

羽毛球 快速入门

全程图解

YUMAQIU KUAI SU RUMEN
QUANCHENG TUJIE

张力 等编著



由浅入深
由易到难



化学工业出版社

羽毛球 快速入门



全程图解

张力 等编著



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

羽毛球快速入门全程图解 / 张力等编著. —北京:
化学工业出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-122-22379-1

I. ①羽… II. ①张… III. ①羽毛球运动-图解
IV. ①G847-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第273250号

责任编辑: 黄 滢
责任校对: 陶燕华

文字编辑: 冯国庆
装帧设计: 王晓宇

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京云浩印刷有限责任公司

880mm×1230mm 1/24 印张9 字数273千字 2015年3月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) —— 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

《羽毛球快速入门全程图解》 编委会

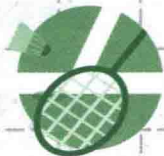
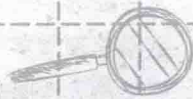
主任 张 力

委员 张 力 魏 超 王 芳 宁荣荣 孙艳鹏 李文慧

姚丽丽 程 灵 曹丽杰 谢子阳 刘雨晴 胡汇芹

李伟琳 王小鹏 刘晓东 李秀娟 陈远吉 李 娜

宁 平 陈桂香 王 勇



前言

FOREWORD

羽毛球运动是一项具有深厚文化底蕴、高雅属性和符合人追求时尚、健康需求的运动项目。作为一种为人们所喜闻乐见的健身方式，羽毛球运动以其独特的魅力深受广大群众的喜爱。体育馆、健身中心、学校还有生活小区，到处都可以看到人们挥动球拍的身影。不知不觉间这项运动越来越深入我们的生活。打羽毛球的益处很多，不仅可以强身健体，还可以锻炼我们的反应能力，使大脑变得更加灵活。赛场上运动员的顽强拼搏，在很大程度上锻炼了他们耐心、毅力以及坚韧的品质。而对普通百姓来说，它更像一项很有趣味的游戏，以其无穷的乐感和魅力，极大地丰富了人们的生活。

随着社会的进步和人类文明程度的提高，体育项目也逐渐成为我们日常生活中不可或缺的一部分，在世界上、在普通百姓的生活中都占据着越来越重要的地位。羽毛球作为体育运动项目中重要的一项，不仅已经成为运动员和学校体育课堂内外的运动项目，也成为广大群众共同参与的文化生活之一，同时更是人们休闲时光的重要话题。尤其是在北京成功举办的奥运会中，羽毛球项目取得了傲人的成绩，使得国内一度掀起了全民性的羽毛球热潮。越来越多的羽毛球爱好者加入专业选手的队伍中，各类院校增设了羽毛球课程，羽毛球训练中心数量显著增多，各种羽毛球辅导班的报名处也被热情高涨的家长和孩子挤得人头攒动。国人对羽毛球的热爱达到了前所未有的高度。但是还有一个不可忽视的现象也许很多人还没有发觉，那就是广大读者因为获得羽毛球知识的途径相当单一，以致对羽毛球竞赛规则的了解程度普遍偏低，甚至相当贫乏，多数人都只是处于一知半解的水平。这些都严重阻碍和影响广大读者关注、参与羽毛球运动的积极性。因此，了解和熟知羽毛球竞赛规则及技术已经成为广大读者的迫切需

前言

FOREWORD

求。鉴于此，我们编写了《羽毛球快速入门全程图解》这本书，旨在帮助广大读者更好地了解和掌握羽毛球知识，提高打羽毛球的水平。

本书注重的是实战技能的训练，在具体实际的练习中教你如何打羽毛球，所以实用性比较强，初学者也更加容易入门。从最基础的羽毛球的握拍，到接发球技术，到后场击球技术、主要步法等，简明扼要地示范和讲解了羽毛球的实用技法。本书不仅有全国羽毛球冠军的标准示范，还在文字中配了大量的动作图片，将动作进行逐步分解，指出每一步动作的技术要点和对应的注意事项，使练习者能更直观地学习羽毛球，做到一看就懂，是羽毛球爱好者理想的入门教材。

本书具有以下特点。

① 内容上，将理论与实践结合起来，力争做到理论精炼、实践突出，来满足广大读者的实际需求，帮助他们更快、更好地领会羽毛球技术的要点，并在实战中更好地发挥羽毛球爱好者的主观能动性，不断提高技术水平。

② 本书所涵盖的内容全面而清晰，真正做到将内容的广泛性与结构的系统性相结合，让复杂的内容变得条理清晰，主次明确，有助于广大读者更好地理解与应用。

③ 本书图文并茂，内容翔实丰富，注重对读者专业技术知识的培训，文字表达通俗易懂，图片更是形象而直观，适合现场羽毛球爱好者。最大限度地满足广大读者对羽毛球知识的需求。

由于编者水平有限，书中若有不妥和疏漏之处，敬请广大读者批评指正。我们诚挚地希望本书能为广大羽毛球爱好者带来更多的帮助。

编著者

目录

CONTENTS



1

羽毛球运动简介

001

- 1.1 羽毛球运动的发展 / 002
 - 1.1.1 羽毛球运动的起源与演变 / 002
 - 1.1.2 世界羽毛球运动发展的几个重要时期 / 002
 - 1.1.3 中国羽毛球的发展 / 003
- 1.2 羽毛球运动的特点 / 005
 - 1.2.1 羽毛球运动的特点 / 005
 - 1.2.2 羽毛球运动与现代人的关系 / 007
- 1.3 羽毛球运动的官方组织机构 / 008
 - 1.3.1 国际羽毛球联合会 / 008
 - 1.3.2 亚洲羽毛球联合会 / 009
 - 1.3.3 中国羽毛球协会 / 010
 - 1.3.4 中国乒羽运动管理中心 / 010
- 1.4 羽毛球运动员技术等级标准 / 011
 - 1.4.1 国际级运动健将 / 011
 - 1.4.2 运动健将 / 011
 - 1.4.3 一级运动员 / 012
 - 1.4.4 二级运动员 / 012
 - 1.4.5 三级运动员 / 012
 - 1.4.6 少年级运动员 / 013

2

羽毛球运动员体能训练

015

- 2.1 羽毛球运动项目特点及体能要求 / 016
 - 2.1.1 羽毛球运动的项目特点 / 016
 - 2.1.2 羽毛球运动现状及发展趋势对体能的影响与要求 / 019
- 2.2 体能训练的意义与原则 / 023



- 2.2.1 身体素质在羽毛球运动中的重要意义 / 023
- 2.2.2 羽毛球选手身体素质训练的基本原则 / 025
- 2.3 羽毛球运动员专项体能训练方法 / 028
 - 2.3.1 羽毛球运动员基础力量素质训练 / 028
 - 2.3.2 羽毛球运动员专项速度素质训练 / 033
 - 2.3.3 羽毛球运动员专项耐力素质训练 / 035
 - 2.3.4 羽毛球运动员专项灵敏素质训练 / 036
 - 2.3.5 羽毛球运动员专项柔韧素质训练 / 037
 - 2.3.6 练习效果检查重点 / 038
- 2.4 羽毛球运动员体能的评价 / 039
 - 2.4.1 评价羽毛球运动员爆发力素质的内容与方法 / 040
 - 2.4.2 评论羽毛球选手速度素质的内容与方法 / 042
 - 2.4.3 评价羽毛球选手耐力素质的内容与方法 / 044
 - 2.4.4 评价羽毛球选手灵敏素质的内容与方法 / 046
 - 2.4.5 评价羽毛球选手柔韧协调素质的内容与方法 / 047

3

羽毛球运动用具、设施

049

- 3.1 羽毛球拍 / 050
 - 3.1.1 拍框和拍柄 / 050
 - 3.1.2 拍弦面 / 050
 - 3.1.3 羽毛球拍的选购技巧 / 050
 - 3.1.4 羽毛球拍的保养 / 051
- 3.2 羽毛球 / 052
 - 3.2.1 羽毛球球毛 / 052
 - 3.2.2 羽毛球球头 / 053
 - 3.2.3 羽毛球选购窍门 / 054
 - 3.2.4 羽毛球选购的注意事项 / 054
- 3.3 服装与球鞋 / 055
 - 3.3.1 羽毛球运动服装 / 055
 - 3.3.2 球鞋及其他 / 056
- 3.4 场地 / 057
- 3.5 羽毛球网柱与球网 / 059



4

羽毛球运动术语介绍

061

- 4.1 站位与击球 / 062
- 4.2 持拍手与非持拍手 / 062
- 4.3 击球的基本线路 / 063
- 4.4 拍形角度与拍面方向 / 063
- 4.5 击球点 / 064

5

羽毛球运动基本技术

065

- 5.1 握拍法 / 066
 - 5.1.1 正手握拍技术 / 066
 - 5.1.2 反手握拍技术 / 067
 - 5.1.3 初学者常见的握拍错误 / 068
 - 5.1.4 练习步骤 / 069
- 5.2 发球技术 / 069
 - 5.2.1 准备发球 / 070
 - 5.2.2 利用发球争取主动 / 071
 - 5.2.3 发长球 / 072
 - 5.2.4 发短球 / 073
 - 5.2.5 正手发球与反手发球 / 076
- 5.3 接发球技术 / 077
 - 5.3.1 接发球的准备姿势和站位方法 / 077
 - 5.3.2 接发各种来球 / 078
- 5.4 击球技术 / 079
 - 5.4.1 高远球 / 079
 - 5.4.2 平高球 / 085
 - 5.4.3 平射球 / 086
 - 5.4.4 吊球 / 086
 - 5.4.5 杀球 / 087
 - 5.4.6 网前击球 / 090
 - 5.4.7 抽球 / 101
 - 5.4.8 快挡击球法 / 102
 - 5.4.9 半蹲快打击球法 / 104
 - 5.4.10 接杀球 / 105
- 5.5 基本步法 / 106
 - 5.5.1 启动 / 106
 - 5.5.2 移动 / 107
 - 5.5.3 到位配合击球 / 108
 - 5.5.4 回动(回中心位置) / 108
- 5.6 羽毛球运动中的假动作 / 110
 - 5.6.1 在发球中的假动作 / 110
 - 5.6.2 在接发球中的假动作 / 111



5.6.3 处理网前球的假动作 / 114

5.6.5 后场击球的假动作 / 117

5.6.4 中场上手击球的假动作 / 116

6

羽毛球运动的基本战术

119

6.1 基本概念 / 120

6.3 双打战术 / 172

6.2 单打战术 / 120

6.3.1 双打进攻战术 / 173

6.2.1 单打进攻战术 / 120

6.3.2 双打防守战术 / 179

6.2.2 单打防守战术 / 171



7

羽毛球比赛的组织

183

7.1 羽毛球比赛概述 / 184

7.2.4 发球规定 / 189

7.1.1 羽毛球比赛所需的基础设施
与器材 / 184

7.2.5 重发球 / 189

7.1.2 羽毛球比赛的准备流程 / 184

7.2.6 单打规定 / 190

7.1.3 常规比赛赛制 / 185

7.2.7 双打规定 / 190

7.2 羽毛球竞赛规则 / 188

7.2.8 发球区错误 / 190

7.2.1 挑边 / 188

7.2.9 违例 / 191

7.2.2 计分方法 / 188

7.2.10 死球 / 192

7.2.3 交换场区 / 188

7.2.11 比赛连续性 / 192



8

赛事欣赏与简介

193

8.1 重大国际赛事简介 / 194

8.1.2 尤伯杯赛 / 195

8.1.1 汤姆斯杯赛 / 194

8.1.3 世界羽毛球锦标赛 / 196

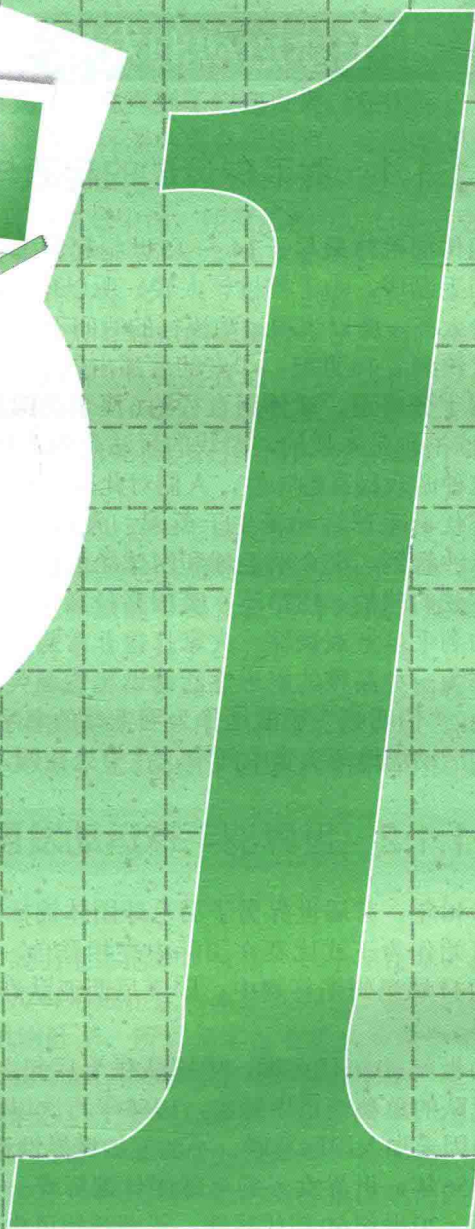
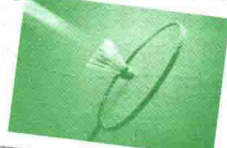


- 8.1.4 苏迪曼杯赛 / 197
- 8.1.5 国际奥林匹克运动会
羽毛球比赛 / 197
- 8.1.6 世界羽毛球大奖赛总
决赛 / 198
- 8.1.7 世界杯羽毛球赛 / 198
- 8.2 国际积分排名方法 / 199
 - 8.2.1 积分计算 / 199
 - 8.2.2 排名 / 201
- 8.3 如何观看比赛 / 201
 - 8.3.1 羽毛球观赏礼仪 / 201
 - 8.3.2 羽毛球比赛的看点 / 203





羽毛球运动 简介



1.1 羽毛球运动的发展



1.1.1 羽毛球运动的起源与演变

相传羽毛球最早于14~15世纪起源于日本。当时的球拍是木制的，球体用樱桃核插上羽毛制成。由于樱桃核太轻，所以球的飞行速度太快，使得羽毛极易损坏，加之球的造价太高，所以该项运动流行的时间不长就慢慢消失了。

大约到了18世纪，印度的普那出现了一种与日本的羽毛球极为相似的游戏，在当时开展得十分普遍。球体用直径约6厘米的圆形硬纸板，中间插羽毛制成（类似我国的毽子），球拍也是木质的，游戏的玩法是两人相对站立，手执木板，将球在空中来回对击。因为这种游戏极富趣味性，人们对此兴致颇浓，所以在当时的发展也比较活跃。

现代羽毛球运动诞生于英国，大约在公元1800年，是由网球派生而来的。所以我们可以注意到，现今羽毛球和网球场仍非常相似。1870年，出现了用羽毛、软木做的球和穿弦的球拍。1873年，英国格拉斯哥郡伯明顿镇的庄园里举行了一次激烈而又精彩纷呈的羽毛球游戏表演。大家打得非常热闹，做到了真正的宾主尽欢。从此，羽毛球运动便作为一种高雅的娱乐性活动迅速传遍英国，并逐渐发展起来，为了纪念此项运动的诞生地，“伯明顿”骄傲地作为羽毛球的名字流传了下来，英文的写法是“Badminton”。那时的活动场地两头宽中间窄，在窄处挂网，呈葫芦形，直至1901年才改为长方形。



1.1.2 世界羽毛球运动发展的几个重要时期

1948年，首届世界男子羽毛球团体锦标赛——汤姆斯杯赛隆重举行。从此，羽毛球运动开始作为正式比赛在国际中亮相登台，也自此进入快速发展时期。在1948~1979年间的11届汤姆斯杯赛中，印度尼西亚队夺得7次冠军，而其余4次则全部被马来西亚队夺得。

20世纪60年代前期，中国队作为后起之秀，于1963年、1964年在同世界冠军印度尼西亚队的单独较量中胜出，1965年再次以傲人的成绩打败北欧诸强。因为当时我国因种种原因未加入国际羽联，不能参加世界性竞标赛，所以被誉为“无冕之王”。

1956年，世界女子羽毛球团体锦标赛——尤伯杯赛开始举行，美国队夺得了前3届的冠军。20世纪60年代后期，亚洲开始风生水起，历届比赛的冠亚军均被日本队和印度尼西亚队包揽。



20世纪70年代以来,国际男子羽毛球坛是印度尼西亚队和中国队平分秋色。中国队的技术更是得到了世界羽坛的普遍赞扬。20世纪70年代后期,日本、韩国、巴基斯坦、泰国、马来西亚等国家羽毛球技术紧随其后,也得到了快速发展,在国际比赛中都表现不凡,并取得了较好的成绩。而欧洲的丹麦、英国、瑞典等国家广泛吸取了亚洲人的经验,同时充分发挥自己原有的优势,技术水平也获得了很大提高,至今在羽坛上仍是不可小觑的强劲对手。女子羽毛球方面,可以说是中国、印度尼西亚、日本三强鼎立。1982年的全英锦标赛中,中国队首次参加就获得了女子单打冠亚军和双打冠军。到了20世纪80年代后期,马来西亚队、韩国在潜心钻研后技术也有了很大的提高,在奋力拼搏下也多次摘取国际羽毛球大赛的男子团体冠军、双打冠军的奖牌。女子方面,最强者的决战仍是中国和印度尼西亚间的争夺。后来,韩国女队奋起直追,与中国和印度尼西亚形成了三强鼎立的局面。

1978年2月,世界羽毛球联合会于香港成立。1981年5月,国际羽毛球联合会和世界羽毛球联合会正式合并为国际羽毛球联合会。

1982年,中国队首次参加汤姆斯杯赛,在与“世界羽毛球王国”——印度尼西亚队的对决中,以5:4的比分胜出。中国女队首次参加全英锦标赛就获得了女单冠亚军、女双冠军。在1984年的尤伯杯中,也是第一次参加的中国女队再夺桂冠。从那之后,汤、尤杯改为两年一届,直至2008年,汤姆斯杯赛共举办了25届,其中印度尼西亚队共获冠军13次、中国队7次、马来西亚队5次,汤姆斯杯赛冠军奖牌一枚不落地收入亚洲囊中。尤伯杯赛直至2008年共举办了22届,中国队获冠军11次、日本队5次、印度尼西亚队和美国队各3次。其中中国队在1998~2008年这6届里,创造了六连冠的纪录。



1.1.3 中国羽毛球的发展

(1) 20世纪50年代起步

新中国成立前,在少数沿海城市虽有开展羽毛球活动,包括一些小型比赛,但都是在很小范围内进行的,技术水平也很低,并没有形成正式和系统的规模。在当时的经济条件和环境背景下,国人关注的是能不能填饱肚子,所以基本没有什么业余休闲活动,很多人也都不知道有这么一项运动。新中国成立后,1956年在天津举行了第一次全国羽毛球比赛,来自11个城市的男运动员49人和女运动员29人参加了这次比赛。国内正规的羽毛球比赛才算正式拉开帷幕。随后,以王文教、陈福寿为代表的一批华侨、同时也是羽毛球高手归国,带来了当时世界上的先进技术和战术,他们满怀报国热情,给我国的羽毛球运动注入了新的活力,他们刻苦训练、无私奉献,短短几年便改变了中国羽毛球运动水平落后的情况,使我国的羽毛球运动水平有了长足的进步。第一届全国运动会



中，羽毛球即列入正式比赛项目，共有21个省、市和自治区参加了比赛。自此，我国的羽毛球运动才算开始艰难起步，也就从那时起积蓄力量，为以后的厚积薄发、创造辉煌打下雄厚的基础。

(2) 20世纪60~70年代世界羽坛的“无冕之王”

第一届全国运动会后，汤仙虎、侯加昌、陈玉娘等一批优秀羽毛球青年选手又相继回国。再一次给我国羽毛球队伍增添了强劲的力量。我国羽毛球教练员带着运动员一起认真钻研技术、刻苦训练本领，本着敢于创新的精神形成了百花齐放、百家争鸣的局面。在总结以往的经验教训基础上，刻苦研究技术和战术，针对国人身体素质特点等初步形成了几种先进打法，使我国的羽毛球运动水平朝着以快为主、以攻为主的方向上迈出了一大步。与此同时，在竞技能力上也出现了一个划时代的飞跃。1963年，连获两届世界男子团体冠军的印度尼西亚羽毛球队来访中国，同我国进行了羽毛球比赛。最终，我国国家队、青年队和一些省队都在对抗赛上获胜。1964年，在蝉联三届汤姆斯杯冠军后印度尼西亚羽毛球队再次访问我国，又一次败兴而归。同年，全国第一次羽毛球训练工作会议在北京召开，这次会议对我国羽毛球运动的特点、现状及后续的发展作出了分析和总结，明确提出我国羽毛球运动的技术风格应继承并充分发挥“快、狠、准、活”的优势，朝着“以我为主、以快为主、以攻为主”的发展方向不断迈进。1965年，中国羽毛球队出访欧洲羽毛球王国丹麦和另一个羽毛球强国瑞典，中国羽毛球运动员以其先进的技术水平、快速的打法和灵活多变的战术，最终把奖牌尽揽囊中，取得了34场全胜的辉煌战绩。当时由于政治原因，即国际羽联长期错误地接受台湾羽毛球组织为一个国家组织，致使中国羽毛球队一直没有机会参加汤姆斯杯等世界羽毛球比赛，但是，亚洲和欧洲的世界冠军都败在了中国羽毛球运动员的球拍下。在这种情况下，欧洲报纸舆论评价中国羽毛球队为世界羽坛的“无冕之王”。

(3) 20世纪80年代独领风骚

1981年7月，第一届世界运动会羽毛球比赛在美国圣克拉拉举行。比赛的5个项目中，男子单打、男子双打、女子单打和女子双打共4枚金牌全部被中国运动员摘取，这也是我国羽毛球运动员首次参加的世界性羽毛球比赛。1982年，中国队首次参加汤姆斯杯赛，在同往届冠军队印度尼西亚队的对决中，经过艰苦奋战实现成功大逆转，最后以5:4反败为胜，首次捧回汤姆斯冠军杯。1984年，世界女子羽毛球团体赛的奖杯尤伯杯被中国女子羽毛球队捧在怀中。1986年，在印度尼西亚首都雅加达举办的汤姆斯杯和尤伯杯比赛中，中国男女羽毛球队再接再厉，再创佳绩，双双坐上了冠军的宝座。1987年，第五届世界羽毛球锦标赛在北京举行，5个单项比赛中的全部冠军也统统被中国羽毛球运动员拿下。至此，中国羽毛球同时获得并保持了世界羽毛球比赛男女团体赛和5个单项个人赛的全部7项冠军，创造了这一国际羽坛史无前例的纪录。



(4) 20世纪90年代再度辉煌

羽毛球项目刚被列为奥林匹克运动的正式比赛项目时,这本应是中国羽毛球队大显身手的时候,未曾意料中国的羽毛球水平却出现大幅下滑的现象,甚至跌落到了低谷。这样的情况下,中国运动员极少获得世界大奖赛的冠军,第25届奥运会的羽毛球比赛,中国运动员就一枚金牌都未得到。1992年的汤姆斯杯半决赛中,中国男子羽毛球队以2:3的比分输给了马来西亚羽毛球队,以致失去了决赛权的资格。这样的情形持续了三届,直至1998年也都未能取得最后的决赛权。中国女子羽毛球队也连连失利,在1994年和1996年的尤伯杯赛中两度不敌印度尼西亚队,与奖杯失之交臂。之所以发生这种状况并非是中国队放松所致,而是对羽毛球运动员职业化趋势带动其他国家羽毛球运动迅速发展的势头估计不足。痛定思痛下,国家采取了一系列相应措施。之后的20世纪90年代后期,局面开始有了转机。1996年亚特兰大奥运会上,葛菲、顾俊摘取了女子双打金牌,董炯也取得了男子单打银牌的好成绩。1998年的尤伯杯赛中,中国女子羽毛球队扬眉吐气,夺回了冠军奖杯,而在代表男女羽毛球整体实力的苏迪曼杯比赛中,中国队一鼓作气,连续拿下1995年、1997年、1999年三连冠,2000年中国女子羽毛球队蝉联尤伯杯冠军。

(5) 21世纪初无人能敌

2005年5月,苏迪曼杯再次被中国队捧回,这已经是中国队第五次夺取此杯。2006年汤姆斯杯和尤伯杯也全部由中国队包揽,因此中国羽毛球队成为首个在一个赛季里独享三杯的球队。2007年,中国羽毛球队再次摘得苏迪曼杯,同年世锦赛,中国队夺得三金,全英羽毛球公开赛中,中国队又得四金。2008年中国队再次包揽汤姆斯杯和尤伯杯,又于同年8月举办的北京奥运会中,夺得男子单打、女子单打和女子双打3枚金牌。2012年8月5日,在伦敦奥运的羽毛球男子双打决赛中,中国“风云组合”夺冠,至此中国队包揽了奥运会羽毛球项的全部5枚金牌。2013年的羽毛球世锦赛男单决赛中,中国选手林丹夺冠,世锦赛第五次问鼎,再创空前纪录。

1.2 羽毛球运动的特点



1.2.1 羽毛球运动的特点

(1) 羽毛球是一种全身运动项目

无论是专业运动员的有规则的羽毛球比赛或系统训练,还是作为普通爱好者平时愉



悦身心休闲娱乐一般性的健身活动，羽毛球都是一种全身性的运动项目，因为在进行这项活动时他们不可避免地都要在场地上不停地进行脚步移动、跳跃、转体、挥拍，在反复而灵活地做这些动作的同时，合理地将各种击球技术和步法融入其中，将球在场上来回对击。这种运动需要调动全身的力量，各部分充分协调配合，具有高强度和高灵敏性，通过这项运动，上肢、下肢和腰部肌肉的力量增大了，锻炼者全身的血液循环随之加快，心血管系统和呼吸系统的功能也得到了增强。对此有人专门做了统计，大强度羽毛球运动者的心率可达到每分钟160~180次，中强度运动心率可达到每分钟140~150次，低强度运动心率也可达到每分钟100~130次。这些统计数字充分说明，长期进行羽毛球锻炼，可使心跳变得更加强而有力，肺活量也会跟着加大，耐久力也可以得到提高。此外，因为羽毛球运动中球路瞬息万变，这就要求练习者在短时间做出判断，快速地思索应对方法，从而果断地进行反击，因此，它对提高人体神经系统的灵敏性和协调性起到了很大的作用。

(2) 可调节运动量

羽毛球运动对参加者几乎没有什么限制，男女老少只要有兴致都可以参加，简单的比试对双方的身体条件也没有过高的要求，只要感兴趣都可以约上伙伴打上几场。根据各人自身的特点，如年龄、体质、运动水平等，结合当时的场地环境，酌情选择运动量。青少年身体正处于生长发育时期，进行羽毛球活动的锻炼对他们的生长发育有很大的帮助，同时也可以有效提高身体机能，运动量不宜过大，最好为中强度，活动时间以40~50分钟为宜。适量的羽毛球运动能促进青少年身体长高、长壮，同时在这个过程中，心理素质也能得到很大的锻炼和提高，让他们变得更加自信、勇敢、果断。老年人和体弱者进行羽毛球锻炼，有保健康复的功效。当然运动量宜较小，活动时间也不能过长，以20~30分钟为宜，运动不宜剧烈，只需出出汗、弯弯腰、舒展舒展关节即可，同时也可以增强心血管和神经系统的功能，预防和治疗老年心血管及神经系统方面的疾病。儿童进行羽毛球锻炼，可以当做一种活动性游戏。让他们在阳光下奔跑跳跃，对他们不要做过多要求，只需击到球即可。主要是让他们感受运动的快乐，并让他们在游戏中体会到不畏困难、不怕吃苦、不甘落后的品质。

(3) 简便性

① 不受场地的限制 羽毛球运动对设备的要求比较简单，只需两副球拍、一个球和一条绳索即可。对场地的要求也不高，正规的比赛场地面积仅65~80平方米，平时进行羽毛球活动，要求更为简单，只要有平整的空地就可以了，在室内室外都可以进行。在风不大的情况下，也可以在户外进行活动，找一块相对平整且具有一定长度和宽度的空地，在上面架起球网，然后在空地上画上几条线，双方就可以对练了。因此它不仅可