



名 · 师 · 出 · 高 · 图

# BADMINTON

零 基 础 晋 级

羽毛球爱好者自学实用宝典

**FASHIONABLE**  
**BADMINTON LESSONS**

# 羽毛球

## 入门与提高

杨东升 蔡毅 吴大才 主编

本书技术演示服装由李宁“林丹全英赛战服”特别提供



化学工业出版社



名 · 师 · 出 · 高 · 图

# BADMINTON



FASHION  
BADMINTON

# 羽毛球

## 入门与提高

杨东升 蔡毅 吴大才 主编



化学工业出版社

· 北 京 ·

羽毛球运动有着与音乐一样明快的节奏,有着与舞蹈一般优雅的舞姿,你是不是也向往能在球场上与羽毛球一起翩翩起舞呢?翻开这本能帮你成为“羽林高手”的秘籍吧,它从选拍、选球的细节入手,按照初学者的认知规律介绍了握拍、发球、击球、步法等基本技术,还将单打、双打、混合双打的战术要点逐个击破,除了打球那些事儿之外,常见运动损伤应急与处理、羽毛球临场裁判用品、口语及手势解读两个板块也作为指导性内容涵盖进了书里。相信喜爱羽毛球运动的你有了这本红宝书,便可迅速轻舞飞扬在羽毛球赛场上。

### 图书在版编目(CIP)数据

羽毛球入门与提高 / 杨东升, 蔡毅, 吴大才主编. —北京:  
化学工业出版社, 2013. 1  
(名师出高图)  
ISBN 978-7-122-16049-2

I. ①羽… II. ①杨…②蔡…③吴… 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 (2012) 第 303400 号

---

责任编辑: 宋 薇  
责任校对: 陶燕华

装帧设计: 张 辉

---

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: 北京方嘉彩色印刷有限责任公司  
850mm×1168mm 1/32 印张 6 字数 285 千字  
2013 年 5 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

# 目 录

## CONTENTS

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 一、羽毛球运动所需主要器材·····    | 1   |
| 二、羽毛球运动主要基本技术·····    | 11  |
| 三、羽毛球基本打法与战术·····     | 163 |
| 四、羽毛球比赛中双打发球顺序图解····· | 173 |
| 五、羽毛球运动常见损伤应急与处理····· | 177 |
| 六、羽毛球裁判用品及手势解读·····   | 181 |





## 一、羽毛球运动所需主要器材





## 1. 球拍

● **组成**：羽毛球拍由拍弦面、拍头、连接喉、拍杆、拍柄5部分组成。档次较高的球拍一般在出售时是空拍（未上羽拍线的球拍）。正规的羽毛球拍长不超过680毫米、宽不超过230毫米。规则规定球拍除非是为了防止磨损、断裂、振动或调整重心的附加物，或预防球拍脱手而将拍柄系在手上的绳索外，不允许有附加物和突出部分。



● **重量和拍柄粗细**：球拍一般在拍柄上端都标有该球拍的重量和拍柄的粗细程度，重量一般是由英文字母“U”来表示，分为U～4U，数字越大，球拍的重量越轻，反之越重；拍柄粗细一般是用英文字母“G”来表示，分为G0～G5，数字越大，拍柄越细，反之越粗。

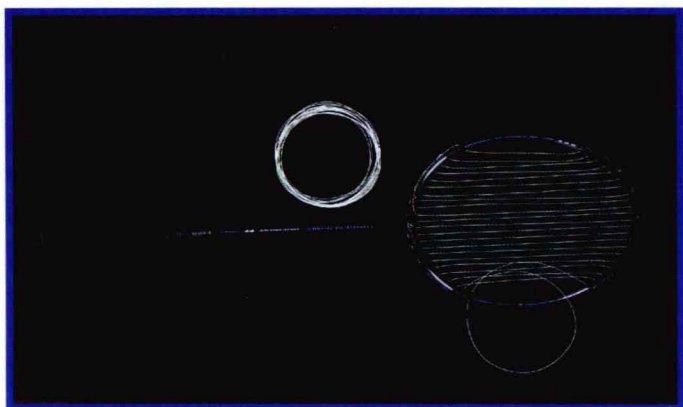


● **拍弦面的软硬强度**：一般是用“磅”或“公斤”来表示，数字越大，拍弦面的硬度越大。

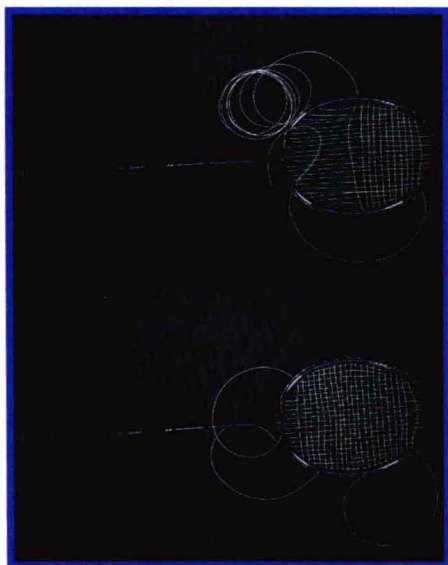
### ● 球拍上线的过程如下：

给羽毛球拍上线有二种方式，第一种方式是将空拍先固定在拉线机上，每穿好一条线随即将其拉至所需磅数，直至完成最后一条线的收紧。第二种方式是先将线穿好，再将拍固定在拉线机上，然后把所有的线逐条拉至所需磅数。二种方式的区分，第一种方式不宜损伤羽线，但比较费事，所须

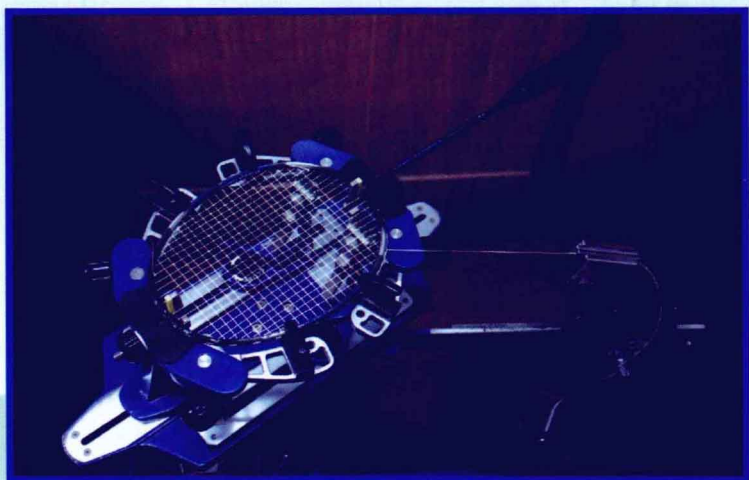
时间较长，而后一种方式所需时间短，速度快，但对羽线有一定的损伤。目前市面上大多为后一种上线方式。无论是哪种方式上线，均为先上竖线后上横线。



先穿竖线



再十字交叉穿横线



最后在球拍的拉线机上将线拉至所需的磅数

**提示与建议**

球拍的好坏不在于球拍的重量，主要是看是否适合自己。建议初学者和力量小的人使用重量较轻、拍弦面硬度适中的球拍。一般业余爱好者的球拍拍弦面拉线强度为22 ~ 24磅，专业运动员拍弦面拉线强度为30磅左右。

## 2. 手胶

手胶是缠绕在球拍手柄上的必备附加物。主要功能是防滑、吸汗。还可调整拍柄粗细，让使用者感觉更加舒适。手柄胶一般分毛巾胶、皮质胶两大类，还可分为厚、薄和带龙骨等多种，可根据自己的手掌大小来挑选。

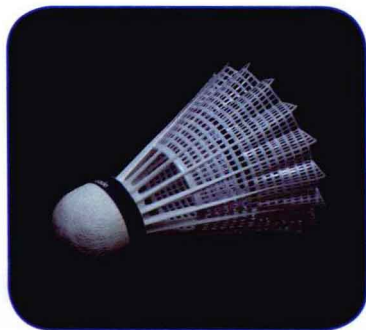


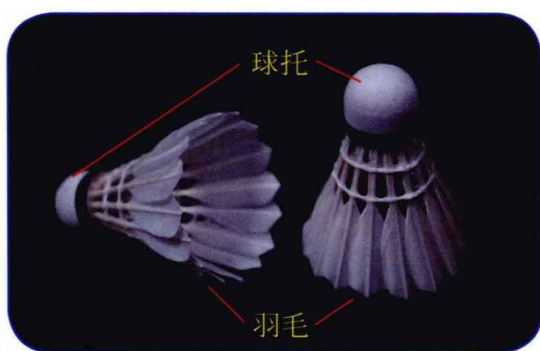
### 3. 羽拍线

羽拍线的好坏要从弹性、耐用程度、控球性能、吸振性能等方面来考虑。越细弹性越好，但结实程度不高，越粗越结实，但弹性会下降。选择羽拍线时要根据自己的打法类型而定，建议进攻型和力量大者选择较粗的线，控球型和力量较小者选用较细的线。

### 4. 羽毛球

羽毛球由天然羽毛和人造材料或用它们的混合材料制成。只要球的飞行性能与自然羽毛和包裹薄皮革的软木球托制成的球的性能相似即可。球应有16根羽毛固定在球托上，羽毛的长度为62～70毫米，每一个球的羽毛从球托面到羽毛尖的长度应一致；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；球托底部为球形，直径为25～28毫米；球重4.74～5.50克。



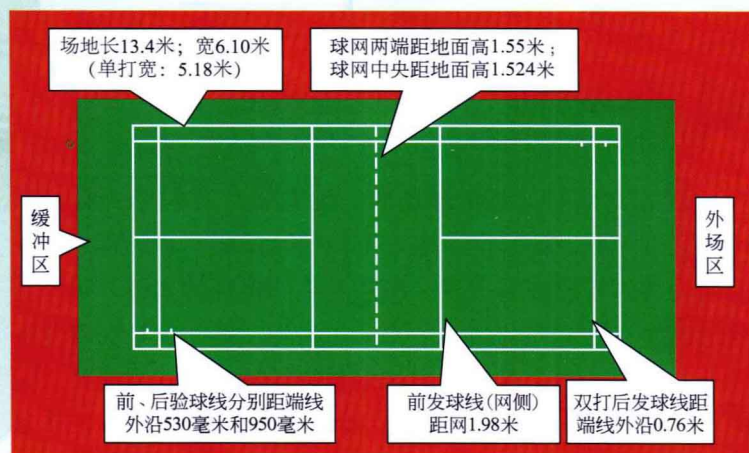
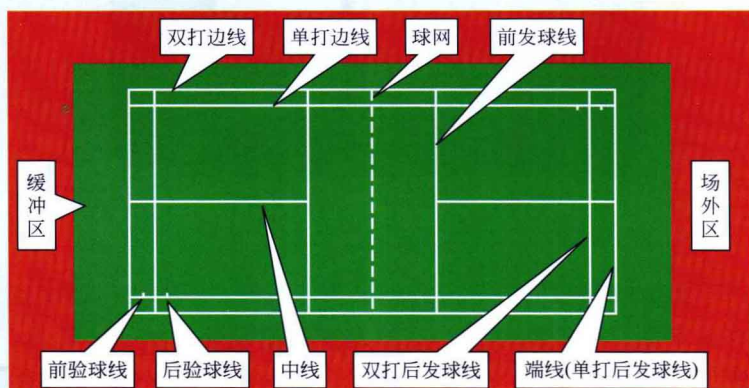


由于海拔和气候等自然环境条件不同，球的飞行速度也有所不同，一般商家都会在产品上标出羽毛球的飞行速度，比如78、77、76、75。数字越大，其飞行速度越快。建议在北方地区用标号小一些的球。

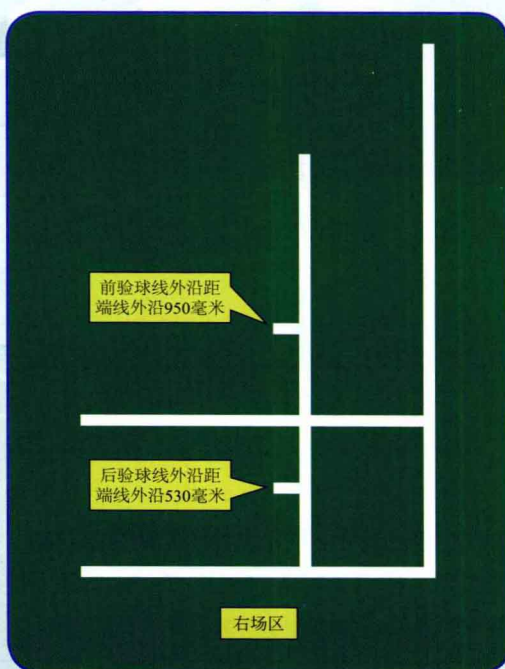
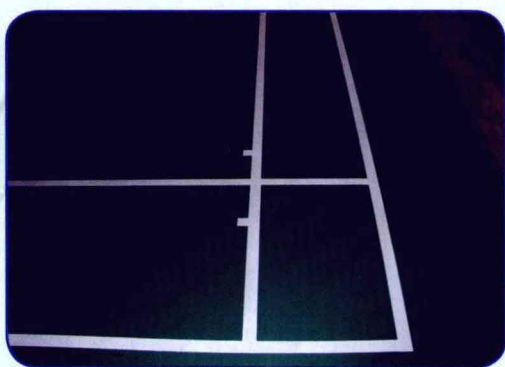
## 5. 场地

● **区域划分**：羽毛球场地一般可分为比赛区、缓冲区、场外区三部分。比赛区有着规范的尺寸限制，是通常意义上的运动员进行比赛的区域；缓冲区是比赛区的延伸，用来避免运动员在比赛中的惯性所带来的损伤；场外区是在缓冲区之外的区域，这个区域一般被用作临场裁判员、司线员、记分员、教练员、记者、电视转播或其他工作人员的工作区域。下图绿色部分白线以内为比赛区，白线以外为缓冲区；红色部分为场外区。

● **比赛区尺寸**：羽毛球场地的比赛区是双打和单打套在一起的，呈长方形并用宽40毫米的线画出。



以下是验球线的具体尺寸：



下图是比赛场地专业比赛的实物图片，可供参考。

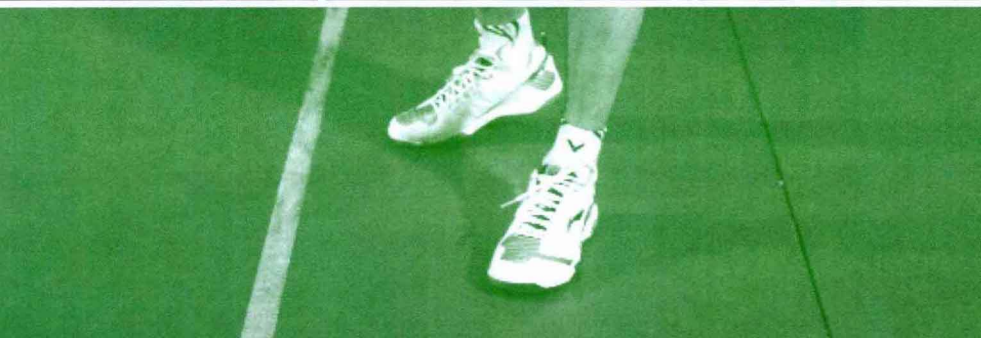


**提示与建议**

在两个右场区的单打边线上距端线外沿530毫米和950毫米处（不含线宽）分别画有2条40毫米长和40毫米宽的线，此线之间的区域为验球区。验球时，验球人站在端线外用低手向前上方全力击球，球的飞行方向应与边线平行，符合标准速度的球，应落在此区域内。



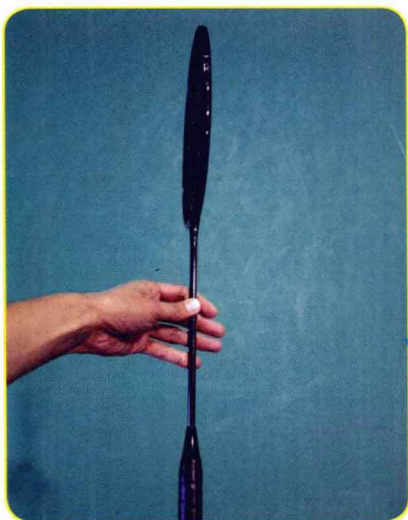
## 二、羽毛球运动主要基本技术





## 1. 握拍

### (1) 正手握拍（以右手持拍为例）



左手将球拍托起，  
使拍头与地面垂直



右手虎口对准拍柄  
窄面内侧的斜棱上



掌心与拍柄之间留  
有间隙，不得贴紧



球拍宽面

拇指和食指的内侧轻靠在拍柄两侧的宽面上，食指与拇指相对。



呈一定的夹角

握拍要松，并且手腕与前臂要呈一定夹角。

食指稍与中指分开，中指、无名指与小指自然放松地握住拍柄，小鱼际靠近拍柄末端。

