

跟我学羽毛球

Follow Me
Learning Badminton



国际羽坛最新权威教学成果
IBF中国羽毛球梦之队合作伙伴
羽毛球国家专业教练示范教学
从初级到高级，实现突破

惠程俊 编著



独家收录国际羽坛最新战术打法
金牌冠军推荐速效与实用训练方案
顶级教练与王牌运动员实战心得

现代体育



惠程俊 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

跟我学羽毛球 / 惠程俊编著. —成都: 成都时代出版社,
2009.11

ISBN 978-7-5464-0081-5

I. 跟… II. 惠… III. 羽毛球运动—基本知识 IV. G847

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 202283 号

跟我学羽毛球

GENWOXUE YUMAOQIU

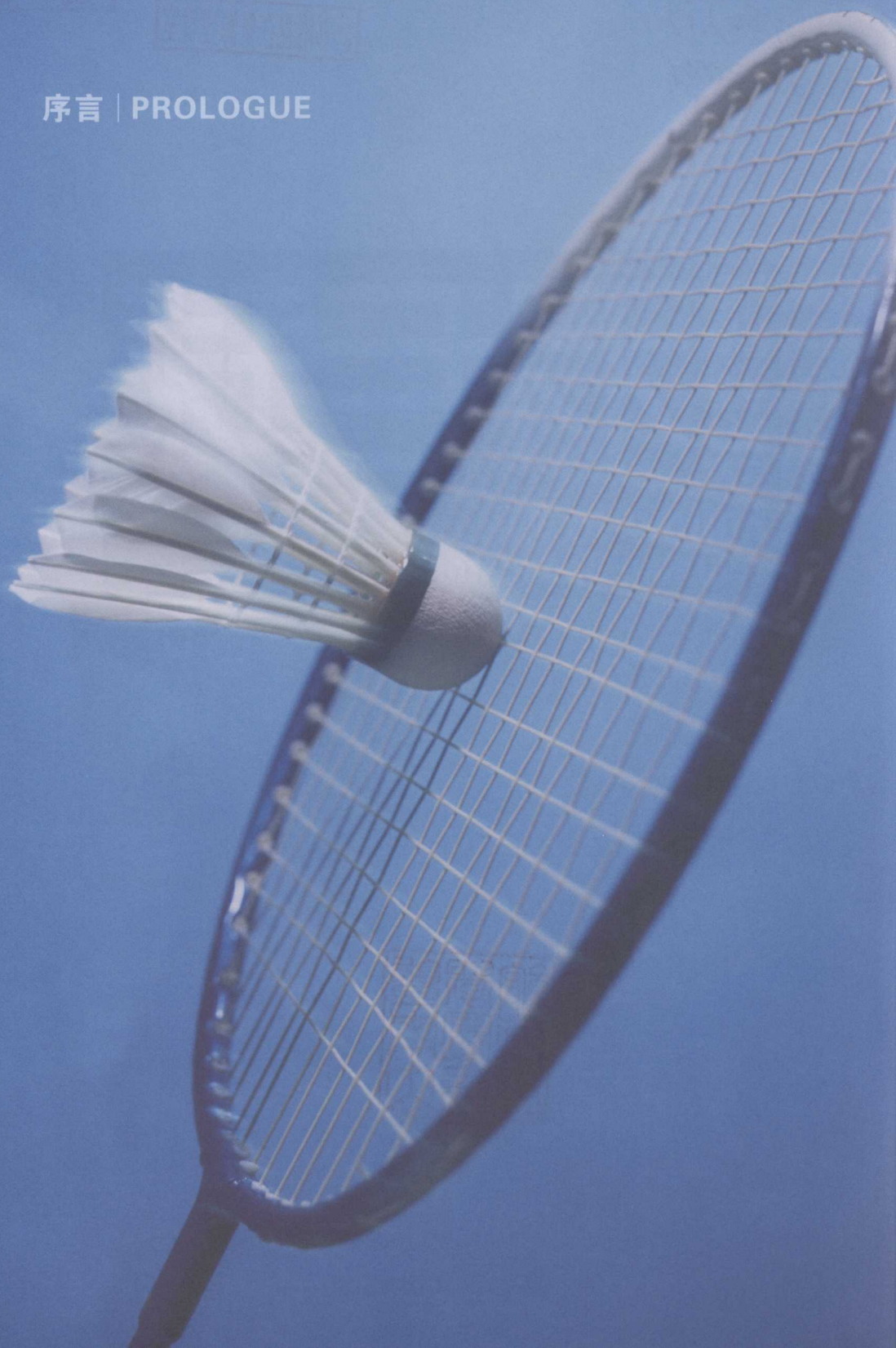
惠程俊 编著

出品人	秦 明
责任编辑	王小碧
责任校对	黄 晓
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/32
印 张	5
字 数	160千
版 次	2009年11月第1版
印 次	2009年11月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0081-5
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

序言 | PROLOGUE



运动天地，任你挥洒

Sports World, Free & Fun

在这个全民健身的时代，若论球类运动的普及度排名，羽毛球绝对是名列前茅。事实上，无论是在数九寒冬，还是在炎炎夏日，无论是在街头巷尾，还是在球场上、公园里，我们都可以看到握着球拍挥汗如雨的羽毛球客。

1920年，羽毛球正式引入中国，而中国的羽毛球真正开始蜚声国际是在1981年重新加入国际羽联之后。现如今，无论是在“汤姆斯杯赛”、“尤伯杯赛”、“苏迪曼杯赛”，还是世界羽毛球锦标赛、奥运会羽毛球赛的赛场上，我们都可以睹识中国运动健儿的骄人战绩。从最早的汤仙虎、杨阳，到现在的林丹、张宁，他们的名字响彻国际羽坛。

对羽毛球运动健儿来说，精湛的个人技术固然是取胜的关键，但更为重要的，却是后天的踏实练习。

众所周知，羽毛球是一项高技能性竞技运动，其核心技术是快、准、狠。羽毛球的各种技法，从最基本的上网、跑动、攻防的各种步法，到发球、击球的各种技术，以及各类单项与组合练习，都离不开这三项核心技术。然而，单纯地强调某个方面，往往会有失偏颇。以挥拍和步法为例，羽毛球运动对挥拍速度的要求是快一点、再快一点，但单纯地使蛮力只会吃力不讨好。正确的挥拍要求是能在充分调动身体潜能的同时保存、节省体力。羽毛球运动对步法的要求更为苛刻，步法被誉为“羽毛球运动的灵魂”，许多击球技术都是靠熟练、快速、准确的步法移动来完成的！而所有这一切都需要对规则的掌握以及对技术的摸索、习得。功到，方能成。

本书所涵盖的内容，包括了羽毛球运动的背景知识、基本装备与技法，带领读者轻松步入羽毛球运动的天地。当然，若想成为一等高手，除了要有几招自己的绝活，还要有以世界羽坛巨星为榜样的魄力，勤加练习，循序渐进。没有什么能替代精湛的个人技术，也没有什么可以迎合粗劣的战术，一切都需要从最基本、最务实的方面练起。而贯穿所有过程之中，同时也最为关键的，是敢于尝试的勇气。

没有什么技法能弥补个人勇气的不足，运动能开启人类挑战自我、探索未知的天性。鼓起勇气参与，才是问题的关键所在。

所有的美好与未知，都将在我们挥舞球拍的那一刻，在我们走出第一个步点，在我们当机立断地还击对方的那一刻之后开启。羽毛球运动的真正乐趣，只有投入其中的人才能够心领神会。



Part 1

What do you know about badminton

羽球知识知多少

在拿起你的球拍之前，
有些东西你必须知道。

羽毛球场地与器材

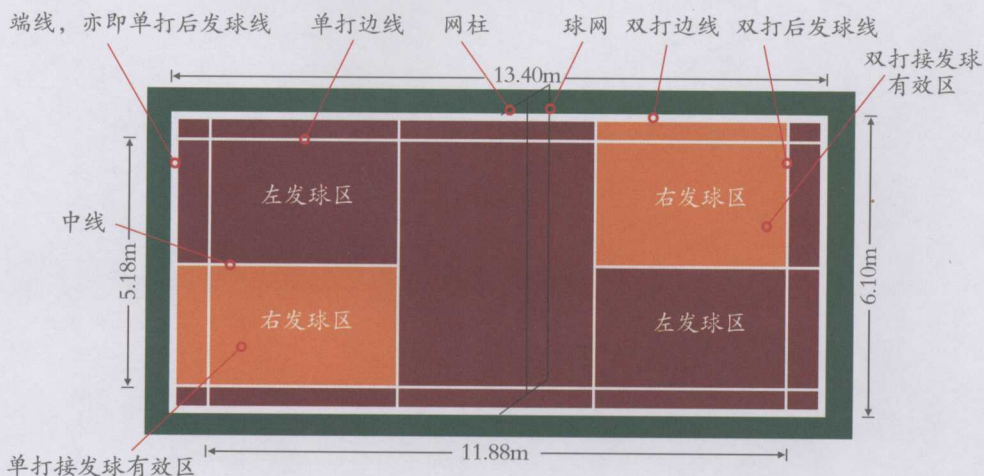
About badminton's grounds and equipments

1 场地

标准的羽毛球场地呈长方形，长度为13.40米，单打球场宽为5.18米，双打球场宽为6.10米。球场外面两条边线是双打场地边线，里面的两条边线是单打场地边线，双打边线与单打边线相距0.46米。距球网1.98米与网平行的两条线为前发球线，离端线0.76米与端线相平行的两条线为双打后发球线。前发球线中点与端线中点连起来的一条线叫中线，它把羽毛球场地分为左、右两个发球区。场地上各条线宽均为0.04米。场地上空12米内以及四周4米内不应有障碍物。

由于羽毛球质地轻巧，为避免风的干扰，羽毛球比赛一般都在室内进行。为了给比赛创造一个适宜的环境，比赛场地应采用化学合成材料铺设。在全民健身的各级比赛中，场地也可以是木板地面、水泥地面。但无论什么质地的场地，都必须保证运动员在比赛中不会感到地面太滑或太粘，且具有一定的弹性。

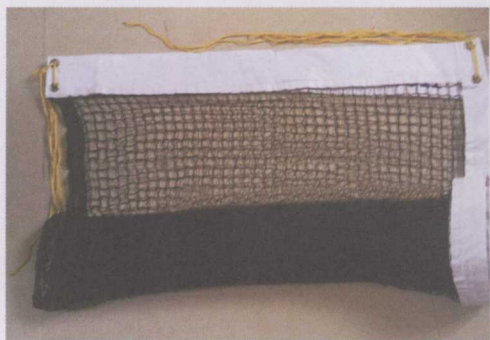
羽毛球比赛中，灯光问题是关系到比赛能否顺利进行的一个重要因素。当运动员朝着墙壁或天花板的方向注意来球的时候，任何反光面都会影响运动员的击球。为避免自然光线的干扰，赛场内应挂上窗帘。在专业的羽毛球馆内，墙壁和天花板应是暗色的。



2 器材

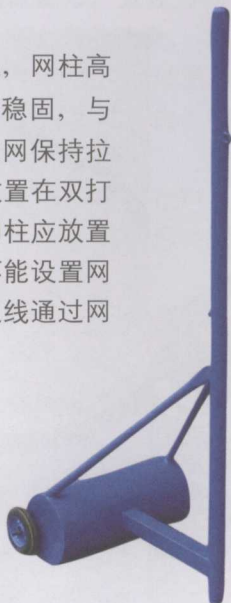
球网

场地中间张挂的球网应用深色的优质细绳织成。网孔为方形，各边长均在0.015~0.02米之间。网上下宽为0.76米。网的顶端用0.075米宽的白布对折而成，用绳索或钢丝从夹层中穿过，白布的上沿必须紧贴绳索或钢丝，绳索或钢丝也必须有足够的长度和强度，能牢固地拉紧并与网柱的顶端相平。球网的两端必须与网柱系紧，确保之间没有空隙。



网柱

从球场地面起，网柱高1.55米。网柱必须稳固，与地面垂直，并使球网保持拉紧状态。双打场地的网柱应放置在双打边线的中点上，单打场地的网柱应放置在单打边线的中点上。如果不能设置网柱，必须采用其他办法标出边线通过网下的位置。



羽毛球装备点点通

Badminton's equipments

1 球拍与球

球拍

羽毛球拍是用木料、铝合金或碳素纤维等质地轻而坚实并富有弹性的材料制作而成。

羽毛球拍的整个框架由拍柄、拍弦面、拍头、拍杆、连接喉五个部分组成。拍框总长度不超过0.68米，宽不超过0.23米。拍柄是击球者握住球拍的位置。拍弦面是击球者用于击球的部分，拍头界定了拍弦面的范围，拍弦面是用拍弦穿过拍头十字交叉或其他形式编织而成，编制式样一致，表面平整。拍弦面长不超过0.28米，宽不超过0.22米。拍杆是连接着拍柄扣和拍头的部件。连接喉是连接着拍杆和拍头的部件。

选择羽毛球拍的时候要考虑以下几个方面：拍子不能过轻，过轻不牢固，会影响击球的力量；挥动时，不能震手，震手的拍子是拍杆太硬；要检查弦面的弦装得是否匀称，交叉弦组成的每个方块都要同样大，每条弦的松紧度要一致；要根据各人手形大小挑选适合自己的球拍。





球

国际羽联规定标准羽毛球球重为4.74~5.50克，应有16根羽毛插在半球形的软木托上，羽毛长62~70毫米。球托直径25~28毫米，底部为圆球形。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，但其坚固性远远比不上其他球类。

羽毛球的羽毛以鹅毛、鸭毛为主，经过漂白筛选后，上等羽毛用来做比赛球，毛色较不纯和毛质较差的则用做练习球。由于鹅毛的强度、韧性较其他羽毛更佳，因此高质量的羽毛球一般采用鹅毛制成。

羽毛球球头按照所用的材料分为硬质塑料、泡沫塑料、软木三种，中高档的羽毛球都是采用的天然软木质的球头，其余两种则用做一般的练习球，成本较低，性能较差。

胶水的质量直接影响到羽毛球的牢固度和耐用度。制作羽毛球的胶水有高级树脂胶水、化学胶水两大类。高级树脂胶水成本较高，但在硬度、牢固度上要优于化学胶水，一般用于高质量羽毛球的生产。

比赛使用的羽毛球是室内羽毛球，其底托的用料，内为软木，外包白色羊皮，称之为“白头羽毛球”，这种球在选料、制作上都比较严格。日常使用的羽毛球，一般多为室外用球，其底托是用红色橡胶所做，称为“红头羽毛球”，这种球弹力好，打起来省力。还有一种全塑羽毛球，其制造工艺简单，不必编线捆绑，也不会掉羽毛，成本较低，但使用起来效果不如前两种。

2 羽毛球服装与护具

服装

一套好的运动服装应具有良好的吸汗能力，且穿着舒适。

选择羽毛球服的时候应注意，不要选择纯棉的衣服，纯棉的衣服虽然吸汗，但不易蒸发，随着汗水的吸收，最后会贴在身上，非常不舒服。另外，不要过于贴身，因过于贴身会限制球员的运动范围，妨碍动作的施展。

选择运动短裤时要选弹性大的，因为羽毛球运动经常需要球员以蹬跨步移动，有弹性的运动短裤才可以使动作更加舒展。

在正式比赛中，一般至少应准备三套运动服，每局比赛结束后都应换上新的运动服。



球鞋

1. 应选择重量轻，穿着舒服的球鞋，如果是羽毛球专用鞋，则更好。
2. 选择时注意：鞋底最好采用牛筋底，这样韧性比较好，适合在室内运动。如在室外，可选择高级的橡皮合成鞋底，效果也不错。高档的羽毛球鞋多数采用复合生胶材料，前后脚掌接触地面的部分采用生胶，增强鞋子的抓地性能。

3. 生胶鞋底因抓地力强，适合木板场地；人工橡胶的硬底鞋，适合水泥或磨石子地，软底则适合PU场地。

4. 外韧内软的鞋底有助提高起动速度和缓冲性能，在脚部落地的时候有效吸收

震动，并将震动转化为能量。

5. 鞋底的厚薄影响远大于鞋子的重量，因此，尽量不要选用鞋底太厚的球鞋。

6. 羽毛球球鞋穿上时要合脚，不能太大也不能太小，这样，可助你在运动中的发挥，更可以减少你受伤的几率。

7. 不论鞋子如何，最重要是要有个观念：在室内打球的鞋子最好在要打时才穿，不仅可以避免鞋子弄脏，还可避免鞋底沾满灰尘而变滑，从而能够延长鞋子的使用寿命。



护具

有些运动员每次运动时都会戴上一些护具，如护肘、护腕、护膝等。常见的护具都是用毛巾面料内缝强力橡筋制成的，选择时应以戴上后不会太紧、戴久不会刺激皮肤为佳。护具可以促进使用部位肌肉组织的血液循环，有益于治疗关节炎及关节疼痛。此外，良好的血液循环更能发挥肌肉的运动功能，减少运动伤害的发生。





林丹 (中国)

Lin Dan (China)

林丹，1983年10月14日出生于福建龙岩上杭，客家人。他5岁开始练习羽毛球，9岁进福建体校，1995年11月（12岁）进入福州八一体工队，教练是何国权，2001年（18岁）进入国家队，教练是伍佰强、汤仙虎、钟波、李志峰。

林丹左手握拍，以拉吊突击为主打法，进攻意识强，场上速度快，进攻落点好，攻击犀利，步伐灵活，扣杀较具有威胁。

2002年8月22日，不满19岁的林丹竟登上国际羽联排名第一的位置，尽管保持的时间仅有一周。自2004年至2008年，林丹在羽联超级系列赛和各项国际大赛中多次获得冠军，长时间占据男单世界排名第一的宝座，被称为“超级丹”。

辉煌战绩：

★2009年全英公开赛男单冠军；瑞士公开赛男单亚军；第11届苏迪曼杯冠军；世锦赛男单冠军

★2008年韩国羽毛球公开赛男单亚军；全英羽毛球公开赛男单亚军；瑞士羽毛球公开赛男单冠军；北京奥运会男单冠军；中国羽毛球公开赛男单冠军；中国羽毛球香港公开赛亚军

★2007年全英羽毛球公开赛男单冠军；韩国超级赛、中国羽毛球大师赛、马来

西亚世锦赛、丹麦超级赛男单冠军；新加坡超级赛、日本羽毛球公开赛、法国羽毛球超级赛男单四强；中国香港羽毛球公开赛冠军

★2006年汤姆斯杯冠军；西班牙世界羽毛球锦标赛男单冠军；日本公开赛男单冠军；多哈亚运会羽毛球男单亚军

★2005年美国阿纳海姆世界羽毛球锦标赛男单亚军

★2004年瑞士、全英、中国公开赛冠军；日本公开赛四强；汤姆斯杯冠军

★2003年日本公开赛男单亚军，新加坡公开赛四强，丹麦、德国、中国香港、中国公开赛冠军

★2002年全英公开赛男单第三名，韩国公开赛男单冠军

★2001年荷兰、德国青年公开赛男单冠军，九运会男单亚军，亚洲锦标赛男团冠军、男单亚军，丹麦公开赛男单亚军

★2000年亚洲青年锦标赛男团、男单冠军，世青赛男团冠军、男单第四名



