


羽毛球 全攻略

技术、战术与训练

【德】贝恩德·沃克尔·勃拉姆斯 著 谢俊 译
Bernd-Volker Brahms

名将点评
全彩图解版

9位世界羽毛球名将专业提示
赛场经验 · 进阶技术 · 训练方法

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

目 录

1	羽毛球比赛的指导思想	7
2	装备	9
2.1	球拍	9
2.2	拍线	11
2.3	羽毛球	13
2.4	球鞋	16
2.5	球服	16
3	握拍方式	19
4	预备位置	23
5	击球区域	27
6	击球分类	31
7	发球	33
8	高远球（底线击球）	39
9	近网短球	45
10	杀球	47
11	平抽	53
12	反手	57
13	网前球	63
14	步法	71
14.1	跨步	72
14.2	剪式跳	74
14.3	中式跳	76
14.4	跳杀	78

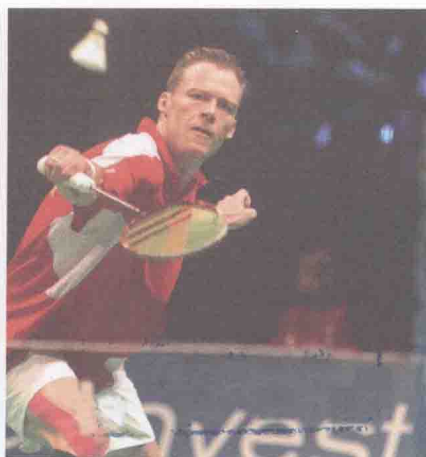
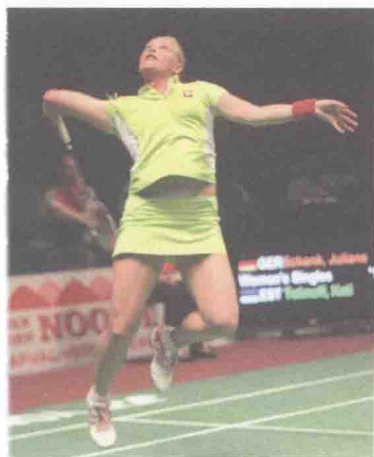
15 战术（单打、双打、混双）	81
15.1 基本战术规则	81
15.2 单打战术	86
15.3 双打战术	88
15.4 混双战术	95
16 训练	99
16.1 训练周期	100
16.2 如何组织一堂训练课	101
16.3 水平监控	103
16.4 身体素质	104
16.5 心理训练	107
17 比赛	111
17.1 准备	111
17.2 比赛形式	113
18 受伤风险与预防（热身）	119
19 技术术语	125
20 规则简介	131
21 来自雅加达后院的印度尼西亚羽毛球运动报告	139
22 羽毛球词条库	145
23 统计数据	171

羽毛球全攻略：技术、战术与训练

（名将点评全彩图解版）

【德】贝恩德 - 沃克尔·勃拉姆斯 (Bernd-Volker Brahms) 著

谢俊 译



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

羽毛球全攻略：技术、战术与训练：名将点评全彩
图解版 / (德) 贝恩德-沃克尔·勃拉姆斯
(Bernd-Volker Brahms) 著；谢俊 译. — 北京：人
民邮电出版社，2016.9
ISBN 978-7-115-42673-4

I. ①羽… II. ①贝… ②谢… 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(2016)第150493号

版权声明

Original Title: Handbuch Badminton
Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2009

免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

本书分为两部分，第一部分讲述羽毛球技术、训练以及理论，从装备选择、握拍方式、预备位置等基础知识，到发球、底线、近网、杀球、平抽、反手等击球技巧，以及步法、战术和训练方法等，并融合专业羽毛球运动员的亲自点评，从比赛心理、高级技巧到运动员都在用的训练方法，帮助使用者突破瓶颈、提升运动表现。第二部分全面梳理了羽毛球运动技术术语、羽毛球赛事规则、顶尖羽毛球运动员背景等，帮助使用者全面了解羽毛球世界。

◆ 著 [德] 贝恩德-沃克尔·勃拉姆斯 (Bernd-Volker Brahms)
译 谢 俊
责任编辑 李 璇
责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16
印张：12.5 2016年9月第1版
字数：202千字 2016年9月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2015-7163号

定价：49.80元

读者服务热线：(010) 81055296 印装质量热线：(010) 81055316

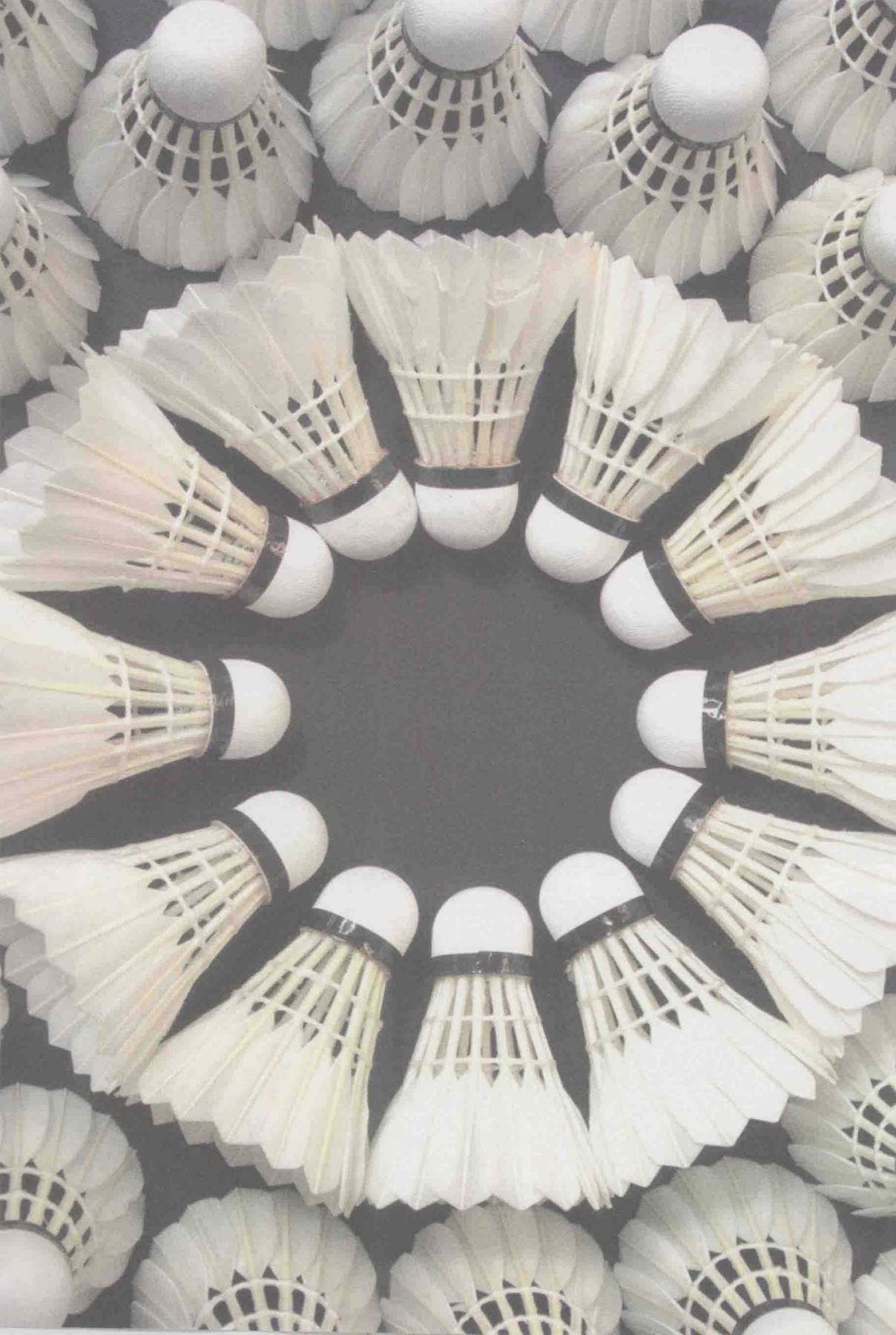
反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京东工商广字第 8052 号

目 录

1	羽毛球比赛的指导思想	7
2	装备	9
2.1	球拍	9
2.2	拍线	11
2.3	羽毛球	13
2.4	球鞋	16
2.5	球服	16
3	握拍方式	19
4	预备位置	23
5	击球区域	27
6	击球分类	31
7	发球	33
8	高远球(底线击球)	39
9	近网短球	45
10	杀球	47
11	平抽	53
12	反手	57
13	网前球	63
14	步法	71
14.1	跨步	72
14.2	剪式跳	74
14.3	中式跳	76
14.4	跳杀	78

15 战术（单打、双打、混双）	81
15.1 基本战术规则	81
15.2 单打战术	86
15.3 双打战术	88
15.4 混双战术	95
16 训练	99
16.1 训练周期	100
16.2 如何组织一堂训练课	101
16.3 水平监控	103
16.4 身体素质	104
16.5 心理训练	107
17 比赛	111
17.1 准备	111
17.2 比赛形式	113
18 受伤风险与预防（热身）	119
19 技术术语	125
20 规则简介	131
21 来自雅加达后院的印度尼西亚羽毛球运动报告	139
22 羽毛球词条库	145
23 统计数据	171



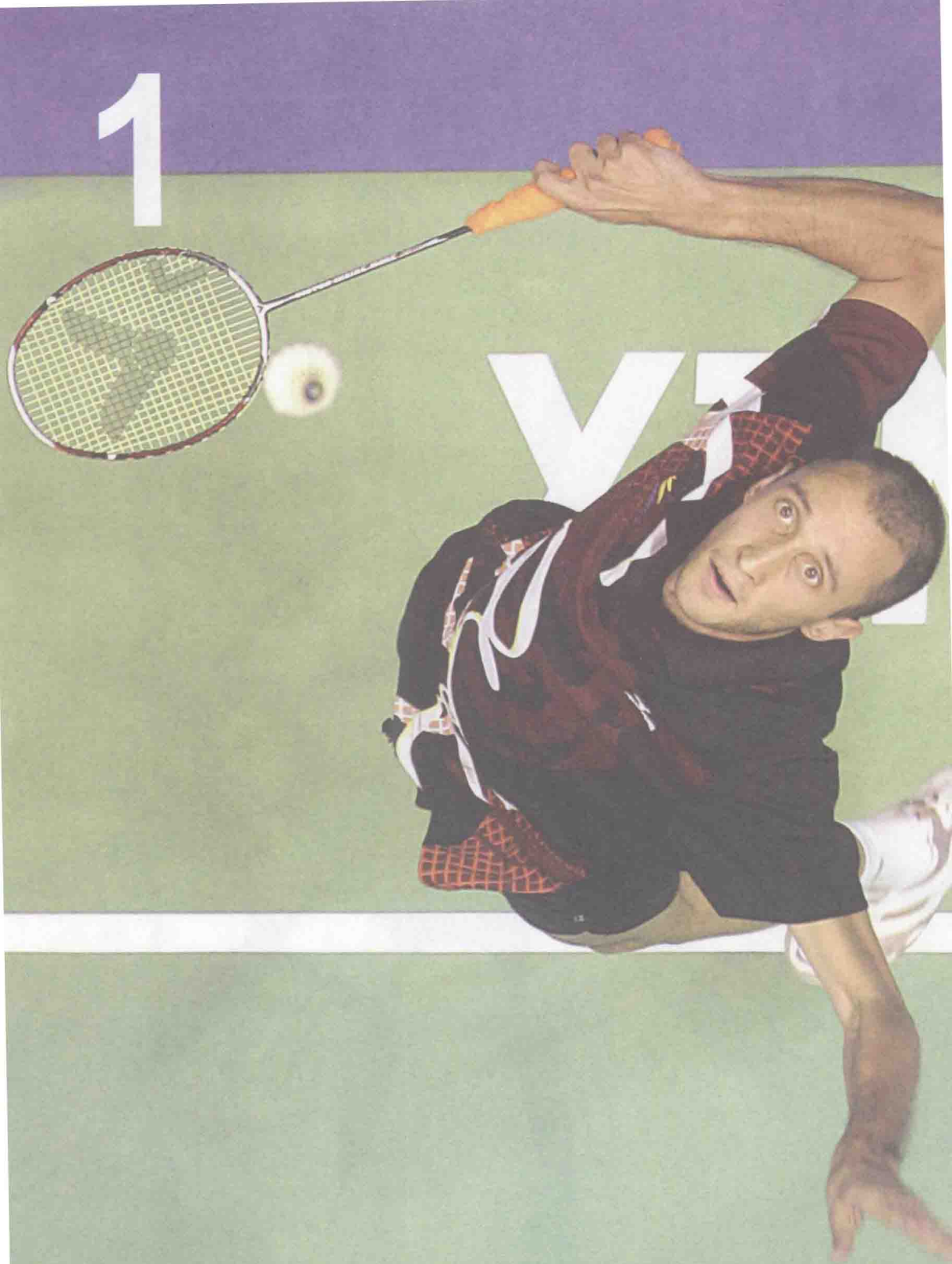


图1: 西班牙运动员卡洛斯·隆哥 (Carlos Longo) 的鸟瞰图

1 羽毛球比赛的指导思想



图2: 在亚洲, 羽毛球比赛现场的观众往往数以千计, 图为2007年在马来西亚吉隆坡举办的世锦赛现场

羽毛球是世界上速度最快的运动之一, 有人曾测出一名中国运动员在比赛中的杀球速度为每小时332公里, 甚至比高尔夫球还快。羽毛球运动在过去20年中越来越流行, 现在已经成为奥运会项目, 该项运动自身也变化很大。运动学、战术与训练创新以及球拍制作方面的工艺研究近年来已经引发了这项运动的革命。长期以来, 这项充满活力的运动都与在后院中玩的高尔夫球或以往上流社会的贵族运动不同。如今, 只有全身心投入的专业运动员才能屹立在世界之巅。

越来越完善的训练方法与比赛分析让比赛水平变得很高, 由于比赛中的移动速度太快, 在旁边观察的人都很难注意到。直到20世纪80年代中期, 挥动击球和手腕移动才成为标准技术, 世界级羽毛球运动员如今都喜欢短促引拍, 从而有效地缩短对手的反应时间。

发球就是一个很好的例子。目前，优秀运动员在单打和双打比赛中一直采用引拍较短的反手发球。对基本前臂旋转的力学理解彻底改变了训练方法的相关理念，因为它并非针对大多数击球的基本旋转，而仅仅是前臂的旋转。

羽毛球运动对整个身体都有较高的要求，从速度到注意力，再到灵敏性、协调性与巧妙性。这项运动十分复杂，但初学者在经过一段时间的训练之后可以取得快速进步，这也是羽毛球在中学如此流行的原因之一。

简而言之，比赛的目标就是将球打到对手无法接到或者回球困难的位置。因此在战术上，对手场地的4个角就成了最敏感的区域，因为它们距离对手最远。本书接下来会讲述运动员可以使用的各种击球、步法技术和战术理念。本书主要面向初学者和没有教练的俱乐部运动员。想要打出顶级的羽毛球比赛，利用全身的所有



潜力打出最佳击球是一个基本要求。纠正错误步法需要花费数年时间的训练，而且运动员有一种很致命的倾向，即在比赛压力下会恢复到原来的错误模式下，因此运动员需要从一开始就系统且正确地学习打羽毛球。本书后面描述的击球技术均针对右手持拍的运动员，左手运动员需要进行调整。当我提到双打时，包括男双、女双和混双。

图3：世界冠军、中国运动员卢兰在比赛中

2

图4：丹麦青年运动员维克托·阿萨尔森（Viktor Axelsen）和他的阿迪达斯装备

2 装备

世界级羽毛球标准取得重大进步的原因之一是装备标准的提升。这些提升主要包括球拍、拍线和羽毛球方面。但球服和球鞋也针对目前羽毛球运动的特点进行了改变，而且为了满足顶级运动员的要求，特殊的球拍套和运动包也随之出现。

2.1 球拍

20世纪80年代，球拍的重量在100克到130克之间，而目前高级球拍的重量在85克左右。但球拍的绑线强度仍然可以达到最高14公斤。球拍由拍柄、拍线区域、拍头与拍杆组成。羽毛球运动出现于20世纪70年代，当时球拍完全由木材制成。不用时将球拍置于架子上，以防它们变弯。

随着该项运动的专业化，亚洲公司开始尝试使用木材以外的材质制作球拍。一开始，拍杆和拍框由轻金属、钢铁、铝合金制成，后来改为使用碳石墨（来自于碳沥青的人造纤维）。这首先有助于减轻重量，其次可以提高整个球拍的稳定性。如今也使用玻璃纤维和合成纤维（硼、石墨、Kevlar®和Magan Beryllium®）。这些材质的弹性非常好，而且比钢铁坚固得多，但弹性更好是最重要的一点。球拍不再由单独的部件组成，但高级球拍的拍头和拍杆依然是单独制作的。

上述材料让球拍变得更轻且更灵活。有弹性的球杆让球员能够使用更多鞭打的力量击球，让球飞得更快更刁钻；但拍头的灵活性会降低击球准度。经验法则则是：拍框越硬，击球越准确。

昂贵球拍的特点是扭力（拍杆的抗扭刚度）低，其测量方法是观察拍头沿拍杆纵轴向左或向右旋转的程度。如果球员使用球拍边缘而非中心位置击球，使用低扭力球拍的击球效果与使用便宜球拍中心位置的击球效果差不多。

影响比赛质量的另一球拍特性是平衡性。市场上出售的球拍分为头重、头轻与平衡三类。基本上，头重型球拍在杀球时可以提供更好的加速度，而头轻型球拍由于准确性较好而更适合于防守。平衡型球拍是前二者的折中。测试球拍属于哪一类的方法是，将拍杆与拍头的连接点放在食指上，观察它的平衡情况。

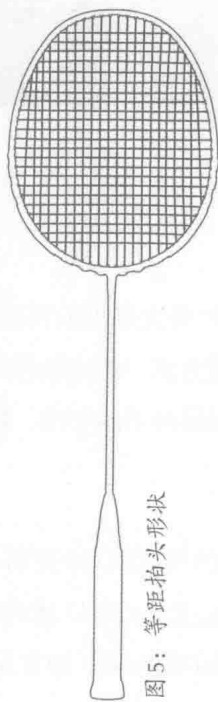


图5: 等距拍头形状

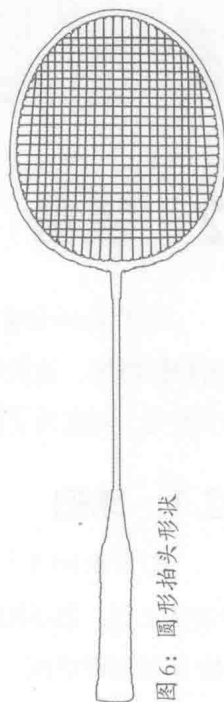


图6: 圆形拍头形状

甚至连拍头的形状都很有讲究，但规则仅规定了最大尺寸，比如整个球拍不能长于68厘米（26.8英寸），不能宽于23厘米（9英寸）。而拍线区的最大尺寸是28厘米（11英寸）×22厘米（8.7英寸）。传统的拍头是椭圆形的，可以极大地提高球的加速度，因此取代了此项运动早期球拍的水滴形状。等距的拍头形状也很常见，这种球拍的拍头顶部是圆形的，可以增大最佳击球区域，即所谓的“甜区”。

提示1 初学者应该使用更加坚固的球拍，这类球拍通常由几部分组成。一把优秀的适合初学者的球拍的价格应该在70~90美元之间。如果喜欢双打，特别建议初学者使用坚固的球拍，因为他们缺乏技术与战术方面的理解，经常不小心撞到球拍。

提示2 在训练中，特别是在比赛中，球员应该至少准备两把球拍。球员应该交替使用这些球拍，以便熟悉它们，从而不必在比赛中浪费时间去习惯它们。

提示3 拍柄的直径可通过手胶来调节。手较大的球员通常喜欢较厚的拍柄。可以在拍柄上叠加缠绕两到三条手胶，从而获得所需的直径。

提示4 新球拍的拍柄由合成材料或皮革制成。有经验的球员往往会在原有胶带上缠上一条橡胶或毛巾布材质的防滑带，以防手心出汗。毛巾布在一段时间后会磨损，必须更换。

提示5 专业球员应该始终准备一条备用的手胶，以防不时之需。

2.2 拍线

球拍线的种类与硬度是羽毛球的一个重要因素，它可以影响羽毛球的飞行，并对加速、控制与发力产生重要作用。拍线的平均厚度是0.7~0.85毫米，可以由合成材料或动物肠子制成。

优秀球员过去非常喜欢用由牛或羊肠制成的天然肠线，但现在已经不常见了，因为合成材料线的质量已经大幅提升。肠线的特点是高弹性，让球员在打球时拥有更佳的敏感性和出色的球加速度。然而，它们的价格要比合成材料线贵很多，而耐用性则较差，因为诸如温度和空气湿度之类的外部因素会对它们造成影响。

合成线可以是一根线（聚酯），也可以由几条纤维组成（多纤尼龙线），二者适合的比赛类型不同，比如技巧型或力量型。耐打性也随着制造流程的不同而相差很大。此领域中最突出的公司是美国公司 Ashaway，该公司在波士顿地区生产手术线和钓鱼线的历史已经超过 180 年。其在羽毛球和壁球线方面的研发历史大约有 60 年。

在拍线硬度方面，必须在加速与控球之间找到平衡。一个优秀的经验法则是：张力越大，控制与球的安全性越好，但加速越差。初学者和经验丰富的业余球员应该选择的硬度大约在 7.5~10 千克（16.5~22 磅），以便获得良好的耐用性。只有专业选手才会选择 11~14 千克（24~31 磅）的硬度，他们良好的技术与体能可以弥补这些不足。拍线绑到这么紧时，如果击球点落在球拍边缘而没有落到球拍正中间，拍线往往会断掉。

提示 1：比赛完毕，应该将球拍放到拍套中，以防拍线受到气候条件的损害。

提示 2：按照每周定期训练一到两次的节奏，即使拍线没有断，也应该每 6 个月给球拍重新绑一次线，因为原来的拍线硬度会随着时间的降低，从而影响击球准度。

提示 3：如果训练用拍的拍线断了，可以使用维修拍线修复它。但这种做法只能使用一次，因为拍线一旦断过，它的张力就会降低。

提示 4：如果比赛用拍的拍线断了，必须立即使用剪刀剪断其他线。专业选手尤其要这么做，因为他们的拍线强度很高，会将拍框拉弯。

提示 5：有“网球肘”的球员可以使用柔软的尼龙拍线来减轻肘部的疼痛感。他们应该寻求专家的建议以购买正确的拍线。

2.3 羽毛球



图 7：由 16 根鹅毛制成的羽毛球

羽毛球的尺寸和重量在规则手册（请参见本书第 20 章）中都有说明。羽毛球分为两类：塑料羽毛球或者由天然鹅毛和鸭毛制成的羽毛球。尽管拍线产业努力使用人造材料来代替天然材料，但对于羽毛球并不是这样。精英羽毛球赛事中只使用天然材料的羽毛球，尽管其造价比塑料羽毛更昂贵，但飞行质量要高得多。



图 8：在中国南京的 Victor 羽毛球工厂里，由专人手工检查每片羽毛之间的距离

天然羽毛球的制造过程是高度劳动密集型的，因此只在亚洲生产，但绝大部分的底托来自葡萄牙。工人们将鹅毛进行分类，使用肥皂进行清洗，然后进行漂白和干燥。而后，鹅毛被分为左侧弯曲和右侧弯曲两类。只有羽毛的切割由机器完成。工人们用手将16根羽毛放入底托，然后使用胶水和线进行固定。



图9：击球后的随挥动作

在羽毛球被成批放入球筒之前，会有人使用机器或者手工检测每个羽毛球的速度与飞行轨迹，然后再进行相应的分类。最好的羽毛球在一次较深的低手击球中，应该从后场线飞到对面底线前30~76厘米处（速度测试）。

不同厂商对羽毛球的质量做出了各种规定。以下速度数据现已得到了国际上的认可：76（低速）、77（中速）和78（快速）。在国际比赛和顶级巡回赛中，大多数国际羽毛球协会都选择三家厂商生产的顶级羽毛球：Yonex（Aerosena 20）、Head（Air Power 70）和Victor（Champion）。

图10：在一场比赛中，专业运动员要使用超过40个羽毛球。图为丹麦球员皮特·盖德（Peter Gade）在发球裁判处换球

