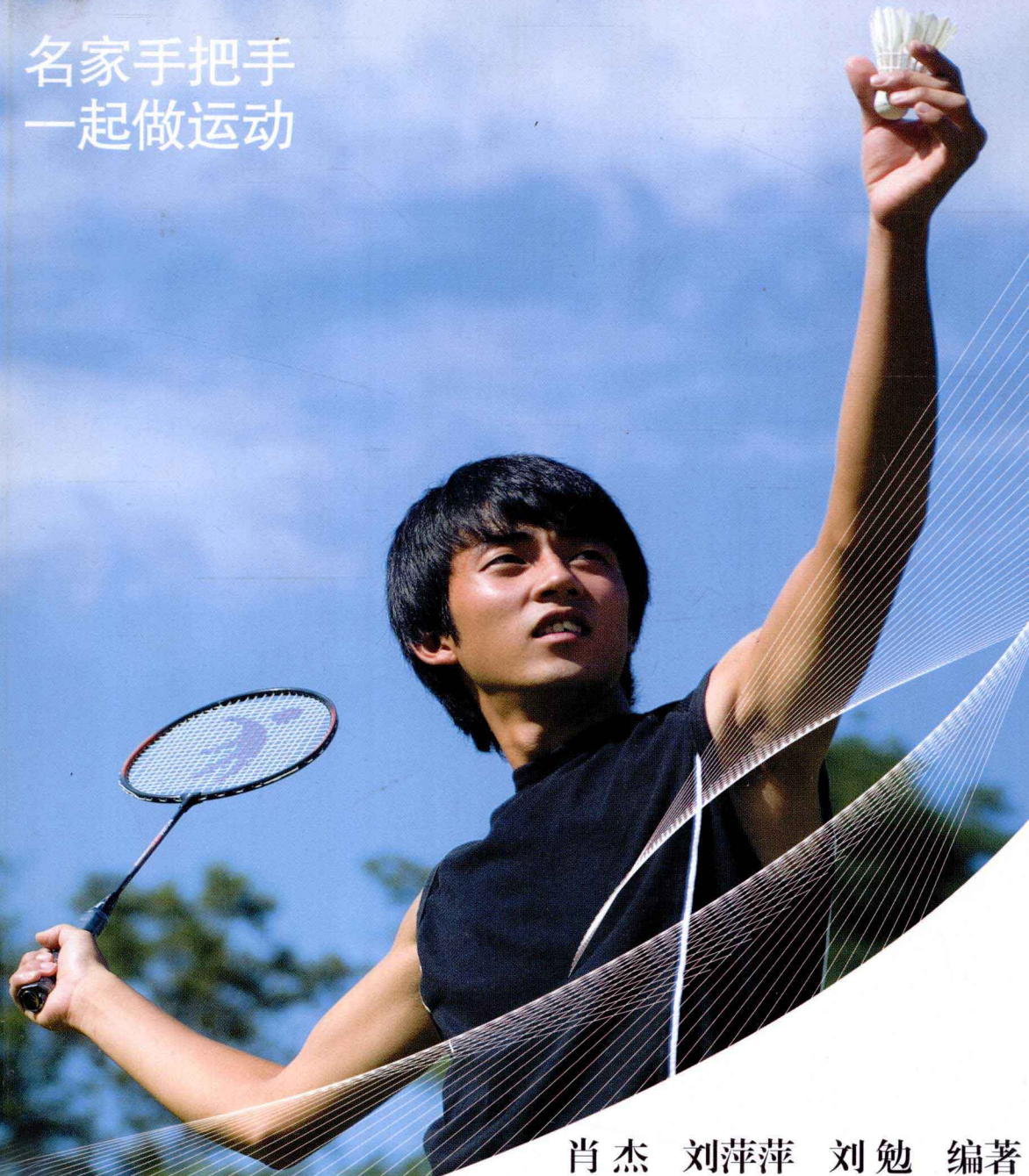


名家手把手
一起做运动



肖杰 刘萍萍 刘勉 编著

江苏科学技术出版社

羽毛球

名家手把手 一起做运动

羽毛球

肖杰 刘萍萍 刘勉 编著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

羽毛球 / 肖杰等编著. --南京:江苏科学技术出版社,
2012.4

ISBN 978-7-5345-8894-5

I. ①羽… II. ①肖… III. ①羽毛球运动—基本知识
IV. ①G847

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第251034号

羽毛球

编 著	肖 杰 刘萍萍 刘 勉
责任编辑	李 纯
助理编辑	林 茂
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒集团 凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
集团地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集团网址	http://www.fppm.cn
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.wjpress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
照 排	江苏凤凰制版有限公司
印 刷	江苏凤凰新华印务有限公司

开 本	718mm×1 000mm	1/16
印 张	10	
字 数	38 000	
版 次	2012年4月第1次	
印 次	2012年4月第1次	

标准书号	ISBN 978-7-5345-8894-5
定 价	22.00元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

编委会名单

主任委员 陈 钧 蔡 睿

编 委 于 荣 王 美 王 睿 甘运标
叶 伟 孙茂君 刘占捷 束景丹
宋 雯 肖 杰 陈亚中 郑 钢
杨玉冰 洪 峰 钱 雯 张小军
展更豪 徐大鹏 夏 岩 彭立刚

出 版 人 黎 雪

策 划 李 纯



前 言

当前,全民健身活动正在得以全面推广。其中,羽毛球运动是一项大众喜爱、广泛普及的体育运动。要打好羽毛球,我们不仅要树立正确的基本技术、战术概念,掌握规范的击球技术要领和战术运用原则,还应了解羽毛球运动起源与发展等相关的知识。

本书以入门为基础,以技术为主线,以图说为形式,将抽象的羽毛球运动理论知识同实际运用相结合,介绍羽毛球运动基本技术、战术知识和简便易行的练习方法,希望能满足广大羽毛球爱好者的需求,使羽毛球这项受世人喜爱的大众运动,带给我们欢乐和健康生活的感受,让我们体验其无穷的运动魅力。

本书由刘畅、刘萍萍、刘勉负责书中技术动作示范。此外,感谢首都体育学院左伟老师对技术动作的拍摄工作所给予的帮助,以及感谢为本书顺利出版而辛勤工作的同仁。

编 者

目 录

一、趣味篇	001
(一) 双打比赛	003
(二) 多人比赛	004
(三) 持羽毛球游戏比赛	007
二、准备篇	015
(一) 握拍技术及练习方法	016
(二) 基本站位方法及准备姿势	027
(三) 羽毛球运动的身体素质准备	033
三、击球篇	047
(一) 基本发球技术与练习方法	048
(二) 前场击球技术与练习方法	062
(三) 中场击球技术与练习方法	074
(四) 后场击球技术与练习方法	079
(五) 羽毛球步法移动方法	093
(六) 基本击球战术	107
四、鉴赏篇	120
(一) 奥林匹克运动会羽毛球比赛欣赏	121

(二) 羽毛球比赛的记分规则与裁判方法	127
(三) 羽毛球运动场上的文明礼仪及修养	141
(四) 奥运会羽毛球赛场上常用术语介绍	144



趣味篇



在开始后面的学习和训练之前,相信大家已经具备了一些羽毛球运动的基本素质,本部分设置的室外羽毛球小游戏和练习方法,用来辅助后面的羽毛球技、战术学习,对羽毛球技能起到很好的促进作用,能够让大家在轻松愉快的气氛中不知不觉地提高自己的羽毛球水平。大家可以

参照这些游戏内容和练习方法,树立学习目标,鞭策自己,争取收到满意的学习效果。



图1 国际羽毛球联合会标志

小贴士

1873年,英国公爵鲍弗特在格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起来,“伯明顿”即成了羽毛球的名称,英文的写法是“Badminton”。羽毛球并不是球状的,它是由16根羽毛插在一个木制的球托上做成的锥形状球体。在飞行中,羽毛和空气的摩擦对球体的飞行产生一定的阻力,从而使球速受到一定的限制。

1934年由英国、丹麦、法国、爱尔兰、荷兰、苏格兰、威尔士和加拿大、新西兰共计9个国家与地区成立了第一个世界性的羽毛球运动组织。当时确定了该组织名称是“国际羽毛球联合会”,简称IBF(图1),网址为 www.internationalbadminton.org,常设工作地点过去一直在英国伦敦,现迁移至马来西亚的吉隆坡,正式工作用语为英语。

(一) 双打比赛

在室外没有正规场地的情况下,我们可以尝试着划出一个临时的“球场”,并可以用一些其他物品(比如球筒)作为“球网”将球场分开,进行双打的趣味比赛。比赛分组时,可以是实力强的两个人组成一组,也可以一弱一强搭配,平均分配实力。

如在分组实力悬殊的情况下,游戏的规则应当有所倾向。比如在划定场地时可以将实力较强的一方场地划得偏大一些;或者实力较强的一方要用非惯用手持拍;或者在实力较强一方的场地内放置一些障碍物,要求队员不能触碰。

在一强一弱搭配且双方实力均等的情况下,也可以要求实力较强的选手用非惯用手持拍。这样的练习有利于提高比赛的趣味性,加强选手间相互配合的意识。使得实力强的选手可以平衡地发展左脑和右脑,而实力较弱的选手在比赛中也不会觉得吃力。



图2 冠军奖杯

(二) 多人比赛

1. 正规的羽毛球比赛是不设四人以上同场比赛项目的,但在日常的健身娱乐中,我们可以进行多人的同场比赛。场地设置也可以像双打比赛一样临时划定。因为人数较多,所以我们可以临时限定一些相应的规则,比如划定每个人的击球区域、规定允许几次接力“过网”、实力较强的选手用非惯用手持拍以及两个乃至多个球同时在场上击打等等。这样的练习可以培养选手们的团队合作意识、加强选手们的反应能力及灵敏性,但是在比赛游戏的同时,要注意避免被球拍伤到以及球拍之间的碰撞。

2. 甲乙两人相对,一人一只球拍,甲将球击出,乙将球击回,此时甲

小贴士

贝蒂·尤伯夫人(Betty Uber),是英国 30 年代著名女子羽毛球选手,从 1930 年至 1949 年间,她曾多次夺得全英羽毛球锦标赛的女子单打、女子双打和混合双打比赛的冠军。尤伯夫人退役后仍对羽毛球运动情有独钟,为推动羽毛球运动的发展,她在 1956 年的国际羽联理事会上,正式向国际羽联捐赠尤伯杯(Uber Cup)(图 2),创立了这项世界女子羽毛球最高水平的团体比赛,也称为“尤伯杯赛”。尤伯夫人还亲自主持了第一届尤伯杯比赛的抽签仪式。

应迅速将球拍换至另一只手,再将球击回,同样乙在击球时也应换刚才击球的异侧手,进行交替左右手击球练习,尽量使球不落地。

练习时,可视具体情况确定两人之间的距离,人数多时可进行比赛,看哪个组坚持球不落地的时间长,球先落地者视为失败。此练习可加强对球的控制,培养球感,以及同伴之间的配合,具有趣味性。

3. 室外空地,甲乙两人平行站立,甲将球向前击出,乙跑动去接球,并将球继续向前击出,甲继续向前跑去击球,依次向前跑动循环击球。

注意尽量保持两人平行直线前进,可视具体情况掌握跑动中击球的节奏以及击球高度,加强灵敏性,同时在跑动中体会击球动作的配合。人多时可两人一小组、多组一起进行比赛,看哪个组的速度快以及坚持球不落地的时间长,球先落地者视为失败。也可增加难度,规定一定距离间进行折返跑,在折返点需要注意两人的配合以及转身击球的技术动作。

4. 规定好起点终点,两人同时出发,进行向前击球接力跑练习,在跑动中连续击球,使球不落地,看谁的速度快,球先落地者为失败。

人多时可分为几组,增加难度,规定折返点,进行多人接力,看哪个

组完成规定动作所需时间短,且保持球不落地,球落地者视为失败。比赛时可规定击球的高度,在折返点转身击球时注意击球的动作及速度,做到快速准确。初学者可降低难度,将跑动中的连续击球改为托球。在这样的游戏中,我们同样也能体会到羽毛球给带来的快乐。

5. 在户外没有正规场地的情况下,几个人可以试着划出一个羽毛球场地,尽管没有标尺,我们仍可以凭感觉划出一个差不多大的“场地”,我们可以在没有球网的“场地”上进行小游戏:选出一个人追,其他人在“场地”上“逃跑”,但规定必须沿着“球场”的场地线跑,追的人也要沿着场地线追。离开线者或被追到者视为失败,此时,逃跑者与追逐者要互换角色。人数多时,可增加追逐者的人数。

此游戏既可以加强我们的速度、灵敏度和反应能力,还可以帮助我们熟悉和记忆球场的结构和大小,打起球来更得心应手。

6. 在空地上画一个圆圈,视人数多少决定圆圈的大小,一人徒手追逐,其他人持球拍在圈内自由跑动躲避追逐,但他们跑动的同时要互相传接同一只羽毛球,使其不得落地,传球时球落地或被追逐者触到均视为失败,此时,逃跑者与追逐者互换角色。

此游戏练习我们的灵敏度、反应力及速度,还可以帮助我们增进相

互之间协作的精神。注意击球的高度、节奏,不要争抢击球,以免碰伤身体及损坏球拍。

7. 在室外画一圆圈,大家沿圆圈站立,依次报数,每人一个号码,一人将球击入圆心,同时说出报数号码中的任意一个号码,此时被叫号码者迅速进入圆心将球抬击至一定高度,同时又喊出另一个任意号码之后回到原位置,被叫号者进入圆心继续击球,以此方法依次进行,保持球不落地,没有接到球者被视为失败,并接受相应惩罚。

游戏中击球范围和高度,可根据大家的控球能力和反应能力增大或减小。游戏的目的是为了练习脑手一致,集中注意力。还可以有意识地将圆圈半径规定在两步或三步的距离,熟练步法。

(三) 捞羽毛球游戏比赛

1. 徒手增强球感的练习

以各种类似羽毛球击球的动作做传接羽毛球练习,熟悉球性,增进身体对球体的熟悉感,是一项有效的场外辅助性击球练习。

抓球练习:练习者在判断来球方向的同时,眼睛注视来球,迅速将空中的羽毛球牢牢抓住(图3)。



图3 抓球练习

扔球练习:用食指和拇指捏住球塞部位,将球托架在中指第一关节处,以类似握笔方法持住球,掌心完全空出,用大臂带动小臂再带动手腕向后曲伸挥引,再向前抖动手腕,靠手指力量将球向前上方抛出,体会高手击球发力的动作(图4)。



图4 扔球练习



图5 传接球练习

传接球练习:以发球或击球动作,用手掌做传接球的练习。传球方将羽毛球托冲前,平放于手掌心中,手臂在体侧先向后摆动,再用发球或击球动作将球向前传出。接球方则向来球方向伸出手臂,用手掌接住来球,平稳地向后摆拉回体侧,同时用手指将球迅速调头,使球托朝前,再将球传出,以此反复练习(图5)。