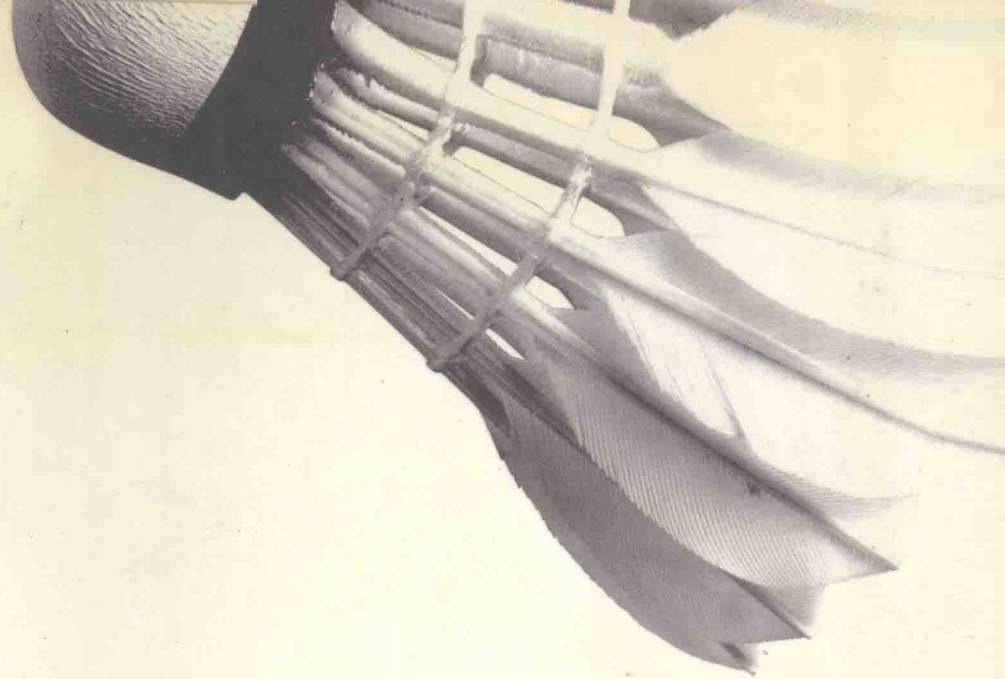
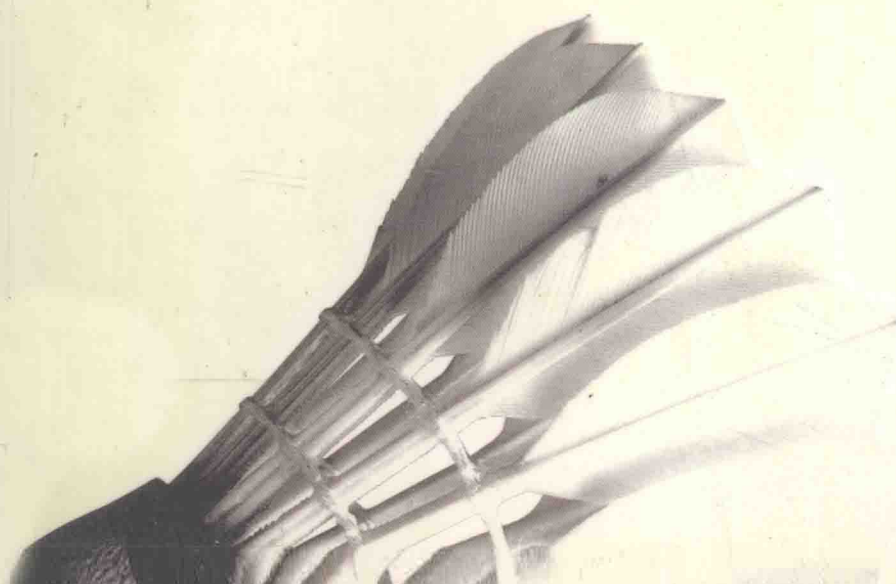




羽毛球学练问答

◎ 关渭贞 策划

◎ 肖杰 著



文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House



羽毛球

学练问答

肖杰 著

文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

羽毛球学练问答/肖杰著. —北京:文化艺术出版社,
2007.8

ISBN 978 - 7 - 5039 - 3361 - 5

I. 羽… II. 肖… III. 羽毛球运动—问答 IV. G847 - 44
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 113022 号

羽毛球学练问答

策 划 关渭贞

著 者 肖 杰

责任编辑 沈悦苓

装帧设计 刘 玮

责任校对 邢亚超

出版发行 文化艺术出版社

地 址 北京市朝阳区惠新北里甲 1 号 100029

网 址 www.whyschs.com

电子邮箱 whysbooks@263.net

电 话 (010)64813345 64813346(总编室)

(010)64813384 64813385(发行部)

经 销 新华书店

印 刷 北京振兴源印务有限公司

版 次 2007 年 8 月第 1 版

2007 年 8 月第 1 次印刷

开 本 180 × 230mm 1/16

印 张 10

字 数 150 千字

印 数 1 - 7500 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 5039 - 3361 - 5/G · 688

定 价 25.00 元

版权所有,侵权必究。印装错误,随时调换。

前 言

现代羽毛球运动自十九世纪在英国诞生以来的一个多世纪里,以其快速、灵敏、力量、飘逸和无尽变化等魅力传遍五洲四海,并成为最受我国人民青睐的运动项目之一。其主要原因是羽毛球运动是适合亚洲人特点的体育运动。所以,世界羽毛球强国集中在亚洲,如中国、印尼、马来西亚、韩国、泰国等,这也是有别于其他体育项目的重要特点。

在广东,羽毛球运动的普及程度和发展水平都比较高。大街上、小巷里、楼宇间、公园内,健康的年长者、靓丽的青年人、活泼的小朋友在阳光下,在体育馆里挥舞手中的球拍,尽情地享受这项运动带来的乐趣。

事实证明,羽毛球运动的真正内涵是通过锻炼,去掉多余的脂肪,调节肌肉密度,增加肌肉弹性,增强身体的灵敏度和协调性,使身材匀称健美。同时,加强机体的新陈代谢,增强体质,舒缓工作压力,提高身体免疫力,保持良好的精神状态和健康水平,从而提高生活质量,促进社会和谐。

因此,羽毛球爱好者们通过阅读本书,能结合自己的实际水平和身体状况,系统学习有关羽毛球运动的常识和技术,从而,逐渐摸索出适合自己的锻炼方法,不断提高运动技能,这是作者的初衷。

基于上述考虑,作者在本书中提供了羽毛球运动所需的基本理论知识和技能方法。对于初学者,本书将引导您一步一步地进入美妙的羽毛球世界里,使人、拍、球和场地空间融为一体。对已经初步入门,但打得不够潇洒、不够自如的爱好者,本书为您提供规范的技能、技巧和练习方法,以助您进一步提高水平。对于教练和选手,此书可助您将零散的经验系统化、理论化。

总之,本书集教学与训练、理论与实践为一体,并精心挑选出多个最常见的问题,并逐一解答,为羽毛球爱好者们提供一个学习的平台。

广州市羽毛球协会历来重视羽毛球文化的宣传,努力推进羽毛球教学的推广和普及,本书也是在该协会积极参与和推动下完成的。希望本书能成为广大羽毛球爱好者的良师益友,共同促进羽毛球事业的发展。

傅汉洵

2007年4月10日

目 录

第一部分 运动常识篇

- 3/ 羽毛球运动如何影响身心健康?
- 4/ 羽毛球运动锻炼的主要意义是什么?
- 6/ 什么叫击球力量? 影响击球力量大小的因素有哪些?
- 7/ 什么叫击球弧度与节奏? 球体飞行弧度怎样影响击球效果?
- 8/ 击球落点如何对击球效果产生影响?
- 9/ 怎样使球体产生旋转及如何处理旋转球?
- 10/ 你了解自己喜爱的运动武器——羽毛球拍吗?
- 11/ 如何根据自己的打法特点挑选羽毛球拍?
- 12/ 如何保护羽毛球拍?
- 13/ 如何选购羽毛球拍弦?
- 14/ 如何保护羽毛球拍弦?
- 14/ 拍弦的松紧与球拍弹性的强弱有关吗?
- 15/ 如何更换球拍握柄带?
- 15/ 如何修补球拍弦?
- 16/ 什么样的穿着适宜羽毛球运动?
- 16/ 空气压力会对羽毛球飞行速度产生影响吗?
- 17/ 空气的“温度效应”如何对羽毛球的飞行速度产生影响?
- 18/ 空气湿度怎样对羽毛球的飞行速度产生影响?





- 19/ 为什么说羽毛球运动是高消费运动?
- 20/ 你了解羽毛球球体的构造吗?
- 20/ 如何识别羽毛球质量的好坏?
- 21/ 你知道怎样测试羽毛球的飞行速度吗?
- 22/ 什么样的运动场地适宜羽毛球运动?
- 23/ 2006 年 5 月开始实行的羽毛球比赛新规则主要内容是什么?
- 23/ 比赛前如何调整最佳身体状态?
- 24/ 赛前如何进行充分的准备活动?
- 24/ 赛前如何准备比赛用具?
- 25/ 激烈、大强度运动后如何促进身体机能的恢复?
- 26/ 羽毛球运动性损伤是如何造成的?
- 26/ 如何预防和避免运动性损伤的发生?
- 27/ 现代羽毛球运动诞生于何处?
- 28/ 世界羽毛球运动大致经历了哪几个发展时期?
- 31/ 你了解奥运会羽毛球比赛项目吗?
- 32/ 世界著名的羽毛球团体比赛有哪些?
- 33/ 什么是世界羽毛球系列公开赛?
- 34/ 何为“全英羽毛球”比赛?
- 34/ 何为世界羽毛球运动的组织机构?
- 35/ 羽毛球主要步法技术术语有哪些?
- 36/ 羽毛球主要手法技术术语有哪些?
- 37/ 羽毛球简单的战术术语有哪些?

第二部分 单打技战术篇

- 41/ 什么样的握拍有利于正手发力击球?
- 42/ 反手击球的握拍方式有别于正手击球吗?
- 43/ 正、反手不规范握拍的弊端是什么?
- 44/ 单打击球前应该如何站位和准备?
- 45/ 进攻或防守站位姿势有何不同?

- 46/ “全脚掌着地”的准备姿势会影响步法的起动速度吗?
- 47/ 发球具有哪些效益?
- 47/ 单打发球技术的种类有哪些? 其战术作用是什么?
- 48/ 怎样进行正手发球?
- 50/ 如何提高发球、接发球水平?
- 52/ 羽毛球竞赛规则对发球技术有何限定?
- 53/ 怎样运用单打发球战术?
- 55/ 如何选择单打接发球站位位置及准备姿势?
- 56/ 接发球时,步法怎样快速向接球方向移动?
- 57/ 如何接发前场小球?
- 58/ 如何接发后场球?
- 59/ 后场击球的战术作用是什么?
- 60/ 如何击后场球?
- 62/ 如何回击后场被动球?
- 63/ 如何快速向后场区域移动?
- 64/ 后场反手击球的步法如何移动?
- 64/ 怎样还击后场高手位置的反手球?
- 66/ 前场有哪些击球技术?
- 68/ 如何击前场正手高手位置的来球?
- 69/ 前场扑球技术要领和方法是什么?
- 71/ 如何运用前场反手击球技术?
- 72/ 脚步动作如何快速向前场位置移动?
- 73/ 中场击球技术的特点是什么?
- 74/ 正手接杀球技术的动作要领是什么?
- 75/ 如何运用中场反手接杀球技术?
- 77/ 如何运用接杀球步法快速向中场左右区域移动接杀球?
- 78/ 怎样对付个子高、后场击球威力大的选手?
- 78/ 怎样对付身材矮小且步法移动快的选手?
- 79/ 如何对付攻击力强但失误多的选手?





79/ 怎样对付防守能力强的选手?

第三部分 双打技战术篇

- 83/ 双打击球技术主要有哪些?
- 83/ 单、双打的握拍技术有何区别?
- 84/ 双打反手发球的技术要领是什么?
- 86/ 如何增强双打发球的信心?
- 87/ 如何提高双打的发球质量?
- 87/ 双打发小球后如何准备第三拍封网?
- 88/ 双打发后场球后如何准备回击第三拍?
- 88/ 双打发球的有效区域与单打相同吗?
- 89/ 双打发球、接发球如何站位?
- 91/ 双打接发球的准备姿势与单打有何不同?
- 91/ 怎样接发双打前场小球?
- 94/ 如何运用前场封网前球的技术方法?
- 96/ 如何处理双打中场平抽快挡球?
- 99/ 前场封网击球下网或出界的原因是什么?
- 99/ 如何运用双打中场击球步法?
- 101/ 什么叫双打前后站位?
- 102/ 什么叫双打分边站位?
- 103/ 如何进行双打轮换跑位?
- 105/ 双打同伴接边线球后,另一名选手应如何补位?
- 105/ 如何发挥进攻结合部位和进攻身上球的战术优势?
- 106/ 当两人平行站位时,如何防范中路球?
- 107/ 前后站位时,如何处理中半场结合部位的来球?
- 107/ 混合双打的特点是什么?
- 108/ 混合双打中如何运用攻人战术?
- 108/ 如何选择双打搭档?
- 109/ 如何树立双打攻转防和防转攻球的击球意识?

- 110/ 如何加强双打防守战术意识?
- 111/ 双打后场选手进攻时容易出现的不妥之处是什么?

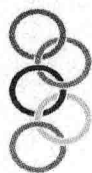
第四部分 体能素质篇

- 115/ 身体条件的变化对体能素质的要求带来什么影响?
- 115/ 科学技术的发展对羽毛球运动产生什么样的影响?
- 116/ 羽毛球选手需要具备什么样的力量素质?
- 117/ 羽毛球运动特点对选手灵敏素质有何要求?
- 117/ 羽毛球运动对选手身体素质的基本要求是什么?
- 118/ 如何通过体能素质训练过程来培养和发展选手的意志品质?
- 118/ 如何科学地掌握体能素质训练的负荷量?
- 119/ 发展基础力量素质常用的训练方法有哪些?
- 120/ 如何提高羽毛球选手的上肢专项力量素质能力?
- 121/ 如何提高羽毛球选手的下肢专项力量素质能力?
- 122/ 如何提高羽毛球选手的躯干专项力量素质?
- 122/ 如何发展基础速度素质?
- 123/ 如何发展羽毛球选手的专项速度素质?
- 124/ 经常进行体能素质训练有何益处?

第五部分 实战应用篇

- 127/ 你了解羽毛球运动项目的特点吗?
- 128/ 训练手段的提高,如何影响当今羽毛球运动技术水平的发展?
- 128/ 什么叫做比赛意识?
- 129/ 羽毛球比赛仅仅只是比技术吗?
- 130/ 作为一名优秀羽毛球选手应具备些什么素质?
- 130/ 竞赛基本战术方针是什么?
- 131/ 如何根据比赛进程合理分配体力?
- 132/ 如何依据体力状况来选择战术打法?
- 133/ 赛后如何反思和总结比赛?





- 133/ 后场单、双脚起跳击球的技术特点是什么?
- 134/ 如何减少“自杀性”击球,即主动状态下击球失误?
- 136/ 如何排除客观因素对比赛的干扰?
- 137/ 如何有效运用“以己之长,攻彼之短”战术?
- 137/ 如何适应风向和风速对球体飞行速度和方向产生的变化?
- 138/ 羽毛球训练课通常由哪几部分组成?
- 139/ 如何了解和掌握对手的特点和情况?
- 140/ 比赛前如何进行技战术心理准备?
- 141/ 如何使基本技术训练更具实效性?
- 142/ 如何培养积极的打球意识?
- 143/ 什么叫击球技术动作的一致性和突变性?
- 144/ 步法回位速度是越快越好吗?
- 145/ 击球打点位置(即击球点)是越高越好吗?
- 146/ 完整的击球步法由哪几部分构成?
- 146/ 如何提高步法移动水平?
- 148/ 如何在场外进行辅助练习?
- 150/ 如何进行自语暗示练习?

羽毛球运动是深受大众喜爱，也是我国人民最普及的一项体育运动。然而，当你与羽毛球打过交道后，就会体会到要想毫不费劲地拿起重量仅 80 至 90 克左右的拍子、毫不费劲地挥击重量只 5 克左右的羽毛球，并不是件容易的事。同其他所有运动一样，我们必须了解该项目的运动特点，遵循它的运动规律，逐步掌握正确的技战术技能，才能真正成为这项运动的受益者。

本书尝试围绕羽毛球运动中如何学、如何练等问题，从运动常识、单打技战术、双打技战术、体能素质和实战运用等方面逐一进行解答，以满足不同层次读者的需要。

第一部分 运动常识篇

为获取比赛胜利，在提高羽毛球技、战术的同时，有必要加强对羽毛球运动常识，如运动伤损的防范、运动器材知识的了解，增加一些既可以促使运动技能提高，又可以避免运动危害事故发生的知识，使羽毛球这项备受世人喜爱的运动真正带给运动者无比的欢乐，体验无限的运动魅力。

羽毛球运动如何影响身心健康?

羽毛球属于轻巧型球类运动,具有全方位运动的特点。两把拍子一只球,无论走到哪里,无论室内室外,有没有架网,只要有空地,就能进行羽毛球运动。

飘逸的羽球,纤细的球拍,场地方便,器材简单,老少皆宜,充满乐趣,形成了羽毛球特有的风格。它既是集技巧性、智能性和对抗性为一体的竞技比赛项目,又是强身健体、趣味性强、普及面广的大众体育运动项目。任何人都可根据自己的年龄和身体状况,选择适量的运动强度。羽毛球运动可满足不同年龄、不同训练层次的爱好者的需求。

少年儿童进行羽毛球运动,能通过场上不停的奔跑、跳跃击球,增强身体的协调能力,提高反应和灵敏度,促进身体生长发育。在此过程中还能培养他们不怕困难、不甘落后的品质,从小养成运动锻炼的良好习惯,为将来的学习和工作打下良好的身体基础。青少年进行羽毛球运动,能培养体育的兴趣爱好,养成健康的生活意识和终身进行体育运动的习惯。一定强度的羽毛球运动,既能提高身体各方面的机能、促进身体健康成长,又能培养顽强的拼搏精神和优良的意志品质,从而提高身体素质和心理品质。它是促进品德、体能和智力发展的良好手段。

成年人利用工作空余时间进行羽毛球运动,不但能加快身体的新陈代谢、保持匀称体形,还能缓解生活压力、提高工作效率。羽毛球还可作为一项家庭娱乐活动,不仅锻炼了身体,还能使家庭成员感情和谐、关系融洽、身心舒畅(图1-1)。

老年人和体弱者从事羽毛球运动时应放慢运动节奏,进行一些活动量小的击球运动,达到舒展筋骨的目的。经常开展羽毛球运动能促进血液循环,长期锻炼能保持脑部、眼睛、上下肢体的协调性和敏捷性,有利于身心愉快、延年益寿。





图 1-1

羽毛球运动锻炼的主要意义是什么？

随着现代经济的发展,人们生活富裕,交通、居住和工作环境大幅改善。然而,这些有利的条件也导致了一些负面的影响。例如,据中国教育部和国家体育总局共同发布的 2000 年中国国民体质监测结果显示:

(1) 我国城市男性的肥胖率已经由 1995 年的 5.9% 增加到 10.1%; 女性由 3.0% 增加到 4.9%; 成年人、老年人的体质超重或肥胖现象比较严重。特别是我国国民 40 岁后身体机能呈明显下降趋势。

(2) 与 1995 年相比较,我国儿童、青少年(学生)身体素质呈全面降低趋势,特别是耐力、肌力和柔韧性下降幅度较大。

2005 年全国学生体质与健康调研结果显示,与 2000 年相比,中小学生的体能指标,包括肺活量、速度、爆发力、耐力素质都呈下降趋势。

如何看待这种结果? 权威人士的解释是:“2000 年国民体质监测结果不令人乐观,促成体质下降的原因,还是锻炼少惹的祸。”权威人士的评论触及到了问题的实质,但未击中要害。问题的实质是体育锻炼意识淡薄,体育教育观念不强,没有养成良好的终身体育锻炼习惯。

一、生活观念跟不上经济发展的速度

体育运动与社会生产力发展程度紧密相连。过去经济落后,人们终日为温饱奔波,只有少数人或者是有体育特长的人,才能得到国家资助享受体育运动。随着人民生活水平的提高,已经有能力和条件进行体育活动。但现实是旧的思想观念和生活方式并未随经济的发展有相应改观。面对高新技术迅猛发展所带来的高便利生活条件,高压力的工作,运动或体力劳动消耗却越来越少。宁愿坐观电视,玩扑克牌,睡大懒觉或是大吃大喝一顿,也不愿进行体育锻炼。不良健康的生活方式致使各种富贵病、文明病、精神忧郁症、压力症等疾病油然而生,影响了人们生活和工作的质量。因此,可以说影响中国人体质和健康的首要因素已从昔日的营养不足,变成缺少必要的体育锻炼。

二、受重智轻体观念影响

应试教育体制导致社会重智育轻体能、重知识轻素质。人们较多考虑的是如何开发智能,而非体能的开发,忽略“德智皆寓于体”的关系。工作学习多,用脑用眼多,坐的时间多。睡眠时间少,体育运动少,家务劳动少,群体合作少等“三多四少”问题普遍存在。受其影响,人们身心长期疲惫,生活质量低下。据报道,中国青少年近视眼高达70% - 80%,且存在着不同程度的心理障碍、体质差、生活能力差的情况。应试教育不同程度地影响人的健康成长和全面发展。

参加羽毛球运动锻炼,能对人的生活方式产生积极的影响和改善,其主要意义在于:

1. 有助于培养竞争意识和进取精神。公平竞争是促进社会进步与发展的动力,竞争精神是现代人的重要素质。羽毛球运动特有的对抗性、趣味性和应变性运动特点有助于培养充满自信、不畏困难、顽强拼搏、积极进取的现代人素质(图1-2)。

2. 有助于强身健体、提高免疫力、缓解疲劳。羽毛球以其技能性、技巧性特点,运动中要求脑、眼、手、脚密切配合,全身心的投入。而运动量大、速度快、强负荷特点,能有效消耗多余的脂肪,调节肌肉密度,塑造优美形体,还有助于缓解眼睛、大脑和颈椎的疲劳状况。经常参加羽毛球运动,可提高机体的灵敏性、协调性,改善人体代谢功能,提高吸氧能力,提高免疫力。

3. 有益于提高文化修养,塑造豁达的人生观和世界观。参与羽毛球运动,



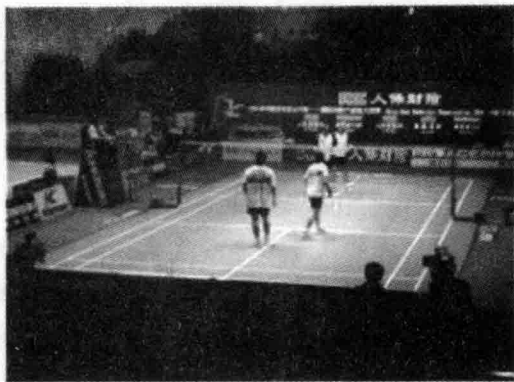


图 1-2 广州中国羽毛球公开赛

了解羽毛球运动的发展历史和文化背景,学习并遵守运动规则,养成尊重对手和尊重裁判的赛场作风,对培养协作、忍让、谦虚、豁达的生活态度皆有益处,有助于塑造开朗、积极、健康的生活观念。

4. 有益于陶冶情操,增添健康生活情趣。羽毛球运动者矫健敏捷的身姿,优美舒展的体态,朝气蓬勃的精神状态,将艺术美、运动美和精神美融为一体,使运动者或是观赏者从中体会这项运动的灵动、变化、朴素美之魅力。可以说,打羽毛球就是一个发现美和创造美的过程,其中乐趣无穷。

什么叫击球力量? 影响击球力量大小的因素有哪些?

击球力量是运动中持拍手挥拍作用于球体上的力量。实战中击球速度力量的大小由引拍产生的速度和力量、球拍和拍弦的反弹力、羽毛球托的弹性等因素决定。

运动中击球力量的大小直接反映在球体运行速度的快慢上。速度力量较强者,持拍手挥拍作用于球体上的力大,打出的球向前飞行的速度也就较快。而速度力量较弱者,挥拍作用于球体上的力较小,球体飞行的速度就慢。除此之外,击球速度力量的大小还受球拍和拍弦产生的反弹力、球托弹性等影响。

击球力量大,球体飞向对方场区速度快,增加对手接球的难度。要求对手

判断、起动、移动、击球等一系列动作都要快,才能抢在球体落地前获得最佳的击球位置。另一方面,击球力量越大,反弹力越大,对手回球就越难控制。在出球相同角度下,击球力量越大,球速越快,飞行越远。

击出力量大、速度快的球,需注意综合协调以下几方面因素:

一、注意身体上下肢和躯干各部位动作协调配合,肌肉张弛有序,集中力量,在击球的瞬间,通过球拍爆发作用于球体上。

二、击球前引拍动作要充分合理,留有加速空间,挥拍产生速度最快时击中球体。

三、选择最佳击球点和较好的击球角度。

四、击球时要求正拍面击球。

五、击球后迅速收拍,再行准备。

什么叫击球弧度与节奏? 球体飞行弧度怎样影响击球效果?

击球弧度指球被击出后,球体在空中飞行的轨迹与地面形成的高低距离。羽毛球运动中击球弧度可分为高弧度球、低弧度球、平行弧度球和向下弧度球。击球节奏指选手将球击出,待对手回球后再次击球之间的时间,即双方竞赛一个回合。这个回合所需时间越短,节奏就越快。击球弧度的高低影响球速的快慢、飞行距离的长短和落点的位置,从而左右双方比赛进行的速度节奏。

一、高弧度线路球。出球角度与地面夹角越大,球向上飞行的弧线曲度越大,球飞行至最高点后下落距离越短,球体飞行速度也越慢,竞赛速度节奏随之减慢。实战中,防守过渡中运用高弧度球放慢击球节奏,争得回位时间,调整失衡的身体重心。如果击球弧度不够高,对方击球节奏较快,回位时间不够,效果不好。

二、低弧度线路球。出球角度与地面夹角越小,球飞行至最高点后下落的距离越长,球体飞行速度就越快,竞赛速度节奏随之加快。实战中主要用于控制反控制中,有效调动对手位置。低弧度球弧度高低是关键,如果弧度过高,击球速度节奏放慢,达不到战术目的。弧度过低易则易被对手拦截,击球速度节

