

# 羽毛球运动与实践

赵彬彬 著



吉林人民出版社



# 羽毛球运动与实践

---

赵彬彬 / 著



吉林人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

羽毛球运动与实践 / 赵彬彬著. -- 长春: 吉林人民出版社, 2017.7  
ISBN 978-7-206-14183-6

I. ①羽… II. ①赵… III. ①羽毛球运动—高等学校—教材 IV. ①G847

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第185540号

## 羽毛球运动与实践

---

著 者: 赵彬彬

责任编辑: 张文君

封面设计: 孙浩瀚

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街7548号 邮政编码: 130022)

印 刷: 长春市昌信电脑图文制作有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 9.125 字 数: 230千字

标准书号: ISBN 978-7-206-14183-6

版 次: 2017年7月第1版 印 次: 2017年7月第1次印刷

定 价: 28.00元

---

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



# 目 录

第一章 羽毛球运动场地与器材·····	1
第一节 场地、球网与网柱·····	1
一、场地·····	1
二、球网·····	4
三、网柱及网高·····	4
第二节 球与球拍·····	4
一、羽毛球·····	4
二、球拍·····	5
三、辅助器材·····	7
第二章 羽毛球运动基本技术·····	9
第一节 握 拍·····	9
一、一般握拍法·····	9
二、握拍易犯的错误·····	12
第二节 发球·····	12
一、正手发高远球·····	13
二、正手发平高球·····	16
三、正手发平射球·····	16
四、正手发网前球·····	18



五、反手发网前球·····	20
六、反手发平高球·····	21
七、反手发平射球·····	22
第三节 接发球·····	22
一、接发球的准备姿势·····	23
二、接发球的站位·····	23
第四节 击球·····	24
一、后场击球·····	25
二、中场击球·····	41
三、网前击球·····	50
第五节 提高击球质量的五大要素·····	62
一、如何制造合理的弧线·····	63
二、如何加快击球的速度·····	64
三、如何加大击球的力量·····	65
四、如何加强击球的旋转·····	67
五、如何打出较好的落点·····	68
第六节 羽毛球步法·····	68
一、上网步法·····	68
二、后退步法·····	73
三、两侧移动步法·····	78
第三章 羽毛球基本技术训练·····	81
第一节 单打基本技术·····	81
一、击球前站位准备姿势·····	81
二、单打发球技术·····	83
三、单打接发球技术·····	86
第二节 前场击球技术·····	94



一、前场击球技术种类·····	94
二、前场高手位正手击球技术·····	96
三、前场低手位击球技术·····	99
四、前场击球步法·····	100
第三节 中场击球技术·····	103
一、中场击球技术类型·····	104
二、中场击球技术·····	105
三、中场击球步法·····	108
第四节 后场击球技术·····	111
一、后场击球技术种类·····	112
二、后场正手击球技术·····	113
三、后场头顶击球技术·····	115
四、后场反手击球技术·····	116
五、后场击球步法·····	119
第五节 双打的基本技术·····	122
一、双打的握拍、发球与接发球·····	122
二、双打中场击球技术·····	129
三、双打后场击球技术·····	132
第四章 羽毛球球路训练·····	135
一、固定高吊球练习·····	135
二、不固定高吊球练习·····	142
三、高杀球路·····	145
四、吊杀球路·····	150
五、杀上网球路·····	154
六、吊上网球路·····	160



第五章 羽毛球运动战术·····	167
第一节 单打战术的取位·····	168
一、高球和吊球的取位·····	168
二、杀球的取位·····	168
三、网前球的取位·····	169
四、接杀球的取位·····	169
第二节 单打进攻战术·····	170
一、发球抢攻战术·····	170
二、接发球抢攻战术·····	176
三、单个技术的进攻战术·····	178
四、单打防守战术·····	198
第三节 双打战术·····	199
一、双打进攻战术·····	199
二、羽毛球双打接发球的战术·····	203
三、羽毛球双打第三拍回击的战术·····	204
四、羽毛球双打第四拍封网的分工战术·····	206
五、羽毛球双打五种常用战术·····	207
六、根据对手情况制定的双打战术·····	209
七、双打配合中的几个主要问题·····	210
第四节 混合双打战术·····	212
一、混合双打之发球战术·····	212
二、混合双打之接发球战术·····	213
三、混合双打之第三拍的回击战术·····	214
四、混合双打之第四拍封网战术·····	216
五、混合双打之攻女队员战术·····	216
六、混合双打之攻中路战术·····	218
七、混合双打之杀对角男队员边线的战术·····	219



八、混合双打之杀吊结合战术·····	219
九、混合双打之半杀结合长杀、重杀结合轻杀的 战术·····	220
十、混合双打之进攻中封网分工方法·····	220
十一、混合双打之防守战术·····	221
<b>第六章 体能和心理训练方法·····</b>	<b>224</b>
<b>第一节 体能在羽毛球运动中的作用与意义·····</b>	<b>224</b>
一、体能是选手承担激烈训练与比赛的基础·····	224
二、体能是提高运动技战术水平的基础·····	225
三、体能对防范运动损伤与延长运动寿命的积极 作用和意义·····	226
四、体能训练过程是培养选手顽强意志力的重要 途径·····	226
五、良好的体能是选手树立胜利信心的重要保证··	227
<b>第二节 羽毛球运动发展趋势对体能的影响与要求··</b>	<b>227</b>
一、身体条件与体质的发展变化对体能的影响与 要求·····	227
二、运动器械与场地设施的发展变化对体能的影 响与要求·····	228
三、科学技术手段与科学化训练的发展变化对体 能的影响与要求·····	229
四、技战术的发展变化对体能的影响与要求····	230
<b>第三节 体能训练的基本原则·····</b>	<b>231</b>
一、科学性原则·····	231
二、长期性原则·····	232
三、因人而异原则·····	233



四、全面性与专门性相结合原则·····	233
第四节 力量素质训练的内容与方法·····	234
一、基础力量素质训练的内容与方法·····	235
二、专项力量素质训练的内容与方法·····	240
第五节 速度素质训练的内容与方法·····	245
一、基础速度素质训练的内容与方法·····	246
二、专项速度素质训练的内容与方法·····	248
第六节 耐力素质训练的内容与方法·····	252
一、基础耐力素质训练的内容与方法·····	252
二、专项耐力素质训练的内容与方法·····	253
第七节 灵敏素质训练的内容与方法·····	255
一、基础灵敏素质训练的内容与方法·····	256
二、专项灵敏素质训练的内容与方法·····	258
第八节 柔韧素质训练的内容与方法·····	261
一、基础柔韧素质训练的内容与方法·····	262
二、专项柔韧素质训练的内容与方法·····	263
第九节 羽毛球心理能力训练·····	265
一、羽毛球运动员一般心理能力的训练·····	265
二、羽毛球运动员比赛心理能力的调控·····	275
三、羽毛球运动员不良心理状态的改善·····	280
参考文献·····	283



## 第一章

# 羽毛球运动场地与器材

## 第一节 场地、球网与网柱

### 一、场地

羽毛球场地长为1340厘米，双打场地宽610厘米、单打场地宽为518厘米，如图1-1、图1-2所示。

按国际比赛（国际羽联）的规定，整个球场上空高度不得低于9米，在此高度之内不得有任何横梁或其他障碍物，球场四周2米以内不得有任何障碍物。任何并列的两个球场之间，最少应有2米的距离。球场四周的墙壁最好为深色，不能有风。国际重大比赛必须严格按上述规定执行。一般比赛，如场地条件不完全符合标准时，经有关部门批准可以改变。

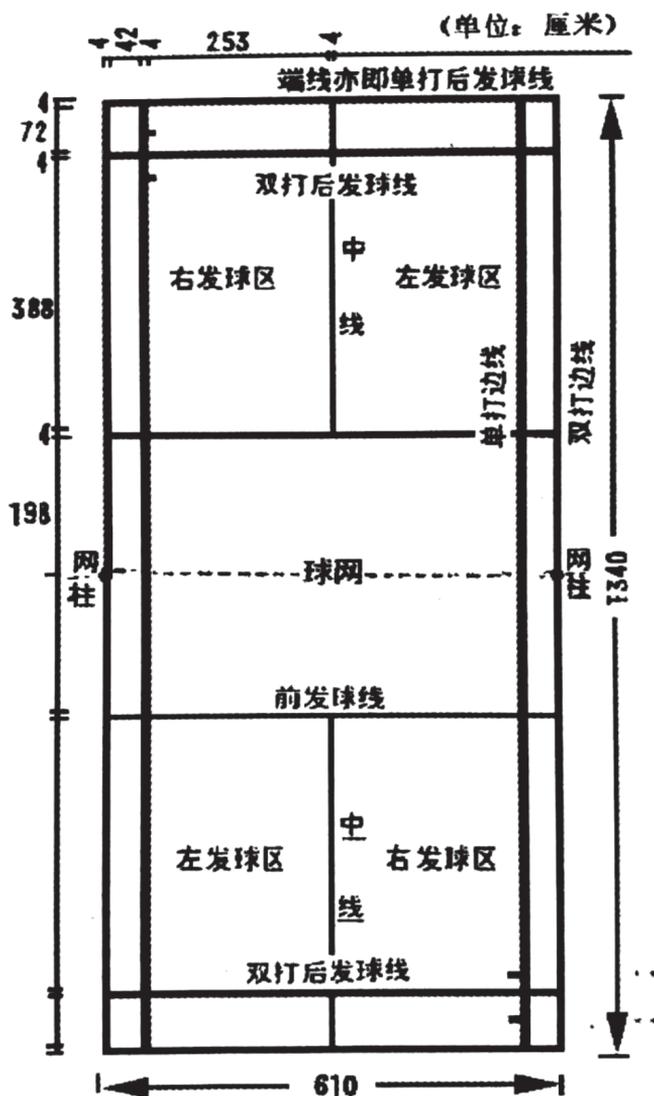


图1-1 双打场地

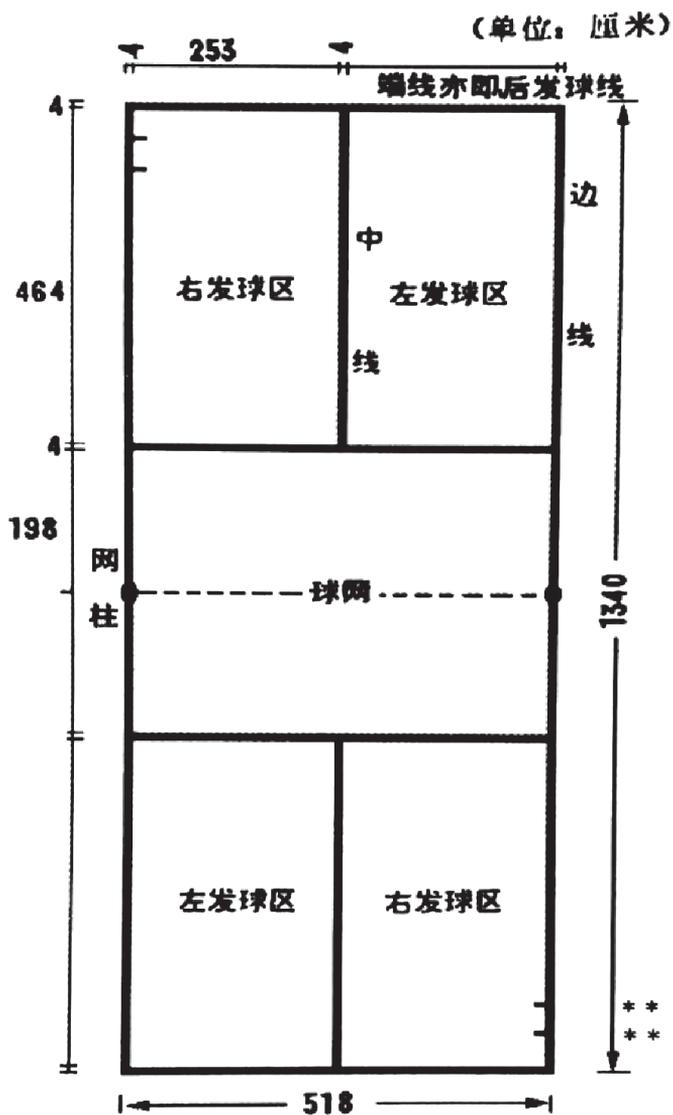


图1-2 单打场地



## 二、球网

羽毛球网长610厘米、宽76厘米，用优质深色的天然或人造纤维制成，网孔大小在15~20毫米之间。羽毛球网的上缘应缝有一道宽75毫米的对折白布边，用绳索或钢丝穿起来，适当拉紧，使之和网柱顶端取平。

## 三、网柱及网高

从球场地面算起，网柱高1.55米，即网高为1.55米。网柱应放置在双打球场的边线上，球网中部上沿离地面高1524毫米。如不能设置网柱，则必须采用其他办法标志出边线通过网下的位置。

# 第二节 球与球拍

## 一、羽毛球

羽毛球可采用天然材料或人造材料或两者混合制成。

### （一）样式规格

羽毛球应用16根羽毛插在半球形的软木球托上。软木球托直径25~28毫米，托底为圆形，包有一层白色薄皮革或类似材料制成的皮。羽毛从托面至羽毛尖长62~70毫米。羽毛上端围成圆形，直径为58~68毫米。在球托上1.25厘米和2.5厘米处，用线或其他材料将羽毛扎牢，一般比赛也可用泡沫头制



成的球或尼龙球。

### (二) 球重

羽毛球球重应为4.74~5.50克。

### (三) 飞行速度

当运动员从端线用低手充分向前上方击球与边线平行时，球能落到另一端线内53~99厘米之间，则应认为此球的飞行速度正常。

在一般业余比赛或非正式比赛中，当球过轻或过重、球速过慢或过快时，经主办单位同意，可采用如下措施，使球的飞行速度变为正常：当球过轻、球速过慢时，可在球托内中间位置加1~2个小钉子，以增加球托的重量，使球速变快，也可向内翻折羽毛，缩小羽毛口径，以增快球速；当球过重、球速过快时，可在球托中间挖去一部分软木，以减轻球托重量，使球速减慢，也可向外翻折羽毛，增大羽毛口径，以减慢球速。

羽毛球有比赛用球和训练用球之分，都是室内用球。比赛用的高级羽毛球大部分是用鹅毛制成的，训练中用的中低级羽毛球大部分是用鸭毛制成的。室外训练有时也用室内球，但用泡沫头球及塑料球较合适。

我国是羽毛球生产大国，品牌甚多，有些是属全国比赛用球，质量均属上等，练习者可根据经济条件和训练环境加以选择。

## 二、球拍

球拍总长度不超过68厘米，宽不超过23厘米，球拍框为椭圆形，拍弦面长不超过28厘米，宽不超过22厘米。球拍不允许有附加物和突出部，不允许改变球拍的规定式样。球拍重在



78~120克之间（不包括弦的重量）。拍框当中用羊肠线或化纤尼龙线穿织而成。球拍的一端有握把，把长39.5~40厘米，直径不得超过2.8厘米。

要想从事羽毛球运动，首先要有一支称心、适用、弹性好、轻重适宜的好球拍。目前市场上能购得的上弦的球拍，一般都是中低档的，上弦不紧、球弦弹性质量差，致使球拍的弹性也较差，影响球的飞行速度和远度。因此，自己学会选拍、上拍弦，以及修补球拍的断弦，不仅省时省钱，更重要的是称心适用。

下面对选拍、选拍弦做简单的介绍。

### （一）球拍的选购

目前，我国市场上出售的羽毛球拍式样繁多，可归纳为四种类型。第一种是全碳素外加钛、纳米成分一体成型羽毛球拍，目前世界级选手及经济条件许可的爱好者都使用这种类型的球拍，如现在国家队使用的日产YONEX球拍，各省、市队使用的威克多、凯胜、波利、佛雷斯、富利特、伟士等国产名牌球拍。

第二种是中档的碳素杆，拍框为铝合金。

第三种是钢杆铝合金拍，为中低档球拍。

第四种是钢杆木框羽毛球拍和木制羽毛球拍。

在挑选球拍时，应根据个人的经济条件和爱好选购不同档次和型号的拍子，无须追求世界名牌产品。一般来讲，全碳素外加钛、纳米成分一体成型的羽毛球拍，其性能差距不大，都较轻，弹性好，牢固性也好，可是价格差别很大。有一定技术水平的选手或爱好者，如属攻击型者，使用的球拍可略重一些，以增加攻击威力；如属守中反攻或防守型者，球拍可选略轻一些的，以利于更灵活地挥拍防守。儿童一般以选用特制的儿童羽毛球拍为宜，其拍柄较细，以利握拍。

在选球拍时还要注意球拍的弹性，主要是看拍杆在掰动时



是否有一点儿弯度，几乎没有弯度的拍子弹性差，不好用。由三通连接的球拍，如碳素杆加铝合金框，其连接处较易断裂或脱胶。因此，选拍时应仔细检查，将球拍框轻微扭动一下，有响声或松动的不宜选用。

### （二）球弦的选购

羽毛球拍弦种类有很多，主要有化纤弦、尼龙弦、羊肠弦、牛筋弦，目前市场上均有供应。化纤弦是最常用的高档弦，如日产YONEX牌BG65-90型弦、美国产的雅沙维弦、日产的戈杉弦等多种型号。北京产的羊肠弦弹性好，但易断。尼龙弦是较低档的球弦，其弹性一般，易随气候变化而热胀冷缩，但价格相对便宜一些。

## 三、辅助器材

### （一）主裁判椅

椅子座位高约1.4米，在左右扶手间应设一搁板，让主裁判放置记分板，椅子的四脚应稍微张开，使椅子的重心稳固，这样主裁判在上下椅子时不会摇晃。

### （二）发球裁判椅

一般常用的靠背椅子即可，但应注意不要使用铁脚椅子，以免损坏场地。

### （三）司线员椅

要求同发球裁判椅。

### （四）衣物筐

衣物筐用于运动员进场后放置备用球拍、毛巾、运动衣以及饮用水等，筐的尺寸是长约80厘米，宽约60厘米，高30厘米，要能容下球拍袋和一般的运动包。单打比赛时在主裁判椅的两侧各



放置一个，双打比赛时在主裁判椅的两侧各放置两个。

#### （五）放球箱

临场比赛时的用球一般都由发球裁判保管，所以在发球裁判的椅旁应放置一个球箱。比赛时备用的新球整筒放置，而换下的旧球就直接丢在箱内，在比赛间隙或在一节比赛结束时再收集整理。球箱的长、宽和高都略大于球筒即可。

#### （六）干拖把

比赛场地表面如果有了水（运动员滴下的汗水、运动员摔倒在地或其他原因使场地潮湿），就应立即用干拖把将水擦干。要保证拖把有良好的吸水性能，每个场地应备有两个拖把，每边一个。

#### （七）暂停标志

当比赛打成局数1：1时，需放置暂停标志在场地中央的网下，使观众知道现在局数为1：1。暂停标志的高度约为50厘米，圆锥体、三角形或四面体均可，主要是醒目和便于发球裁判挪放。

#### （八）量网尺

量网尺是宽4厘米、长1.70米的木质或铝合金制的直尺，在1.524米和1.55米处画有标记。

#### （九）记分垫板

记分垫板是主裁判临场执裁时垫写记分表用的，板的尺寸要大于A4纸，硬质的有机玻璃或塑料板都可以。

#### （十）比分显示器

羽毛球比分显示器的分数应由0~30组成，局分由0~2组成，场分由0~5组成。简易的比分显示器可以用手翻动。正式的比赛，电子记分显示器是理想的选择。分数显示器的灯光亮度不能太大，以免影响运动员的视觉。