

怎样打羽毛球

林德才編著



上海文化出版社

怎樣打羽毛球

林德才編著

上海文化出版社

內 容 提 要

羽毛球是一种運動量比較小，適合各种年齡的人參加的球類運動。由於所需要的用具和設備比較簡單，而趣味濃厚，因此參加的人比較多。本稿通俗地說明了羽毛球運動的好處，并介紹羽毛球運動的球、球拍、網和場地，以及發球、擊球的基本方法和比賽制度。可供愛打羽毛球者的參考。

怎樣打羽毛球

林德才編著

*

上海文化出版社出版

上海衡山路58弄2號

上海市書刊出版業營業許可証出078號

信誠印刷廠印刷 新華書店上海發行所總經售

*

開本787×1092 1/36 印張：1 7/18 字數：26,000

1956年10月第1版 1956年10月第1次印刷

印數：1—20,000

統一書號：T7077·76

定價(5)0.11元

目 次

一	羽毛球是一種優良的體育運動.....	1
二	羽毛球和球拍.....	3
三	羽毛球的網和場地.....	4
四	怎樣握拍.....	5
五	怎樣發球.....	9
	(一)發球的技術.....	9
	(二)發球的場區.....	13
	(三)雙打的發球.....	14
	(四)單打的發球.....	16
六	擊球的基本方式.....	16
	(一)平抽球.....	16
	(二)平遠球.....	17
	(三)高遠球.....	18
	(四)壓 球.....	18
	(五)墜 球.....	19
	(六)網邊短球.....	19

七 擊球的手法和步法.....	20
(一)正手擊法.....	20
(二)反手擊法.....	23
(三)高球擊法.....	24
1. 正手高壓	25
2. 墜 球	25
3. 過頭高壓	27
4. 反手高壓	28
5. 高遠球	29
6. 平遠球	29
(四)近網球擊法.....	30
1. 網前壓球	30
2. 直線短球	31
3. 斜線短球	31
4. 高遠球和 5. 平遠球	32
(五)怎樣回擊各種不同的球.....	32
八 怎樣計算勝負.....	35
九 怎樣進行比賽.....	38
(一)怎樣打雙打.....	38
(二)雙打的戰術.....	41
(三)混合雙打戰術.....	44
(四)怎樣打單打.....	45

一 羽毛球是一種優良的體育運動

羽毛球運動是一種優良的體育運動。它是簡單易行而饒有興味的球類運動，具有下列幾個優點：

(1) 設備簡單 只要有兩只球拍、一只羽毛球就可以打羽毛球了。在進行比賽時，在場地上要裝兩根裝網的柱子和一個球網。這些設備的費用，是一般工廠、農村、機關、團體、學校和羣衆都可以負擔的。球場的面積不大，任何風力不太強的地方，都可以打羽毛球。在都市裏，羽毛球賽最好是在室內的球場進行。在農村中，只要是風靜的時間，就可以進行活動。

(2) 不受年齡、性別、體力的限制 羽毛球的運動量是可大可小的。在高級的比賽中，可以使體力發揮到最高度。但是在平常的練習中，一般健康狀態的人，不論老年、中年、少年都可以參加。羽毛球運動不受性別的限制，男、女都適宜。羽毛球運動是醫療體育中一個常用的項目。身體較弱甚至有慢性疾病的人，在醫生的許可和指導下，也可以參加。

(3) 不受季節的限制 羽毛球運動在室外進行時，最適宜的時節是春、秋兩季。但是在夏季和冬季，只要適宜於在戶外活動的時候，就可以打羽毛球。

(4) 易學易會 羽毛球是容易學的球類運動，規則也簡單易懂。羽毛球的基本擊法是不難掌握的。一個完全不會打羽毛球的人，在短時期內就可以學會基本的擊法。而且只要有兩個人、兩只球拍、一只球和球場，就可以練習。不像其他球類運動，要人數比較多才能練習。

羽毛球運動對身體也有很大的好處。它是一種訓練速度和靈敏性的運動。羽毛球運動是用手去揮拍擊球的。但是，在比賽時，要在場地上作不斷的快速的奔跑，就需要身體作全面的運動。這種運動可以促使呼吸系統和血液系統發達，使心肺健全，增強內臟器官的機能。

羽毛球運動是一種快速的運動。在練習和比賽時，經常要作快速的奔跑、轉身、急停和突然的跳躍，這些動作都需要神經系統和身體各部分的高度協調。經常進行羽毛球運動的人，會使身體靈活，動作敏捷，提高中樞神經系統的工作能力。這對於日常勞動有很大的幫助。

在羽毛球比賽中，反應力的敏捷和遲緩，具有很重要的作用。每一下球飛來的落點和角度，都需要有迅速的預感和反應，從而取得有利的迎擊位置。在自己擊球時，也要了解對方的優點和弱點，要擊出使對方難以回擊的球。這樣就會培養迅速判斷的能力，行動和思想的一致。

羽毛球運動既然具有這許多優點，因此，它是一種值得提倡的、具有廣泛羣衆性的優良體育運動。

二 羽毛球和球拍

羽毛球是用球拍去拍擊的。球和球拍都有一定的規格。

羽毛球的重量規定在 4.75 至 5.5 公分之間。它的構造是把 14 至 16 根羽毛，插在直徑 2.5 公分、外包一層薄皮的半球狀軟木托上。羽毛每根長 6 至 7 公分。羽毛上口圍成圓形。上口的直徑是 5.4 至 6.4 公分。在托上 2.5 公分處，用綫將羽毛編結牢固。(圖 1)

羽毛球的球拍是一個橢圓形木框，木框內用羊腸綫穿織。包括木框在內，拍長 23 至 24 公分，寬 20 至 20.5 公分。拍的一端裝木柄，柄長 43 至 45 公分。柄的握手部分直徑不得超過 2.8 公分。拍的重量在 141.75 至 155.92 公分(就是 4.54 至 5 市兩)之間。(圖 1)

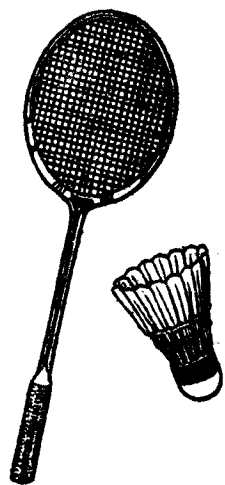
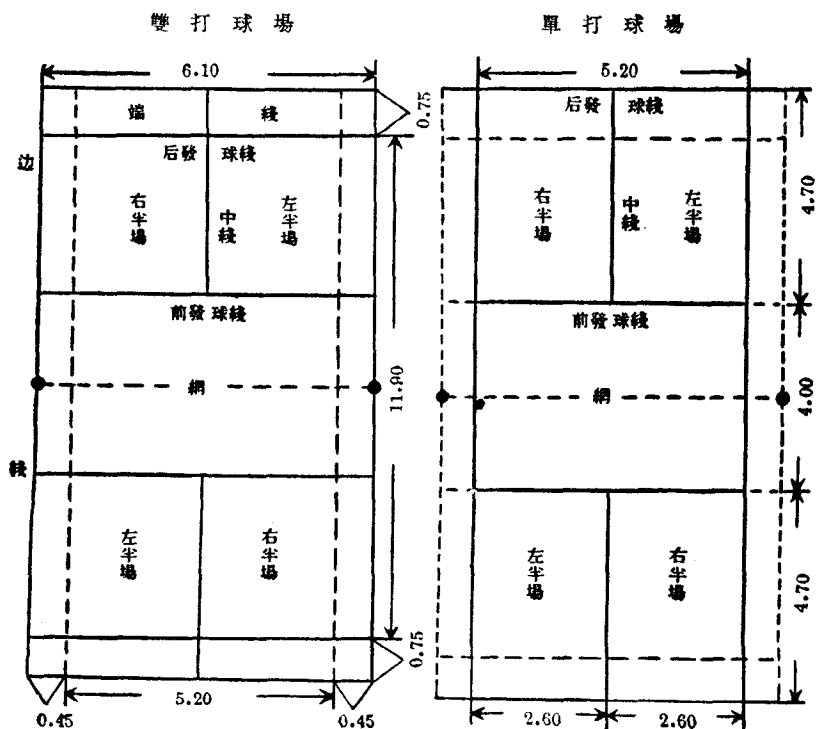


圖 1. 羽毛球和球拍

三 羽毛球的網和場地

羽毛球比賽的場地分成單打和雙打兩種。單打的場地比較小。雙打的場地比較大。

圖2. 羽 毛 球 場 地 圖 (單位公尺)



羽毛球場是一個長方形的平面。單打場長 13 公尺 40 公分，寬 5 公尺 20 公分。雙打場長 13 公尺 40 公分，寬 6 公尺 10 公分。當中設球網。球網的長度是 6 公尺 10 公分，將場地平均分為兩半。球網本身的寬度是 76 公分；是用綫編成的，有 1.9 公分見方的網孔。網的中部離地面 1 公尺 52 公分。在場地的邊綫處，用兩根 1 公尺 55 公分高的柱子分別撐住。因此，整個球網的高度是：當中高 1 公尺 52 公分，兩邊高 1 公尺 55 公分。

在球場內，離開球網兩邊各 2 公尺處，劃一根和球網平行的綫，叫做前發球綫。由前發球綫再向後退 3 公尺 95 公分，劃一根和底綫平行的綫，叫做後發球綫。在前發球綫以後的場地裏，當中劃一根和邊綫平行的綫，叫做中綫。中綫的左邊叫做左半場。在中綫的右邊叫做右半場。

羽毛球場地詳見圖 2。

四 怎樣握拍

學習打羽毛球，第一步要學習怎樣握拍。握拍的方式正確，學習起來就容易進步。如果握拍的方式不對，打起球來就很不方便，也會影響到球藝的進步。

正確的握拍法應該是這樣的：把拍柄放在手中（圖 3），小指擺到拍子的末端，其餘四指很自然地握着拍子。大拇指和食指在拍柄上部構成一個 V 形（圖 4）。整個手掌要握

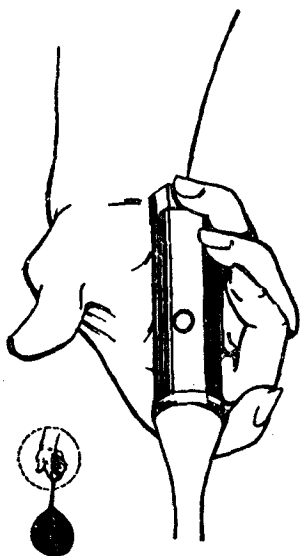


圖 3. 把拍柄放在手上，這是正手握拍的姿勢，注意手指的地位。



圖 4. 正手握拍的上視圖；注意大拇指與食指之間構成V形。

住球拍的柄。手掌下面要與拍的末端相齊，不要握得太高，把拍柄露出外面。如果拍柄露出外面，在壓球時就會讓拍柄觸及手腕。如果握得太低了，不是用整個手掌去握住拍子，那麼，擊球時也沒有力量。

正手擊球時，上述的握拍方式是最好的。但是，在反手擊球時，握拍的方式就應該略有變更。作反手擊球時，正確的握法應該從正手的方式轉移過來，第一是把大拇指從拍柄向上移，揪住拍柄；第二是食指往下移和中指接近（圖5），

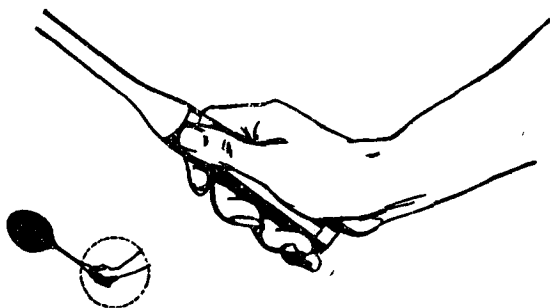


圖 5. 正確的反手握拍，注意大拇指和食指的位置。

這樣握拍，力量比較集中在大拇指那一邊上，因此，從身體的左邊向右方揮出，就比較有力量。而且，正手握拍的方式，在作正手擊球的時候很靈便，但是，在作反手擊球時拍子的面就不容易與地面成垂直狀態，對擊平抽球和壓球有影響。如果根據上述的方法，把大拇指與食指的位置移動一下，就很容易擊出自己所要打的球。（圖 6）

從正手握法換到反手握法，從反手握法換到正手握法，這需要一個時期的練習。不過，這些握法的轉換，主要是在

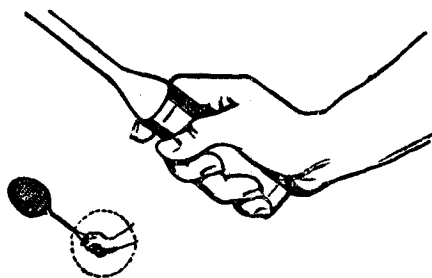


圖 6. 正確的正手握拍

大拇指和食指上。只要在實踐中鍛練一下，就會靈活運用的。

在握拍時，還有一個最重要之點，就是要自然，不要握得太鬆，也不要握得太緊。握得太鬆會使揮拍沒有力量，臂力、腕力都不能達到拍子上；握得太緊會顯得僵硬，影響到揮拍的靈活性。

初學打羽毛球的人，在握拍方面，常有幾種錯誤的握法，應該避免。圖 7 把大拇指貼在拍柄的上部，這會使擊球無力，握拍不穩。圖 8 把食指擡在拍子的上部，這會使

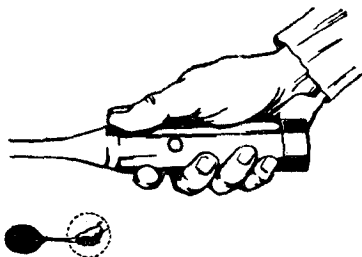


圖 7. 錯誤的握拍，把大拇指貼在拍柄的上部。



圖 8. 錯誤的握拍，把食指擡在拍子的上部。

腕部緊張，影響擊球的靈活性。圖9把拍子握得太緊，使拍面和地面平行，這也是不正確的握法。握得太緊會使動作僵硬；拍面和地面平行，會影響到擊球的動作。

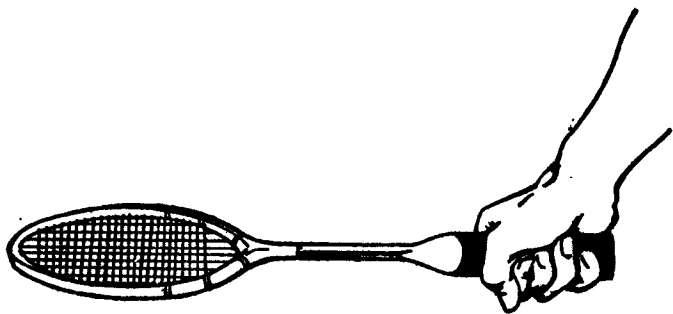


圖9. 把拍子把得太緊

五 怎樣發球

(一) 發球的技術

發球是羽毛球比賽的開始，因此，發球的方式有研究的必要。

根據羽毛球比賽的規則規定：發球時，一定要在規定的場區內，兩腳不得移動或跳起。發球時，球拍擊球的部位，應低於發球人的腰部，球拍應由斜下方向前揮動，擊球時球拍的上邊也不得高過持拍的手（圖10）。發出的球一定要落在所規定的對方場區以內。

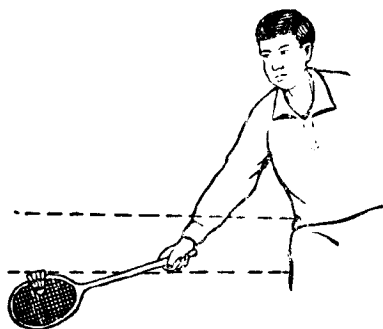


圖 10. 發球的動作

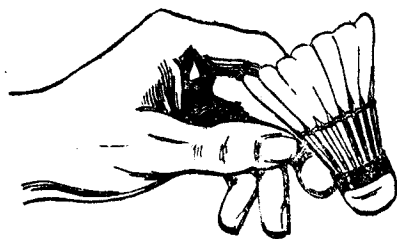


圖 11. 發球時的持球法一，拿着球的羽毛。

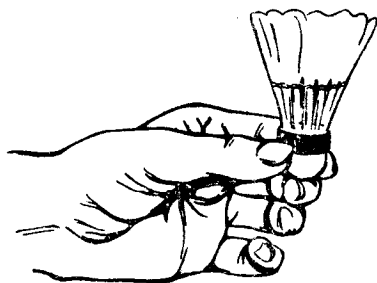


圖 12. 發球時的持球法二，拿着球托。

這個規則最重要之點是：球一定要從下而上擊出，球和拍子接觸時應該低於腰部。

發球時，左手持球（右手持拍）的人持球的方法有很多種，最普通的有兩種，一種是拿着球的羽毛（圖 11），另一種是拿着球托（圖 12）。

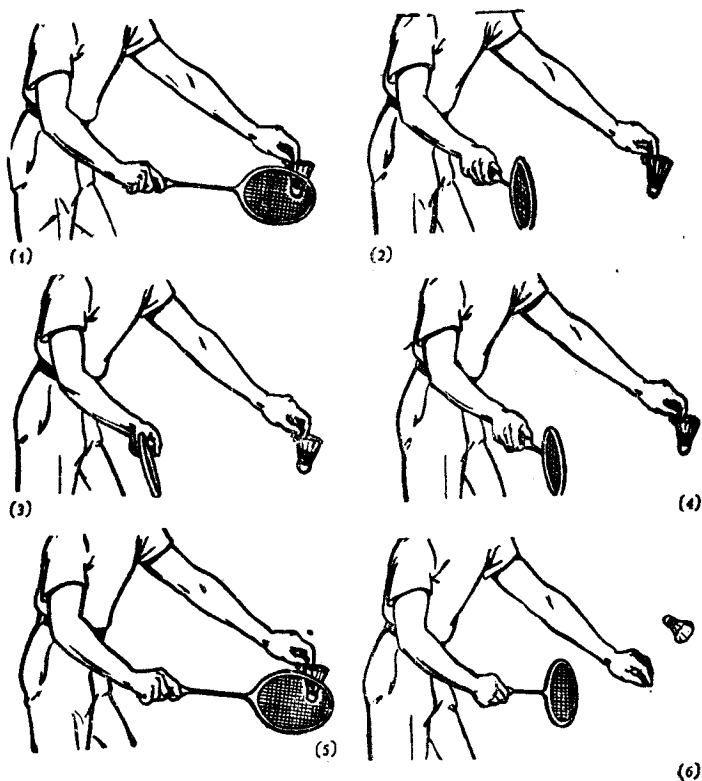


圖 13. 正手撒手發球

發球一般有四種方式。正手發球一般有兩種，撒手發球和拋球發球。反手一般也有兩種，撒手發球和拋球發球。

現在把最普通的兩種正手發球介紹一下。

正手撒手發球(圖 13)：發球的時候，身體微向前俯，左手持球，右手持拍，左脚在前，右脚在後，球拍先向後揮動，

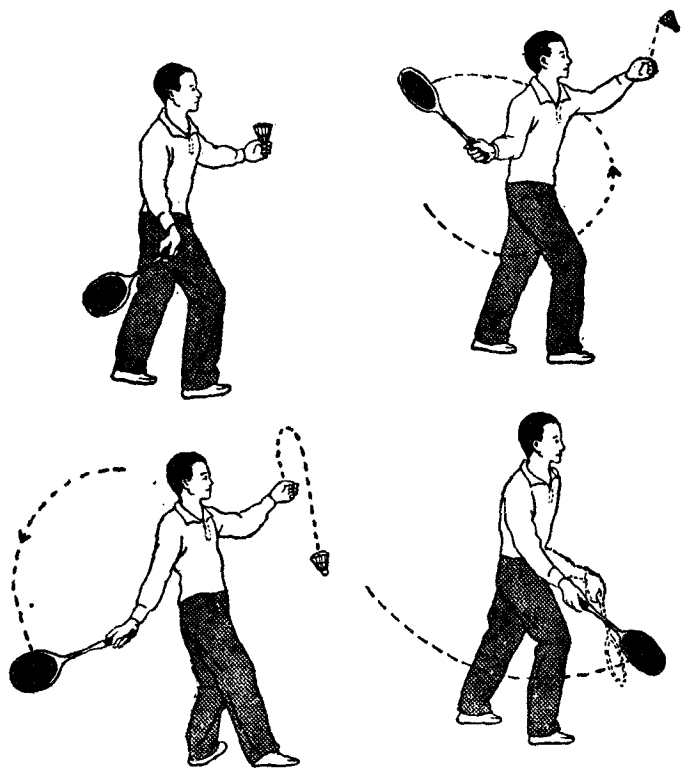


圖 14. 正手拋球發球