

YUMAORIV

羽毛球

教学与训练图解

陈浩 潘四凤 著



中国矿业大学出版社

China University of Mining and Technology Press

羽毛球教学与训练图解

陈 浩 潘四凤 著

中国矿业大学出版社

内 容 提 要

本书以羽毛球运动入门为基础,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,行文深入浅出,版面图文并茂,具有科学性、系统性、先进性和实用性的特点,能满足不同层次和不同兴趣爱好的大学生的需要。

图书在版编目(CIP)数据

羽毛球教学与训练图解 / 陈浩,潘四凤著. —徐州:
中国矿业大学出版社,2013.8
ISBN 978-7-5646-1997-8

I. ①羽… II. ①陈…②潘… III. ①羽毛球运动—
体育教学—高等教育—教材②羽毛球运动—运动训
练—高等教育—教材 IV. ①G847.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 196574 号

书 名 羽毛球教学与训练图解
著 者 陈 浩 潘四凤
责任编辑 孙 浩 史凤萍
出版发行 中国矿业大学出版社有限责任公司
(江苏省徐州市解放南路 邮编 221008)
营销热线 (0516)83885307 83884995
出版服务 (0516)83885767 83884920
网 址 <http://www.cumtp.com> E-mail: cumtpvip@cumtp.com
印 刷 徐州市今日彩色印刷有限公司
开 本 787×1092 1/16 印张 12 字数 320 千字
版次印次 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷
定 价 36.00 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

目 录

第一章 羽毛球运动简介	1
第一节 羽毛球运动的起源与发展	1
第二节 羽毛球场地、器材	5
第三节 双打比赛	7
第四节 三对三比赛	7
第五节 羽毛球运动的特点和价值	8
第六节 持羽毛球游戏练习	11
第二章 羽毛球运动基本技术	18
第一节 握拍	18
第二节 基本站位方法及准备姿势	20
第三节 发球技术	26
第四节 接发球技术	31
第五节 后场击球技术	33
第六节 前场击球技术	39
第七节 中场击球技术	45
第八节 步法	49
第三章 羽毛球运动基本技术练习	65
第一节 握拍练习	65
第二节 步法练习	68
第三节 发球练习	72
第四节 高手击球练习	76
第五节 吊球练习	84
第六节 杀球练习	88
第七节 平抽球练习	92
第八节 头顶击球练习	95
第九节 单打战术练习	99
第十节 双打战术练习	106

第四章 羽毛球运动基本战术·····	113
第一节 单打战术·····	113
第二节 单打战术练习方法·····	117
第三节 单打战术配合与练习方法·····	123
第四节 战术线路练习方法·····	133
第五节 双打战术·····	139
第六节 混合双打战术·····	146
第五章 羽毛球竞赛的主要规则和裁判方法·····	150
第一节 主要规则·····	150
第二节 羽毛球竞赛的裁判方法·····	159
第三节 临场裁判相关规定·····	164
第四节 “三对三”竞赛方法与特点·····	171
第六章 羽毛球运动常见损伤的预防和一般处理·····	174
第一节 羽毛球运动的疲劳与恢复·····	174
第二节 羽毛球运动损伤的种类与预防·····	176
第三节 羽毛球运动损伤的处理·····	180
第四节 羽毛球运动对颈椎与肩周炎的防治作用·····	182
第五节 羽毛球运动中腱鞘炎的治疗和预防·····	184
参考文献·····	186

第一章 羽毛球运动简介

第一节 羽毛球运动的起源与发展

一、起源

1. 羽毛球运动的雏形时期

犹如人类的生产活动,类似羽毛球运动的游戏也出现在不同的国家、地区。据《大不列颠百科全书》记载:原始的羽毛球游戏活动至少在 2000 多年前,就在中国、日本、印度等国流行。虽然由于各地的环境、民俗不同,被冠以不同的名字,但其活动的形式及性质相差无几。

中国贵州地区苗族民间体育游戏“板羽球或板毛球”、“打手毬”等,都酷似现在的羽毛球运动。板羽球也称毬球,是用木板拍击用五颜六色的鸡毛做的鸡毛毬为游戏(图 1-1)。打手毬与其制作方式以及游戏规则相近,与其不同之处在于:打手毬是用手来拍击。从游戏形式、内容到游戏名称分析,打手毬和羽毛球明显有密切的传承关系。曾任黔南布依族苗族自治州政协文史委主任刘世杰认为这种体育运动是现代体育项目羽毛球的来源,或者说是羽毛球的原始遗存。《体育辞典》中羽毛球词条说:“羽毛球起源于流行在亚洲和欧洲类似毬子的游戏,相传 1873 年从印度回国的英国退役军官将这一游戏传至英国。”而英法传教士早在 1812 年就开始在黔南都匀、福泉等地进行传教。

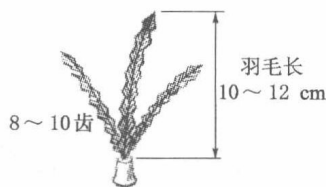


图 1-1

无独有偶,日本于 14~15 世纪出现用木板作拍、樱桃核插上美丽的羽毛为球,与中国现在的“板羽球”相似的游戏(图 1-2)。由于樱桃核太重,球速较快致使其较易损坏,加之制作过程繁杂,最终此游戏昙花一现。

印度的 Poona 于 18 世纪出现一种“普纳”运动,与现在的羽毛球运动非常相似,被称为现在羽毛球运动的雏形。其球用直径约 6 厘米的圆形硬纸板或以绒线编织成球形,中间插上羽毛制成(类似我国的毬子),板是木质的,玩法是两人相对站立,手执木板来回击球。它用圆形硬纸板,练习者手持木拍,将球在空中轮流击出。1840 年英国驻印度普纳的军官对这项运动进行了改进,他们用酒瓶上的软木塞做球头,插上羽毛,用酒瓶打来打去,后来成为一种游戏,在驻印度军官中流行起来。

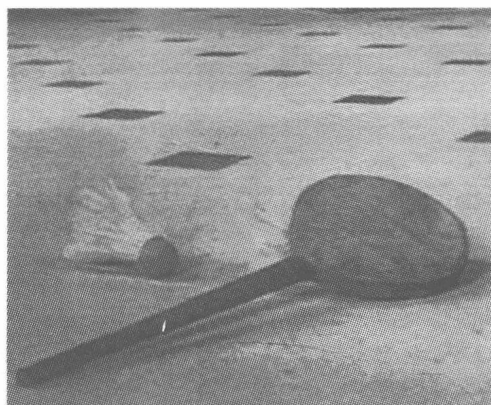


图 1-2

2. 现代羽毛球运动的诞生

现代羽毛球运动诞生于 19 世纪的英国。19 世纪 60 年代，“普纳”游戏由英国驻印度军人引进英国，所具有的趣味性受到众多退役军人的认可并迅速得到上流社会追捧。1870 年，英国出现了用羽毛、软木做成的球和穿弦的球拍。1873 年，英国公爵鲍弗特在其伯明顿庄园里宴请宾客，恰逢下雨，活动改在室内进行。几位驻印度退役军人建议进行“普纳”游戏。当时室内场地呈葫芦状，他们在场地中间拉了一根绳子代替网，每局比赛只能有两人参加并有一定的分数限制，由于其极具趣味性促使羽毛球作为一种高雅的娱乐性活动迅速传遍英国。伯明顿庄园成为了现代羽毛球运动的发源地并以庄园的名称为这项运动命名，因此，英语中羽毛球叫做“Badminton”。原来鲍弗特公爵的庄园现在也改名为“羽毛球馆”以示纪念，并陈列着 19 世纪中叶最初的羽毛球拍和球。（图 1-3、图 1-4）



图 1-3

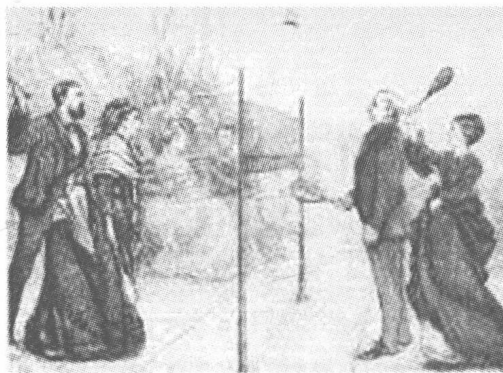


图 1-4

羽毛球是英国贵族所玩的游戏，所以人们又称羽毛球运动为贵族运动。随着羽毛球运动流行，从欧洲流传到美洲、大洋洲、亚洲和非洲，它不仅成为人们所熟悉和喜爱的羽毛球运动，更是于 1992 年巴塞罗那奥运会上成为正式比赛项目。

追寻羽毛球的发展历程我们可以发现，羽毛球运动的形成、发展直到今天成为奥运会的比赛项目，都和羽毛球拍和球的变革有着重大的关系。

二、羽毛球运动的发展

羽毛球运动在其雏形时期由于各地区风俗民情的差异,各自的游戏方式也有所不同。到了现代羽毛球运动诞生,其规则逐步完善,有利于技战术的发展。

(1) 据有关资料表明,最早出现有关羽毛球运动的文字记载是法国著名画家乔丹(1699~1779)所画的一幅题为“羽毛球”(The shuttle cock)的油画(图 1-5)。画中的一名少女,手握穿有网弦的羽毛球拍,球由球托插有七根不同颜色的羽毛所制成。



图 1-5

(2) 1870年,出现了用羽毛、软木做的球和穿弦的球拍。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”即成了羽毛球的名字,英文的写法是“Badminton”。那时的活动场地是葫芦形,两头宽中间窄,窄处挂网,直至1901年才改作长方形。

(3) 1875年,世界上第一部羽毛球比赛规则出现于印度的普纳。1878年,英国又制定了更趋完善和统一的规则,当时规则的不少内容至今仍无太大的改变。

(4) 1893年,世界上最早的羽毛球协会——英国羽毛球协会成立,并于1899年举办了第1届全英羽毛球锦标赛。

(5) 1934年,由加拿大、丹麦、英国、法国、爱尔兰、荷兰、新西兰、苏格兰和威尔士等国家和地区发起了国际羽毛球联合会,总部设在伦敦。当年,国际羽联第一任主席汤姆斯爵士捐资制作了一座奖杯,该奖杯作为世界羽毛球男子团体赛的流动奖杯颁发,所以世界羽毛球男子团体赛又称汤姆斯杯赛(Thomas Cup)。从此,羽毛球国际比赛日渐增多。

(6) 1934~1947年,丹麦、美国、英国、加拿大等欧美选手称雄于国际羽坛。在1948~1949年举行的首届世界男子羽毛球团体锦标赛“汤姆斯杯”赛中,马来西亚队荣获冠军,从而开辟了亚洲人称雄国际羽坛的时代。

(7) 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,马来西亚队夺得4次冠军。60年代前期,中国队后来居上,1963、1964年度打败世界冠军印尼队,1965年又全胜北欧诸强,被誉为“无冕之王”。世界女子羽毛球团体锦标赛——“尤伯杯”赛于1956年开始举行,前3届冠军均被美国人夺得。

(8) 从60年代后期起,优势转移到了亚洲,日本和印尼队包揽了历届比赛的冠亚军。70年代以来,男子羽毛球技术处于领先地位的是印尼队和中国队。1982年中国队首次参加汤姆斯杯赛就荣获冠军。中国队的技术受到了世界羽坛的普遍赞扬。

(9) 70年代后期,日本、韩国、巴基斯坦、泰国、马来西亚等国家和地区的羽毛球技术也有了长足的进步,在国际比赛中取得了较好的成绩。欧洲的丹麦、英国、瑞典等国在发挥原有特点的基础上,广泛吸取了亚洲人的技术和经验,技术水平稳步提高,至今仍不失为羽坛劲旅。女子方面,可以说是中国、印尼、日本三强鼎立。1982年中国队首次参加全英锦标

赛,即获得了女子单打冠亚军和双打冠军。

(10) 到了 80 年代后期,马来西亚队、韩国队有了长足的进步,多次获得国际羽毛球大赛的男子团体冠军、双打冠军。女子方面,中国、印尼继续保持领先,韩国女队迎头赶上,是中国队、印尼队的主要对手。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。目前,国际羽联已拥有一百多个会员国。

(11) 进入 90 年代,随着中国李玲蔚等一批优秀运动员的相继退役,我国暂时出现了一段青黄不接的时期,而印尼经过了多年的励精图治,涌现了一批以阿迪、王莲香为代表的新秀。欧洲也重新崛起,韩国、马来西亚也时有新人涌现,世界羽坛进入了群雄抗衡的时代。

(12) 1981 年 5 月国际羽毛球联合会重新恢复了中国在国际羽联的合法席位,从此揭开了国际羽坛历史上新的一页,进入了中国羽毛球选手称雄世界的辉煌时代。

(13) 在巴塞罗那奥运会上,我国羽毛球项目竟与金牌无缘。直到 1995 年才逐渐步出低谷,首次夺得“苏迪曼杯”。1996 年,在亚特兰大奥运会上,葛菲/顾俊勇夺女双冠军,实现了我国羽毛球项目在奥运会上零的突破。1997 年,我国运动员再次夺得“苏迪曼杯”,同时,在世界锦标赛上获得了女单、女双和混双三块金牌,开始步入再铸辉煌的历程。

(14) 在 1988 年汉城奥运会上,羽毛球被列为表演项目,1992 年巴塞罗那奥运会列为正式比赛项目。共设男、女单打和双打 4 块金牌。1996 年亚特兰大奥运会又增设了混合双打,使奥运会羽毛球项目的金牌总数增至 5 枚,从此羽毛球运动进入新的发展时期。

(15) 2006 年 5 月,羽毛球世界联合会在日本东京举行的年度代表大会上决定实行 21 分的新赛制,北京奥运会也采用这一赛制。21 分制实行每球得分制,所有单项的每局获胜分皆为 21 分,最高不超过 30 分。

每场比赛采取三局两胜制,先到 21 分的一方赢得当局比赛。如果双方比分为 20 平时,需某一方超过对手 2 分才算取胜。如双方比分打成 29 平,则得分先上第 30 分的一方为胜者。首局获胜一方在接下来的一局比赛中先发球。

三、奥运会羽毛球发展史

1988 年,羽毛球被列为汉城奥运会的表演项目。1992 年,在巴塞罗那奥运会上羽毛球被列为正式比赛项目,设男、女单、双打 4 块金牌。在 1996 年亚特兰大奥运会上,增设了混合双打比赛项目,使奥运会羽毛球项目金牌总数增至 5 块。奥运会羽毛球比赛是羽毛球运动中最高水平的赛事。

国际奥委会对奥运会羽毛球项目参赛选手名额有严格限制,参赛总人数限定在 172 人之内。每个项目根据世界排名,选出前 38 名单打运动员、16 对双打选手和 16 对混合双打选手直接参加奥运会。但每个项目中至少必须包括有五大洲的各 1 名选手或 1 对选手。这些运动员必须是该洲世界排名最前面的运动员。如果在世界排名中仍没有某洲的选手,则在积分期间的最近一次该洲锦标赛中的冠军选手出席。

东道国应有不少于 2 名运动员参加比赛。每个国家或地区在 1 个项目中最多只能有 3 个席位,多出的席位依次让给排名列后的国家和地区的选手。

第二节 羽毛球场地、器材

一、羽毛球运动的场地

如果是在室外运动,随便找一块空地就可以了,当然要平整,不能太湿滑。

(1) 场地及净空高度:羽毛球场地呈长方形,长 13.4 米,单打场地宽 5.18 米,双打场地宽 6.10 米,球场外面的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用宽 0.04 米的白色线画出(也可用 0.04 米粘胶带直接粘贴)。与球网相距 1.98 米相互平行的两条线为前发球线,距端线 0.76 米处并与端线相平行的两条线为后发球线,前发球线中点与端线中点连接起来的一条为中线,将场地分为左、右发球区。具体标示见图 1-6。奥运会羽毛球场地净空高度必须在 12 米以上,场地必须是铺在有弹性的木地板上面的塑胶羽毛球场地,四周 2 米内不得有任何障碍物。

(2) 灯光:场地灯光需来自场地边线 1 米以外 12 米以上的高度,亮度至少平均为 1200 勒克斯(Lux)。

(3) 墙壁颜色:场地四周墙的颜色必须是深色的。场地风力的控制——场地风力不大于 0.2 米/秒。比赛时,比赛场地应尽量无风。

(4) 场地布局:在一个馆内同时有两块或两块以上场地进行比赛时,场地需平行安置,端线朝向主席台,并编号。

(5) 球网:球网的材料为拉伸性较小的尼龙绳。网孔为边长 15~20 毫米的方形且均匀分布。球网的上沿由 75 毫米宽的白布条对折覆盖。球网的两端与网柱之间没有空隙。

(6) 其他:另外还需要用标记在距端线外沿 53~57 厘米和 95~99 厘米处标出测试球速区域,如图 1-7 所示。

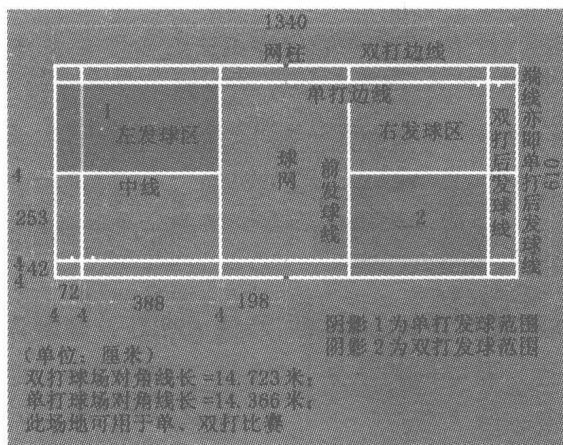


图 1-6

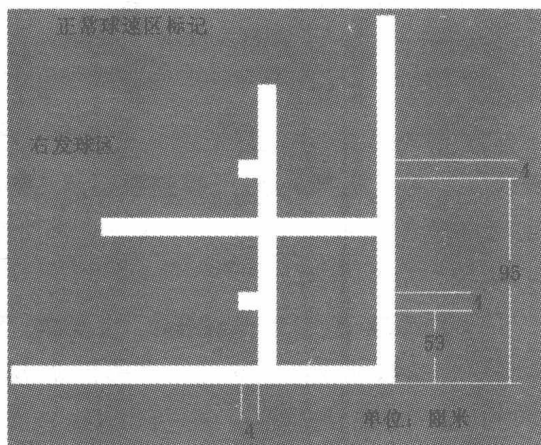


图 1-7

二、羽毛球器材

(1) 羽毛球:羽毛球应有 16 根羽毛固定在球托部,羽毛长 64~70 毫米,但每一个球的羽毛从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,球托直径 25~28 毫米,底部为圆形,羽毛球重 4.6~5.50 克,见图 1-8。而对于非羽毛制成的球,我们则要求制成裙状,质量、性能不得超过 10% 的差距。对于比赛用球,必须经过检验才能用,正确方法是:站在端线,低手向前上方全力击球,球的飞行方向与边线平行,一个合格的球,应落在离对方端线 53~99 厘米之间。

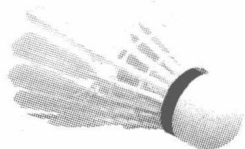


图 1-8

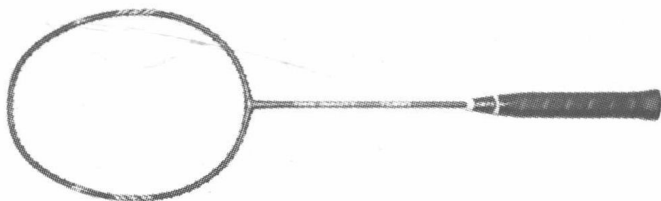


图 1-9

(2) 羽毛球拍:现在流行的球拍主要有:铝合金拍框钢杆拍、铝合金框碳杆拍以及由以碳素为主材料的合成纤维拍。一支球拍的长度不超过 68 厘米,其中球拍柄与球拍杆长度不超过 40 厘米,拍框长度为 28 厘米,宽为 23 厘米,随着科学技术的发展,球拍的发展向着重量越来越轻、拍框越来越硬、拍杆弹性越来越好的方向发展。球拍示例见图 1-9。

(3) 羽毛球拍的重量:专业的全碳羽毛球拍的重量一般为 80~95 克,通常用 U, 2U, 3U 来表示, U 代表的球拍重量在 95 克以上,而我们常用的球拍最重的一般都是 2U,重量在 90~94 克,轻一点的 3U 球拍的重量在 85~89 克,大部分球拍的重量都是 2U 或者 3U。但近几年来球拍有更加轻便的趋势,4U 的球拍也很多见,重量在 81~84 克之间。球拍的重量标志一般都会在球拍的拍杆上或者拍柄锥盖上标示出来。

球拍的重量是选择球拍时的重要因素。较重的球拍适合于力量大,喜欢进攻的选手;较轻的球拍适合于喜欢控制和防守的选手。同样的力量下,较重的球拍挥拍速度要慢一些,轻拍要快一些。

(4) 羽毛球网:羽毛球网全长 610 厘米,宽 76 厘米,球网的最上端 7.5 厘米的白色对折缝合,用细钢丝绳从中穿过,并悬挂在两端的网柱上(球网中心距离地面高度为 1.524 米,在网柱上的两端距地面 1.55 米)(球网一般用深绿色或深褐色的优质绳子,以 2 厘米左右的小方孔编制而成)。

(5) 羽毛球柱:羽毛球网柱高 1.55 米,用铁制材料制成。标准的网柱由柱杆及柱底盘两部分组成,靠近柱杆中部设有滑轮装置,用于括紧拉球网的绳索,柱底盘由有一定分量的铁块构成,同柱杆下端连接在一起,以保证网柱重心的平衡。

(6) 裁判员椅:座高 1.55 米。在左右扶手间设一块裁判员放置计分板的垫板。

(7) 发球裁判员椅:为有靠背椅,它的高度需满足当发球裁判员坐下时,发球裁判员眼睛的视平线基本与发球员的腰部持平。

(8) 司线裁判员椅:要求同发球裁判员椅。

(9) 衣物筐:为比赛的运动员放置备用球拍、毛巾、运动衣以及饮用水等。单打比赛时,于裁判员椅的两侧各放置一个衣物框,双打比赛放置两个。

(10) 放球箱:位于发球裁判员的椅旁,放置比赛时备用的新球和用过的旧球。

(11) 干拖把:每个场地备有两个有良好吸水性能的干拖把,每边一个。

(12) 量网尺:其宽为4厘米、长160厘米的木或铝制的直尺,在1.524米和1.55米处有标记。

(13) 记分垫板:为裁判员临场裁判时,垫写积分表用。板的尺寸要略大于A4纸,材质为硬质的有机玻璃或塑料板。

第三节 双打比赛

在羽毛球等非对抗性球类运动中,参赛选手为双人的比赛,根据搭配分为男子双打、女子双打、男女混合双打三种形式。

双打比单打每方增加一名队员,场地宽度仅增加92厘米,接发球区比单打缩短76厘米。双打从发球开始就形成短兵相接的局面。由于进攻和防守都加强了,要求运动员技术全面,能攻善守,反应灵敏,特别是对发球、接发球、平抽、挡、封网、扑、连续扣杀、接杀挑高球及防守反击等诸多技术的要求更高。

双打的关键是两名队员配合默契,相互信任,打法上攻守衔接及站位轮转协调一致

第四节 三对三比赛

正规的羽毛球比赛不设三人以上同场比赛项目,但在日常的体育活动中,可以根据全民健身的需求进行多人的同场比赛,可以像双打比赛一样设置场地。

所谓三对三(3 V 3),顾名思义就是三个人对三个人,因此在发球、站位以及一些打法等方面有特别的规定和要求。当然,发球、接发球的站位等基本原则仍要遵循羽毛球的双打规则,如得分为偶数时发球一方站在右半区发球,得分为奇数时发球一方站在左半区发球。三对三最大的特点是由于都不太轻易起高球,平抽挡会比较多,球的运转速度大大加快了,这对提高业余球友的技术会很有帮助。

一、羽毛球3 V 3比赛规则发接球原则

(1) 比赛前每队确定第一、第二、第三发球队员和接发球队员,分别为A队(A1、A2、A3)、B队(B1、B2、B3);

(2) 确定发球队员和接发球队员的次序。如果是比赛,要在赛前将次序单交给裁判,如果是平时娱乐,则双方在开球前沟通好;

(3) 打三对打,按照A1↔B1、A2↔B2、A3↔B3的顺序依次进行发球和接发球,这

一顺序固定不变。

二、羽毛球 3 V 3 比赛规则的站位原则

打三对三前,首先要明确三人的分工和站位,通常情况下,网前技术好,或者实力较弱的那个人站在网前,在前场做出左右移动。进攻能力强的人站在后排,同样可以根据形势在后场做出左右移动。中间队员则要根据场上的形势及时补位。当双方打起来以后,三个人的位置可以轮换,但一定要注意保持合理的三角阵形。

注意事项

避免碰撞;三个人在打球的过程中,在及时补位的同时注意避让,相互间要保持一定的空间,避免球拍打到自己队友身上。另外,处于网前的队员要眼睛朝前看,不要回头张望,否则很容易被后场杀球的同伴打到眼睛,发球的队员不需要发完球往后退。

(1) 保护三角形区域:在发球时,不参与发球、接发球的队员可以站在任何区域,注意自己的站位不能影响发球和接发球的队友。一般来说,接发球一方的另外两名队员应在场地的另一侧前后站位,而把接发球区全部让给接发球的队友,并注意在队友接发后立刻补位。

以在右侧接发球为例,如果对方发前场球,站在左侧后边的队员要迅速移动到右侧后边场地补位,同时左侧前边队员相应后撤一点;如果对方发后场球,站在左侧前边的队员要迅速向右移动,同时左侧后边的队员要相应前移。总体上,三个队员的站位要保持三角形。

(2) 前后分工,中间补充:三个人中擅长前场球的队员可以根据形势,在前场做出左右移动。后场擅长杀球的队员,可以根据形势在后场做出左右移动。中间队员则要根据场上的形势及时补位。

(3) 进攻阵形:当一方处在进攻状态下,后场只保留一个人不断进行持续的进攻,而前场则有两名选手进行封网。

(4) 防守阵形:防守时后场保持两个人,前场保持一个人,两个防守队员守住对方的进攻线路,前场的队员则警惕对方的网前球,当对方进攻时,前场队员则低下头,把球让过去,两名防守的队员也需要尽量地把对方的进攻球顶回后场,不要轻易挡网。

第五节 羽毛球运动的特点和价值

一、羽毛球运动的特点

1. 一种全身运动项目

无论是进行有规则的羽毛球比赛还是作为一般性的健身活动,都要在场地上不停地进行脚步移动、跳跃、转体、挥拍,合理地运用各种击球技术和步法将球在场上往返对击,从而增大上肢、下肢和腰部肌肉的力量,加快了锻炼者全身血液循环,增强了心血管系统和呼吸系统的功能。

据统计,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。

长期进行羽毛球锻炼,可使心跳强而有力,肺活量加大,肌肉耐久力提高。此外,羽毛球运动要求练习者在短时间对瞬息万变的球路作出判断,果断地进行反击,因此,它能提高人体神经系统的灵敏性和协调性。

2. 可调节运动量

羽毛球运动适合于男女老幼,运动量可根据个人年龄、体质、运动水平和场地环境的特点而定。青少年可作为促进生长发育、提高身体机能的有效手段进行锻炼,运动量宜为中强度,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增长身高,能培养青少年自信、勇敢、果断等优良的心理素质。老年人和体弱者可作为保健康复的方法进行锻炼,运动量宜较小,活动时间以 20~30 分钟为宜,达到出出汗、弯弯腰、舒展关节的目的,从而增强心血管和神经系统的功能,预防和治疗老年心血管和神经系统方面的疾病。儿童可作为活动性游戏方法来进行锻炼,让他们在阳光下奔跑跳跃,并要求他们能击到球,培养他们不畏困难、不怕吃苦、不甘落后的品质。

3. 简便性

(1) 不受场地的限制,羽毛球活动对设备的基本要求比较简单,只需两个球拍、一个球和一条绳索即可。正规比赛场地面积仅 65~80 平方米,长 13.40 米,宽 6.1 米(双打)或 5.18 米(单打),平时进行羽毛球活动只要有平整的空地就可以了。在风不大的情况下,可在户外进行活动,只要把球网架起来,就可以在一定长度和宽度的空地上画上几条线,双方对练。因此它不仅可以在正规的室内运动场进行,也可以在公园、生活小区等处广泛地开展。当它作为户外运动时,还可使锻炼者吸入新鲜空气,受到阳光照射,改善人体的血液循环和新陈代谢,同时感受大自然的美丽,在运动中怡心健体。

(2) 集体、个人皆宜。羽毛球运动既可单兵作战(两人对练),又可集体会战(双打练习或三人对三人对练)。单人对练时,练习者可以随心所欲地打出任何弧线、任何远度、任何力量、速度及落点的球来;集体会战则可以使练习者养成相互配合的习惯,培养集体主义精神。

(3) 不受年龄、性别的限制。羽毛球运动游戏性较强,运动量可大可小。身强力壮的年轻人可以将球打得又刁又重,拼尽全力扑救任何来球,尽情散发自己的青春气息;年老体弱的练习者可以把球轻轻地击来打去,根据自己的要求来变换击球节奏,从而达到锻炼身体、延年益寿的功效,既活动了身体,又娱乐了心情。不同年龄、不同性别以及不同体质的人都能在羽毛球运动中找到乐趣。

二、羽毛球运动的价值

1. 娱乐性

(1) 自娱性:羽毛球作为一种娱乐活动,参与者在球的对击过程中,通过不停地奔跑和身体的变化,努力地去把球击到对方的场地。每当击球者在击出一个好球或赢得一个球时都能使自己兴奋并达到一种成功的喜悦。同时球的飞翔又有快慢、轻重、高低、远近、狠巧、飘转等变化,使这种运动本身充满了丰富的乐趣。

(2) 观赏性:由于羽毛球技术的千变万化,使羽毛球运动有很高的可观赏性。如猛虎下山的上网技术,蛟龙出水一样的跳起击球,身如满弓的扣杀,犀牛望月似的抢扑救球,进攻时似高屋建瓴、势如破竹,防守时的绵绵细雨、固若金汤。一切都在展示着羽毛球运动的力与美,使观赏者像吟读一首动人的诗,如欣赏一幅悦目的画,令人心旷神怡,流连忘返。

2. 锻炼性

(1) 增强体质:羽毛球运动可以全面增强人的体质。前场、后场快速移动击球,中后场的大力扣杀球,被动时的扑救球,双打的换位击球等都需要练习者有较好的力量素质、速度素质、耐力素质、灵敏素质、柔韧素质以及快速的反应能力。扣杀需要力量;在双方对拉回合的过程中,为了取得主动需要有较快的速度和速度耐力;在扑救球时(多半是被动情况)又需要有很好的灵敏和柔韧;双打中又需要极快的反应与判断能力。因此,经常从事该项体育活动可以发展人体的灵活性、协调性,可以提高人们上下肢及躯干的活动能力,改善呼吸系统和心血管系统的功能,提高有氧供能和无氧供能的能力,调节神经系统并提高其抗乳酸的能力,而且能起到增进健康、抗病防衰、调节精神的作用。

(2) 培养意志:羽毛球运动因其竞争性、对抗性、大强度等诸多因素的要求,使意志品质在该项运动中占有非常重要的地位。羽毛球比赛经常遇到这类情况,即运动员出现了“极点”。这种现象不是一方出现,在势均力敌的情况下往往是双方先后都会出现,甚至几乎是同时出现(如一个球打了很多回合),这时就看谁能再坚持一下,胜利往往存在于再坚持一下之中。那么靠什么去坚持,就要靠顽强的意志品质和坚定的信念。

即使不在比赛中,这项活动也需要较强的意志,否则你将不会很好地完成该项练习,使练习中应该产生的愉悦、趣味及锻炼价值荡然无存。

(3) 陶冶心理:羽毛球活动包括对对方战术意图的揣摩,对各种战机的把握,对自己运用什么战术的选择等智力因素,因此经常从事该项运动可以使人思维敏捷。同时,由于比赛的紧张、竞争的激烈,使练习者的心理素质得到很好的锻炼,在竞争中,强化进取精神,使人的智、勇、技在竞争与对抗中得到升华。既增长了智慧又陶冶了心理,不仅能在羽毛球活动中应付自如,而且能以良好的心态,正确的人生观去面对事业、家庭、荣辱等。

(4) 提高视力:经常面对电脑,带来眼睛的疲劳和干涩酸痛感,可以通过打羽毛球来进行缓解。羽毛球的飞翔有各种变化,打球时双方要经常观察对手挥拍情况和高速飞行中的球,这要求运动者的眼睛要紧紧追寻高速飞行的球体,眼部的睫状肌不断收缩和放松,大大促进了眼球组织的血液供应,从而改善睫状肌的功能,消除眼睛疲劳,长期锻炼能提高运动者的视觉灵敏度和眼睛的反应能力。对于普通的羽毛球爱好者,尤其是中老年人和过度使用眼睛的人来说,如果能坚持打羽毛球,视觉敏感度将会明显提高。

(5) 防治颈椎病:颈椎病是办公室人群最常见的病痛之一,而羽毛球运动则让运动者的头部在运动中不停地转动,颈部的运动频率也很高,而且球大部分时间是在空中飞过,运动者的头颈处于上仰的状态,这就如同一次颈部按摩,对于颈椎病的缓解大有好处。生活中的实际经验也表明,羽毛球运动对于颈椎病有一定的疗效和很好地预防作用。

第六节 持羽毛球游戏练习

初学者可以先从“原地颠球”和“对墙击球”开始熟悉和提高“球感”，对已具有一定技术水准的羽毛球选手和爱好者，可以通过以下的趣味方法进行球感练习和提高。

记住，伸手过头！

一、徒手增强球感练习

(1) 单手抓球(图 1-10):练习用单手来抓住从上落下的羽毛球,但不能事先就伸着手,要配合球落下的时间,再瞬间伸手过头抓住羽毛球。在没有同伴一起练习的时候可以自己把球抛起来再接住,刚开始的初学者可能不太容易,但是在反复练习的过程中,眼神就会逐步变得机敏。

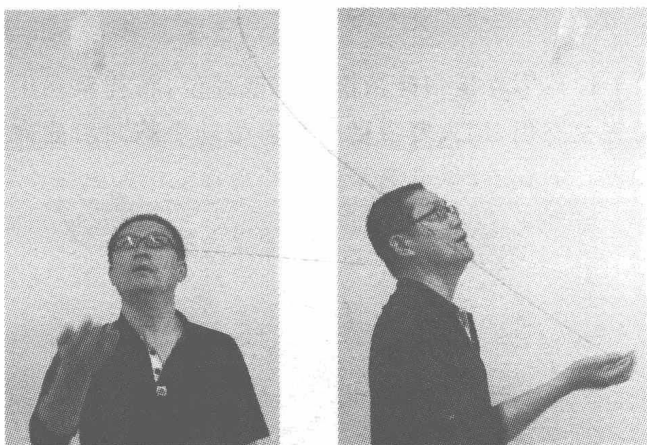


图 1-10

(2) 空手击球(图 1-11):在习惯了用手接球以后就可以开始练习用手将飞来的羽毛球击落,这样就逐渐记住了球落下的时间感觉。



图 1-11

(3) 单手击球(图 1-12):在完成空手击球的练习后,能够用手掌的正面把球击出,同样的,你就能够掌握翻手腕这个技术,也有利于掌握正确的高远球挥拍姿势,对于下一步的握拍练习是非常有好处的。但是不要太用力,太用力容易受伤。

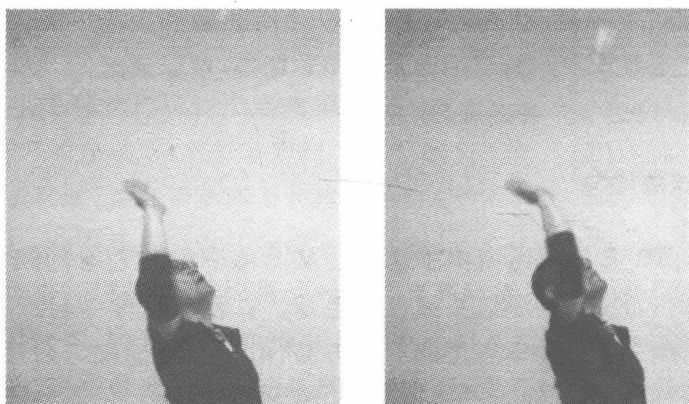


图 1-12

(4) 扔球练习(图 1-13):用食指和拇指捏住球塞部位,将托架在中指第一关节处,用类似握笔方法持球,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,体会高手发力的动作。



图 1-13

(5) 手掌传接球练习(图 1-14)。

两名练习者相距 3~4 米,以发球击球动作,用手掌将球传出,对方用手掌接住。传球方将球托朝前,平放在左手掌心中(以右手持拍为例)中,右臂在体侧先向后摆动,再用发球的击球动作将球向前传出;接球方侧向来球方向伸出手臂,用手掌接住来球,再平稳地向后摆回体侧。随后,接发球双发交替进行练习。