

北京体育大学出版社

# 羽毛球

## 从入门到实战

〔德〕拉尔夫·法彼西  
卡尔-海恩思·奥林斯基  
马丁·斯柯罗茨 著

花勇民 葛艳芳 译



Badminton



策划编辑 佟 晖  
责任编辑 佟 晖  
审稿编辑 鲁 牧  
责任校对 未 茗  
责任印制 陈 莎

北京市版权局著作权合同登记号:01-2007-5504

BLV Sportpraxis Top: Richtig Badminton © BLV Verlagsgesellschaft mbH, München 2003

Simplified Chinese Edition Copyright © Beijing Sport University Press, 2008

Through Beijing International Rights Agency All rights Reserved

### 图书在版编目(CIP)数据

羽毛球/(德)拉尔夫·法彼西等著;花勇民,葛艳芳译  
-北京:北京体育大学出版社,2008.4

(从入门到实战)

ISBN 978-7-81100-895-1

I. 羽… II. ①拉…②花…③葛… III. 羽毛球运动  
-基本知识 IV. G847

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第185636号

羽毛球 (德)拉尔夫·法彼西 等著  
花勇民 葛艳芳 译

---

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京海淀区中关村北大街  
网 址 www.bsup.cn  
邮 编 100084  
发 行 新华书店总店北京发行所经销  
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂  
开 本 850×1168 毫米 1/32  
印 张 4

---

2008年4月第1版第1次印刷 印数 6000册

定 价 22.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



北京体育大学出版社

# 羽毛球

## 从入门到实战

〔德〕拉尔夫·法彼西  
卡尔·海恩思·奥林斯基  
马丁·斯柯罗茨 著

花勇民 葛艳芳 译



Badminton



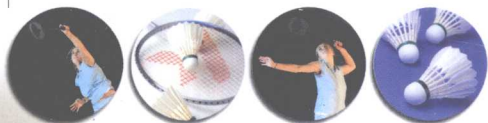
责任编辑/佟 晖  
封面设计/浅 草

# 从入门到实战

# 羽毛球

## BADMINTON

- 从入门到实战——网 球
- 从入门到实战——乒乓球
- 从入门到实战——篮 球
- 从入门到实战——羽毛球



ISBN 978-7-81100-895-1



9 787811 008951 >

定价：22.00元

试读结束：需要全

从入门到实战

G847  
FBX

# 羽 毛 球

拉尔夫·法彼西  
(德) 卡尔-海恩思·奥林斯基 著  
马丁·斯柯罗茨  
花勇民 葛艳芳 译



北京体育大学出版社

## 作者简介



拉尔夫·法彼西（左），出生于1954年，体育、数学和计算机专业高级助理教师，退役羽毛球运动员，教师进修课程专题报告人。

卡尔-海恩思·奥林斯基（中），出生于1950年，体育和物理专业高级助理教师。曾长期担任教师进修课程的负责人，在下萨克森州学校体育的羽毛球界享有很高的声望。从1966年开始参加羽毛球比赛，目前担任下萨克森州羽毛球协会第一副主席。

马丁·斯柯罗茨（右），出生于1939年，曾担任不伦瑞克工业大学体育中心负责人。他曾撰写了近20本体育专业书籍和大量的体育专业文章，并曾参与了多个国内和国际体育专家小组的工作。

## 译者简介

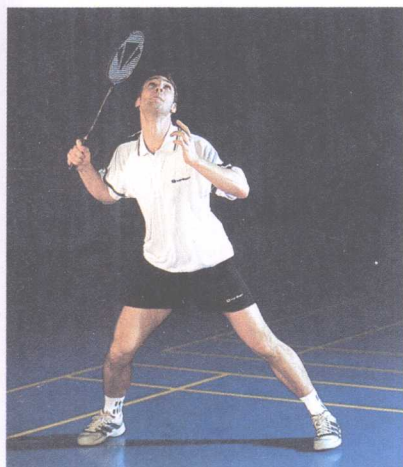
花勇民，男，1971年7月出生，江苏宜兴人，博士，北京体育大学副教授，硕士生导师，华东师范大学博士后。

葛艳芳，女，1974年1月出生，河南焦作人，硕士，北京体育大学助理研究员。

# 目 录

前 言 .....	9	运动衫 .....	19
介 绍 .....	10	技 术	
用 具		握拍法 .....	20
球 拍 .....	15	通用握拍法 .....	20
拍 框 .....	15	基本姿势 .....	23
拍 柄 .....	15	单打站位 .....	24
穿弦面 .....	15	发球技术 .....	26
初学者的球拍 .....	16	高远球发球 .....	26
中级选手的球拍 .....	16	网前球发球 .....	30
高手的球拍 .....	16	反手网前球发球 .....	31
球 .....	17	平快球发球 .....	32
人造材料制成的球 .....	17	平高球发球 .....	33
天然羽毛制成的球 .....	17	击球技术 .....	34
场 地 .....	18	正手高远球 .....	34
球 网 .....	18	起跳正手高远球 .....	38
服 装 .....	19	头顶高远球 .....	40
运动裤 .....	19	过手高远球 .....	42
运动袜 .....	19	反手高远球 .....	44
运动鞋 .....	19	杀 球 .....	48
训练服 .....	19	吊 球 .....	52
		平抽球 .....	55





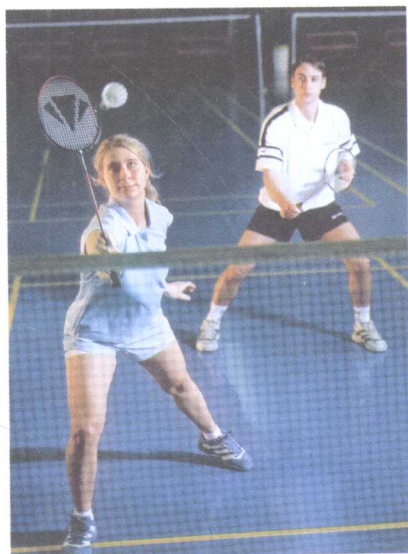
正手挑球 .....	58
反手挑球 .....	62
网前击球 .....	64
放网 (正手和反手) ...	65
搓球 (正手和反手) ...	65
勾球 (正手和反手) ...	66
抹球 (正手和反手) ...	67
扑球 (正手和反手) ...	68
<b>击球变化 .....</b>	<b>72</b>
平高球 .....	72
斜线吊球 .....	74
滑板吊 .....	76
挡球和抽球 .....	78

## 战 术

概 述 .....	82
-----------	----

<b>外部条件 .....</b>	<b>82</b>
比赛器材 .....	82
比赛地点 .....	82
观 众 .....	83
到达比赛场地 .....	83
<b>战术原理 .....</b>	<b>85</b>
战术基本原则 .....	85
<b>单打战术 .....</b>	<b>86</b>
比赛开始 .....	86
单打基本原则 .....	87
<b>双打战术 .....</b>	<b>89</b>
休闲选手的双打战术 ..	90
竞技体育运动员的双打	
战术 .....	92
女子双打战术 .....	94
混合双打战术 .....	95





体 能 ..... 108

循环训练 ..... 111

## 比 赛

单打和双打赛制 ..... 112

单败淘汰制 ..... 112

双败淘汰制 ..... 112

团体赛制 ..... 114

学校比赛 ..... 114

国际团体比赛赛制 ... 114

## 训 练

总体原则 ..... 97

周期训练 ..... 98

训练负荷 ..... 99

训练组织 ..... 100

训练单元的过程 ... 100

初学者训练 ..... 101

没有场地的练习 ... 101

在场地上的练习 ... 102

训练形式 ..... 102

1对1练习 ..... 103

体操 拉伸练习 ..... 108

体 操 ..... 108

拉伸练习 ..... 108

## 理 论

控制范围 ..... 115

击球点区域 ..... 116

球的飞行轨迹 ..... 117

又高又远的飞行轨迹

(高远球) ..... 117

平的飞行轨迹

(平抽球) ..... 117

短的飞行轨迹

(吊球) ..... 117

陡的飞行轨迹

(杀球) ..... 118

球 速 ..... 118

初速度 ..... 118



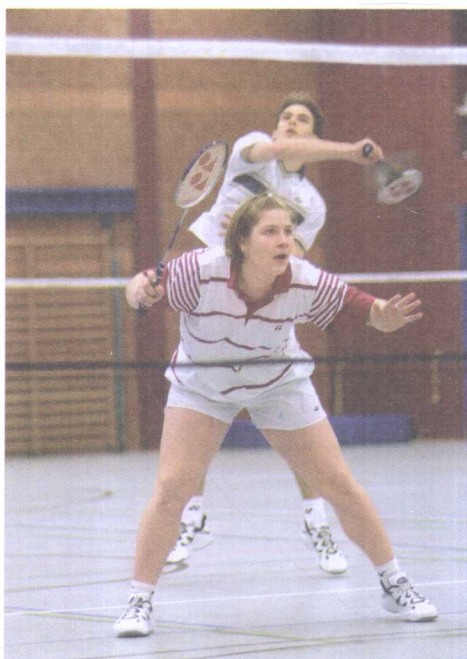
空气阻力 .....	118
反应时 .....	119
预判 .....	119
预判的基础 .....	120

## 运动学

运动学基本原则 .....	121
一个击球行为是如何产生的? .....	121
一个动作是如何发生的? .....	121
对一个动作的控制是如何实现的? .....	122
对一个动作的纠正是如何进行的? .....	122
运动员如何才能掌握一个动作? .....	122

## 规则

场地 .....	123
网柱和球网 .....	123
球 .....	123
比赛开始 .....	124
计分方法 .....	124
单打比赛 .....	125
双打比赛 .....	126
加赛(延长期) .....	126
失误 .....	127
重赛 .....	127
常规 .....	127



# 前言

在德国两个单词可以表示羽毛球运动。一个是国际通用的Badminton，另一个是德语单词Federball。

当使用Badminton时，人们理解为在俱乐部中进行的、以取得优异成绩为目标的这种来回击球的竞技体育项目的练习。德国羽毛球协会现有2600个俱乐部和23万名运动员。带着热忱的理想主义，通过努力的执著追求，这个直到1953年才成立的年轻的运动项目协会，已经攀升到德国体育联合会大约60个体育项目排名榜的中游位置。

当使用Federball时，人们理解为没有正式约定的、以休闲娱乐为目标的游戏形式。在德国，大约有1000万人参加这项并不复杂而且充满乐趣的游戏。因此，羽毛球运动（无论是Badminton还是Federball）事实上已经属于最流行的体育运动项目，并且人们对于这项游戏的兴趣还在不断提升，有关研究和调查清楚地表明了其增长率。人们最终克服了羽毛球教学和指导方面的困难，在市场上有很多经过改进的出版物，而使得人们学习羽毛球的过程变得更容易。

尤其令人高兴的是，这项受欢迎的体育项目已经进入学校体育之中，成为学校体育中一个固定的组成内容。通过这种方式，儿童和青少年就可以

及早地、系统地学习这个体育项目。

此外，在近年来还取得了积极的发展：越来越多的体育中心、宾馆和休闲娱乐场所已经设置了固定的羽毛球场地，人们就有可能像参加网球和壁球运动一样随时使用和租用这些羽毛球场地来从事这项体育项目。

本书应该可以帮助所有的羽毛球爱好者，使他们迅速并且安全地学习羽毛球变得更容易。非常令人遗憾的是，许多羽毛球爱好者由于在初学阶段的挫折而放弃了这个体育运动项目。

因此，本书的内容不仅可以为以休闲娱乐为目标的羽毛球爱好者服务，而且也可以作为羽毛球“专家”的教材和指南，因为我们还非常重视在理论、技术、战术和训练方面清晰、易懂的讲解。

俱乐部的教练员、学校中的体育教师、体育商业机构中的休闲娱乐团体、幼儿园和养老院、度假和健身团体的工作人员都可以通过这本书得到在方法学和教授法方面的通俗易懂的指导。

我们祝愿所有羽毛球爱好者学习顺利，特别是羽毛球比赛中玩得开心、充满乐趣。

拉尔夫·法波西  
卡尔-海恩思·奥林斯基  
马丁·斯柯罗茨

介  
绍

在羽毛球运动中非常受欢迎的形式：双打比赛



## 谁可以参加羽毛球运动？

**任何人！**

只有很少的运动项目能够期待自己成为所有体育爱好者都能参加的项目，事实上，羽毛球运动做到了这一点：儿童、青少年、成年人、残疾人、女性和男性、以运动成绩为目标的运动员和休闲选手都可以参加羽毛球运动。此外，人们可以较快地学会打羽毛球，在2个小时之后，任何人就已经可以进行羽毛球比赛了。一名好的教练员能够较快地向爱好者介绍羽毛球的技术和战术。

因此：请您开始参加羽毛球运动吧！

## 哪里可以打羽毛球？

**任何地方！**

羽毛球运动的优势当然首先在于它可以在室内和室外都能够进行，特别是在室外，到处都有打羽毛球的可能性。羽毛球的另一个优势在于它需要的场地比较小。在一块有5米×10米面积的场地上就可以较好地进行以休闲娱乐为目的的羽毛球运动了。

### 窍门

无论您是外出度假、到海边游玩、在郊外野餐、去拜访熟人或者亲戚：请一直随身携带羽毛球用具。

## 在羽毛球运动中可以得到哪些方面的训练？

所有方面！

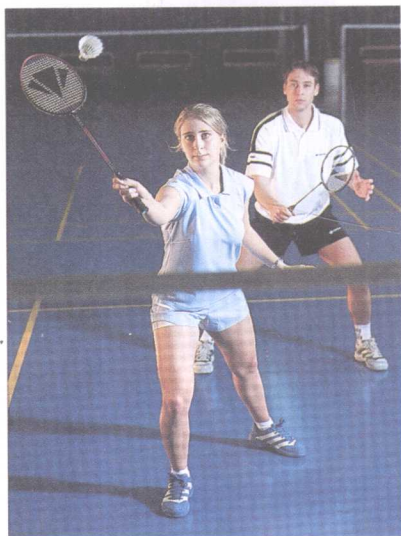
### 身体素质

- 耐力
- 速度
- 力量
- 灵敏
- 协调

### 心理能力

- 集中注意力
- 思考和采取行动
- 自我克服困难
- 处理关键问题

其他



- 社交能力
- 公平竞赛

## 在羽毛球运动中受伤的危险性有多高？很低！

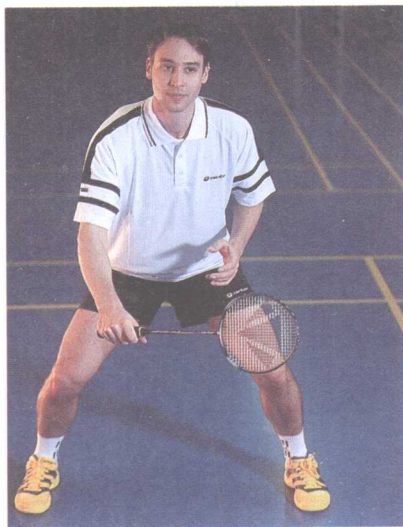
在羽毛球运动中出现受伤的情况相当少，因此，羽毛球运动也是特别适合残疾人和老年人的一项体育项目。

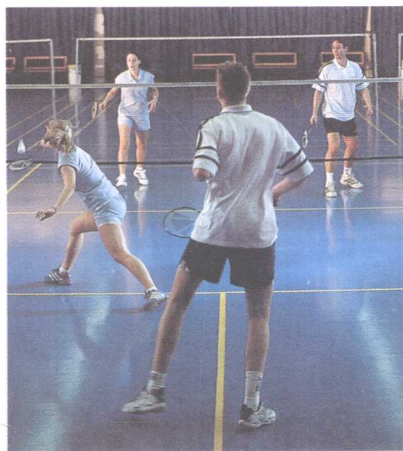
### 窍门

尽管如此，无论是休闲选手还是竞技运动员都应该在羽毛球比赛前有针对性地安排几分钟时间进行准备活动和热身。

### 要点：

在热身时一定要温和地开





始，直到找到球感，胡乱地击球不会带来任何效果。

## 有多少机构为人们提供参加羽毛球运动的可能？ 很多！

由于人们对羽毛球运动的兴趣已经大大地提高，羽毛球运动的价值也被人们所认识，因此，下面的机构都为人们提供了参加羽毛球运动的可能：

- 体育俱乐部
- 各级各类学校
- 企 业
- 休闲娱乐机构
- 幼儿园和养老院
- 度假主办者
- 体育中心

## 窍 门

您一定要去一次羽毛球俱乐部；羽毛球俱乐部也为休闲选手提供练习时间。

## 参加羽毛球运动需要的费用高吗？不高！

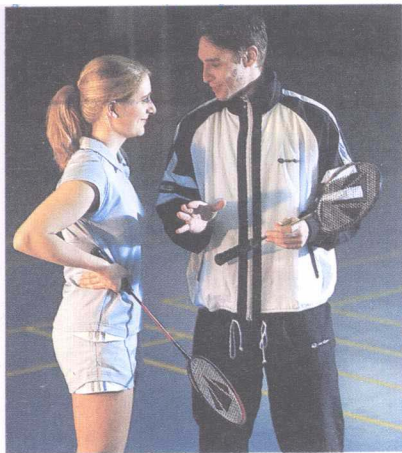
参加羽毛球运动需要的费用不高也是它比较大的一个优势：一套比较好的休闲羽毛球用具的价格为：

- 1个球拍大约40欧元
  - 6个球（人造材料）大约10欧元
  - 1个球网大约40欧元
- 俱乐部每月收取会费：
- 成年人8欧元~15欧元
  - 青少年和学生5欧元~10欧元

如果在体育中心中租用一块羽毛球场地，根据租用场地时间的不同，每45分钟的租金费用大约在5欧元~15欧元之间。







## 在有指导的情况下是否可以比较快地掌握羽毛球运动？是！

相互帮助和互相纠正能够显著地加快学习羽毛球运动的过程。更好的方法当然是能够得到俱乐部中经过专业培训的教练员或者在学校中教师的指导。

### 要点：

每一个信息和每一个小窍门都能够帮助一起学习和练习的伙伴。您一定要夸奖和赞扬您的伙伴，绝对不能批评和斥责您的伙伴。

如果您掌握了羽毛球运动基本理论知识（参阅“理论”部分），那么您在学习羽毛球运动时会越来越快。因此：一本羽毛球

球指导用书总是可以帮助您的羽毛球学习。

## 什么时候可以从事羽毛球运动？任何时候！

羽毛球运动是一项不受季节影响的体育项目，您应当充分利用这个巨大的优势。

### 窍门

无论您是在什么地方参加羽毛球运动，您都应该经常地进行。每天都能够进行羽毛球训练当然是理想的。

对此的一些建议：

- 在15分钟训练时间后插入一个短暂的休息
- 交换训练搭档
- 打球要有活力（步法）
- 尽快分析错误，绝对不能为错误而烦恼

