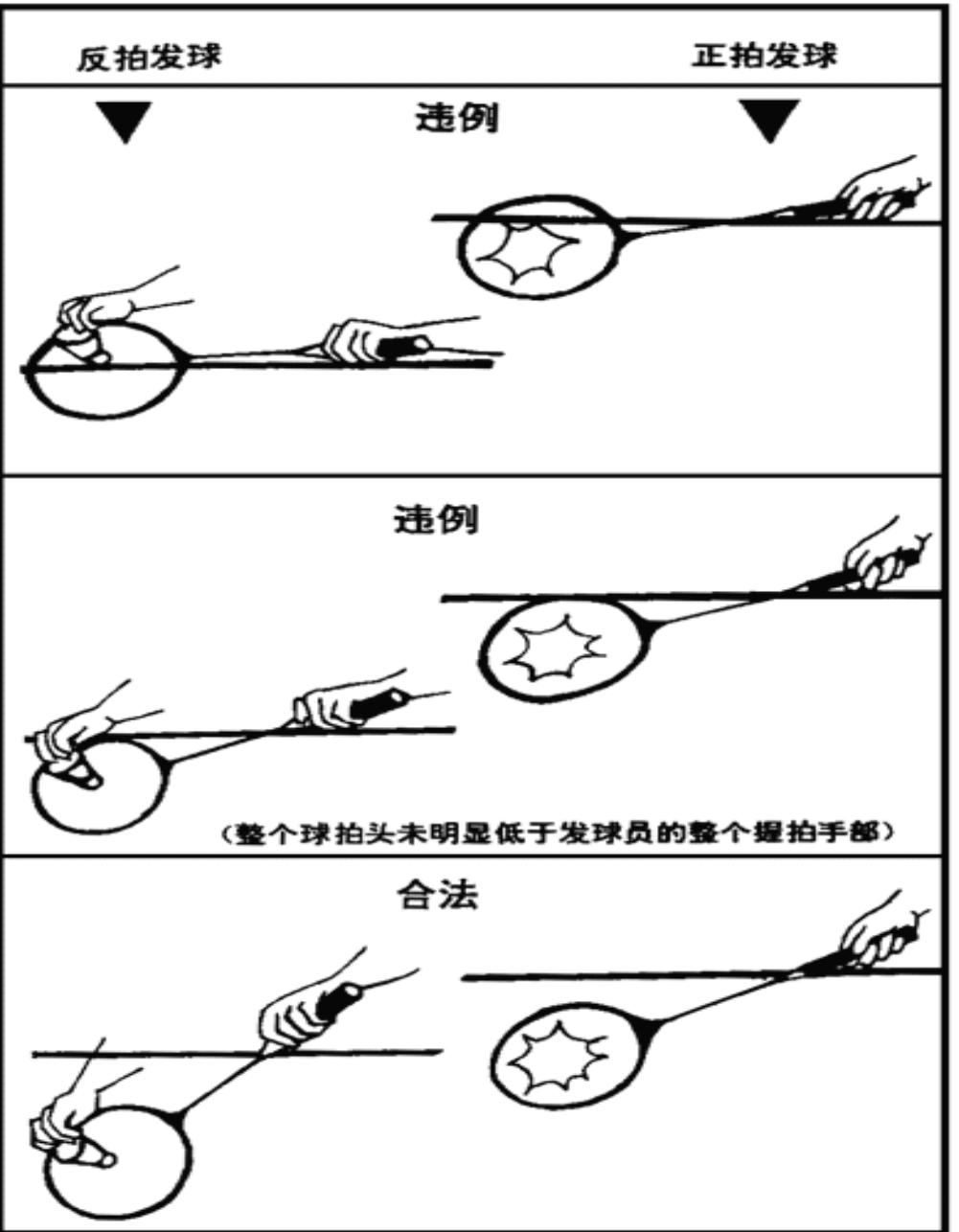
9.2 一旦双方运动员站好位置，发球员的球拍头第一次向前挥动即为发球开始。

9.3 发球员须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则被认为已做好准备。

9.4 一旦发球开始(规则9.2)，球被发球员的球拍触及或落地即为发球结束。

9.5 双打比赛，发球员或接发球员的同伴站位不限，但不得阻挡对方发球员或接发球员的视线。







10. 单打

10.1 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。

10.2 发球员的分数为单数时，双方运动员均应在各自的左发球区发球或接发球。

10.3 球发出后，由发球员和接发球员交替对击直至“违例”或“死球”。

10.4.1 接发球员违例或因球触及接发球员场区内的地面而成死球，发球员就得一分。随后，发球员再从另一发球区发球。

10.4.2 发球员违例或因球触及发球员场区内的地面而成死球，发球员即失去一分。随后，接发球员成了发球员。



11. 双打

11.1 发球区和接发球区

11.1.1 一局中，双方的分数为0或双数时，发球方均应从右发球区发球。

11.1.2 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。

11.1.3 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。他的同伴接发球的站位与其相反。

11.1.4 接发球员应是站在发球员斜对角发球区的运动员。

11.1.5 发球方每得一分后，原发球员则变换发球区再发球。

11.1.6 除规则12的情况外，发球都应从与其得分相对应的发球区发出。

11.2 击球顺序和位置

每一回合发球被回击后，由发球方的任何一人或接球方的任何一人，交替在各自场区的任何位置击球，如此往返直至死球(规则15)。

11.3 得分和发球

11.3.1 发球方胜一回合(规则7.3)则得一分。随后发球员继续发球。

11.3.2 接发球方胜一回合(规则7.3)则得一分。随后接发球方成为新的发球方。



11.4 发球顺序

■ 每局比赛的发球权必须如此传递：

11.4.1 首先是发球员，从右发球区发球。

11.4.2 其次是首先接发球员的同伴，从左发球区发球。

11.4.3 然后是首先发球员的同伴。

11.4.4 接着是首先接发球员。

11.4.5 再接着是首先发球员，如此传递。

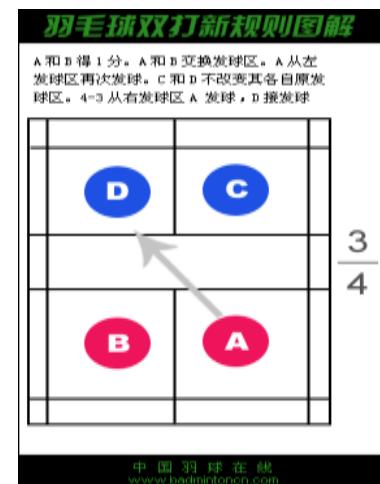
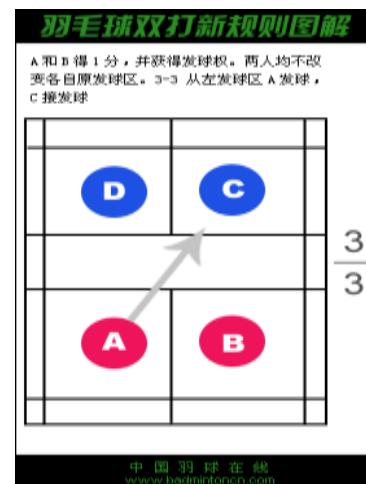
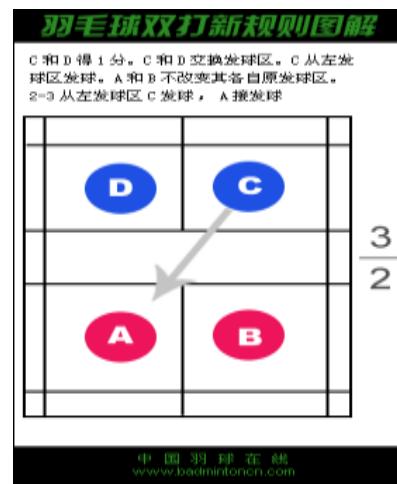
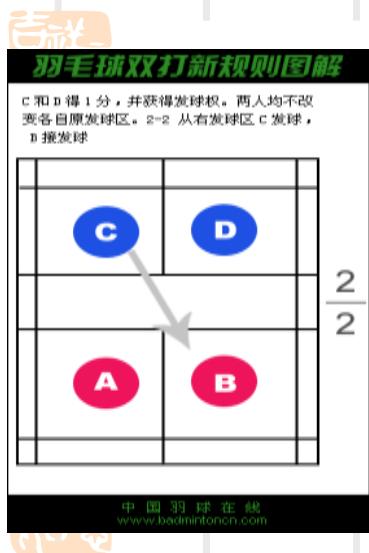
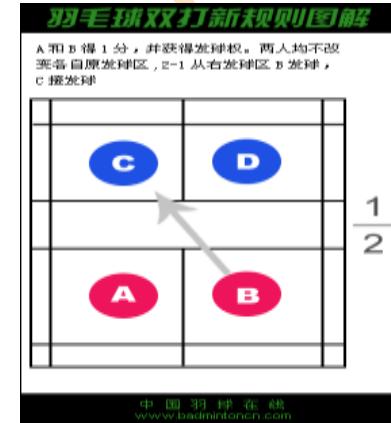
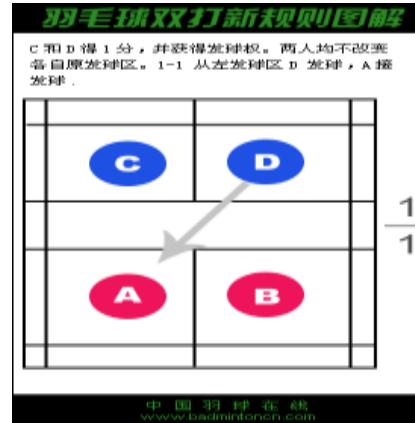
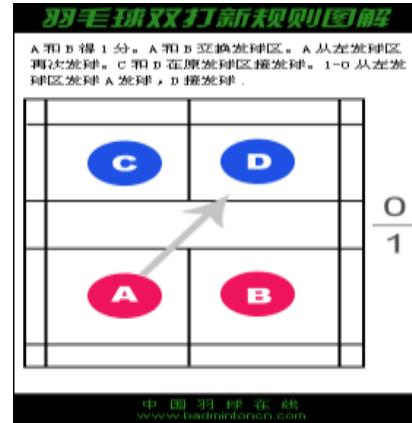
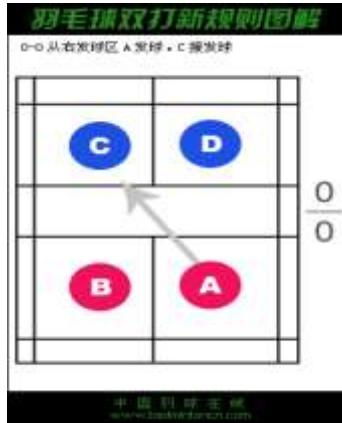
11.5 运动员在比赛中不得有发球、接发球顺序错误或
在一局比赛中连续两次接发球(规则12的情况除外)。

11.6 一局胜方的任一运动员可在下一局先发球，一局
负方的任一运动员可在下一局先接发球。



羽毛球21分制双打新规则

- A和B对C和D的双打比赛。A和B赢了挑边并选择了发球。A发球C接发球。A为首先发球员，而C则为首先接发球员。





12. 发球区错误

12.1 以下情况为发球错误:

12.1.1 发球顺序错误;

12.1.2 从错误的发球区发球;

12.1.3 在错误的发球区准备接发球，且球已发出。

12.2 发球区错误的处理:

12.3 如果因发球区错误而“重发球”，则该回合无效，纠正错误重发球。

12.4 如果发球区错误未被纠正，比赛也应继续进行，并且不改变运动员的新发球区和新发球顺序。

13. 重发球

由裁判员宣判“重发球”，用于中断比赛。

13.1 遇不能预见或意外的情况，应重发球。

13.2 除发球外，球过网后挂在网上或停在网顶，应重发球。

13.3 发球时，发球员和接发球员同时违例，应重发球。

13.4 发球员在接发球员未做好准备时发球，应重发球。

13.5 比赛进行中，球托与球的其他部分完全分离，应重发球。

13.6 司线员未看清，裁判员也不能作出决定时，应重发球。

13.7 “重发球”时，最后一次发球无效，原发球员重新发球(规则14的规定除外)。



14. 死球

下列情况为死球：

14.1 球撞网并挂在网上，或停在网顶；

14.2 球撞网或网柱后开始在击球者这一方落向地面；

14.3 球触及地面；

14.4 “违例”或“重发球”已被宣报。





15. 计分

- 15.1 除非另有商定，一场比赛以三局两胜定胜负。
- 15.2 发球方和接发球方都有可能得分。
- 15.3 双打和单打先得21分且胜出2分的一方胜一局。
- 15.4 比分为29平时，先到30分的一方胜。
- 15.5 下一局开始时由上一局的胜方先发球。



16. 违例

- 16.1 发球不合法(规则9.1);
- 16.2 发球员发球时未击中球;
- 16.3 发球时, 球过网后挂在网上或停在网顶;
- 16.4 比赛时:
- 16.4.1 球落在球场界线外;
- 16.4.2 球从网孔或网下穿过;
- 16.4.3 球不过网;
- 16.4.4 球碰屋顶、天花板或四周墙壁;
- 16.4.5 球触及运动员的身体或衣服;
- 16.4.6 球触及场外其他人或物体(由于建筑物的结构问题, 必要时地方羽毛球组织可以指定羽毛球触及建筑物的临时规定, 但其国家组织有否决权);
- 16.5 比赛时, 球拍与球的最初接触点不在击球者网的这一方(击球者击球后, 球拍可以随球过网);





16.6 比赛进行中:

16.6.1 运动员球拍、身体或衣服触及网或网的支撑物;

16.6.2 运动员的球拍或身体从网下侵入对方场区，妨碍对方或使对方分散注意力；

16.6.3 妨碍对方，如阻挡对方紧靠球网的合法击球；

16.7 比赛时，运动员故意分散对方注意力的任何举动，如喊叫、故作姿态等；

16.8 比赛时:

16.8.1 击球时，球夹在和停滞在拍上紧接着又被拖带；

16.8.2 同一运动员两次挥拍连续击中球两次；

16.8.3 同方两名运动员连续各击中球一次；

16.8.4 球触及运动员球拍后继续向其后场飞行；

16.9 运动员严重违反或一再违反规则17的规定。



17. 比赛连续性、行为不端及处罚

17.1 比赛从第一次发球起至比赛结束应是连续的(规则18.2和18.3规定除外)。

17.2 下列比赛中，每场比赛的第二局第三局之间应允许有不超过5分钟的间歇：

17.2.1 国际比赛项目；

17.2.2 国际羽联批准的比赛；

17.2.3 在所有其他的比赛中(除非该国家组织预先公布不允许这一间歇)。

17.3 遇有不是运动员所能控制的情况，裁判员可根据需要暂停比赛。如果比赛暂停，已得分数有效，续赛时由该分数算起。

17.4 不允许运动员为恢复体力或喘息，或接受场外指导而中断比赛。

17.5.1 比赛时不允许运动员接受指导(规则18.2和18.3的规定除外)。

17.5.2 在一场比赛中，运动员未经裁判员同意，不得离开场地(规则18.2所述除外)。

17.6 只有裁判员能暂停比赛。

17.7 运动员不得有下列行为：

17.7.1 故意引起比赛中断；

17.7.2 故意改变球的速度；

17.7.3 举止无礼；

17.7.4 规则未述的其他不端行为。

17.8 对违反规则18.4、18.5或18.7的运动员，裁判员应执行：

17.8.1 警告；

17.8.2 对已被警告过的一方判违例。

17.8.3 对严重违反或屡犯者判违例并立即向裁判长报告，裁判长有权取消其比赛资格。

17.9 未设裁判长时，竞赛负责人有权取消违反者的比赛资格。

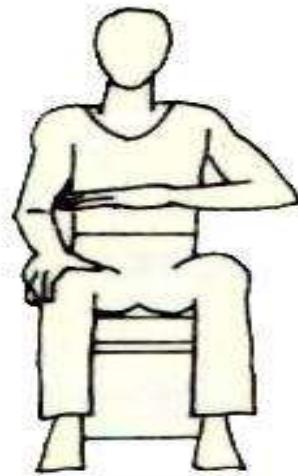


吉祥

关于裁判员各种手势的说明



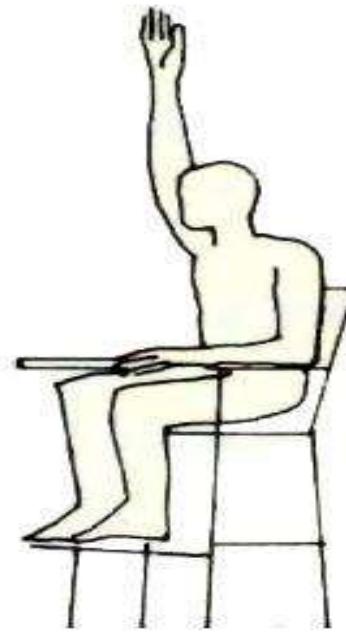
最初的击球点不在球托上



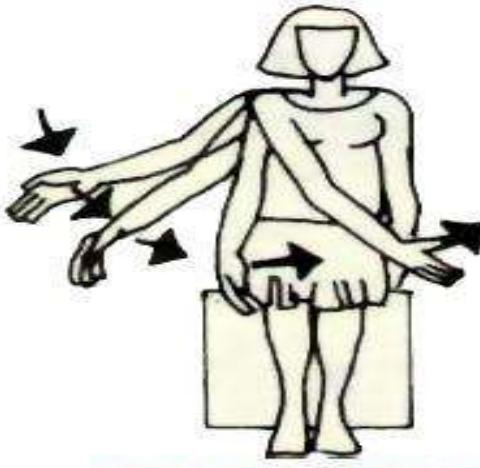
发球过腰



发球过手



警告运动员行为不端
或行为不端违例



不正当延误发球击出



发球击出前，脚不在发球区内、触线或移动



18. 裁判职责和申述



18.1 裁判长对竞赛全面负责。

18.2 临场裁判员主持一场比赛并管理该场地及其周围。裁判员向裁判长负责；未设裁判长时，向竞赛负责人负责。

18.3 发球裁判员负责宣判发球违例(规则9)。

18.4 司线员负责宣判界内球或界外球。

18.5 裁判员应维护和执行《羽毛球比赛规则》，及时地宣判“违例”或“重发球”等。

18.6 裁判员对申述应在下一次发球前作出裁决。

18.7 裁判员应使运动员和观众能了解比赛的进程。

18.8 裁判员可与裁判长磋商、安排、撤换司线员或发球裁判员。

18.9 裁判员不能推翻司线员和发球裁判员对事实的裁决。

18.10.1 在缺少临场裁判人员时，裁判员应就无人执行的职责作出安排。

18.10.2 有临场裁判人员不能作出判断时，由裁判员执行他的职责或“重发球”。

18.11 裁判员有权暂停比赛。

18.12 裁判员应记录与18条有关的情况并向裁判长报告。

18.13 裁判员应将所有仅与规则问题有关的申述提交裁判长(这类申述，运动员必须在下一次发球击出前提出；如在一局结尾，则应在离开场地前提出)。



个人锻炼计划

- 1、3、2 个人锻炼计划
- 制定体育锻炼计划的意义：按照一定的锻炼计划进行体育锻炼，可以避免体育锻炼的盲目性和片面性，有利于提高体育锻炼的质量，养成良好的生活习惯。
- 锻炼计划包括的内容：一个完整的锻炼计划包括：锻炼的目标、内容、方法、时间等。
- 制定个人锻炼计划应注意：
 - (1) 个人锻炼计划应结合体育课教学和课外锻炼内容。
 - (2) 个人锻炼计划的制定要注意全面发展。
 - (3) 合理安排每周锻炼次数和时间。
 - (4) 保持体育锻炼不间断。



吉祥如意

希望同学们努力学好羽毛球！

再见

