

运动高手丛书

羽毛

球

高手

(技战术图解)

陈卡佳 编著

文艺出版社



羽毛球高手

(技战术图解)

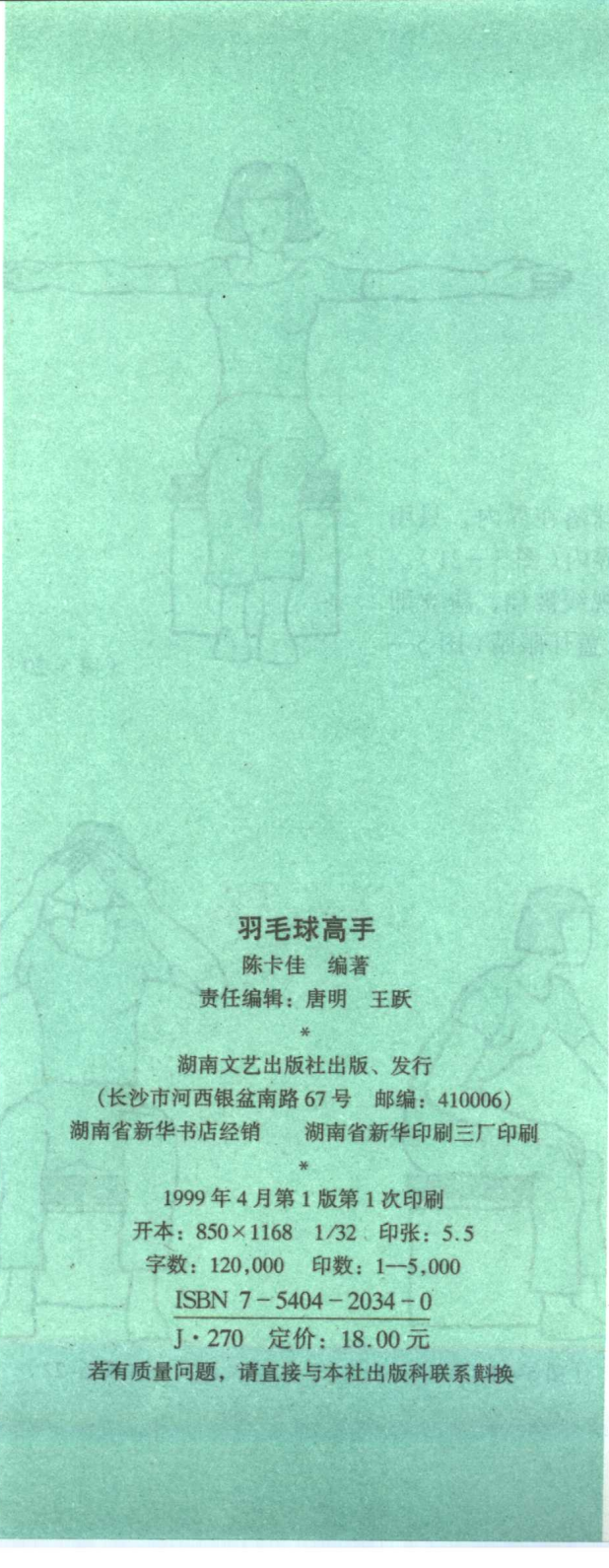
陈卡佳 编著

杨昌忠 封面摄影

谢颖 插图

张涛 电脑制作

湖南文艺出版社



羽毛球高手

陈卡佳 编著

责任编辑：唐明 王跃

*

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市河西银盆南路67号 邮编：410006)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷三厂印刷

*

1999年4月第1版第1次印刷

开本：850×1168 1/32 印张：5.5

字数：120,000 印数：1—5,000

ISBN 7-5404-2034-0

J·270 定价：18.00元

若有质量问题，请直接与本社出版科联系调换

为《运动高手》丛书题

高手运动
是艺术

伍绍祖
壬戌年三月十日

中国奥林匹克委员会主席
中华体育总会主席
国家体育总局局长

伍绍祖先生为本丛书题词

目录

A	场地与基本器材	1
1 节	场地尺寸	3
2 节	基本器材	4
B	羽毛球基本技术	13
1 节	正、反手的握拍法	14
2 节	发球和接发球技术	18
3 节	击球技术	31
4 节	步法	97

C 羽毛球技术训练方法 107

- 1 节 单项技术的重复练习 108
- 2 节 组合技术练习 110
- 3 节 一打二或二打一练习 114
- 5 节 球路练习 115
- 6 节 步法练习 117

D 羽毛球基本战术 121

- 1 节 单打战术 122
- 2 节 双打战术 128
- 3 节 战术训练方法 138

E 比赛规则和裁判工作 155

- 1 节 比赛规则 156
- 2 节 裁判员工作 164



场地与基本器材

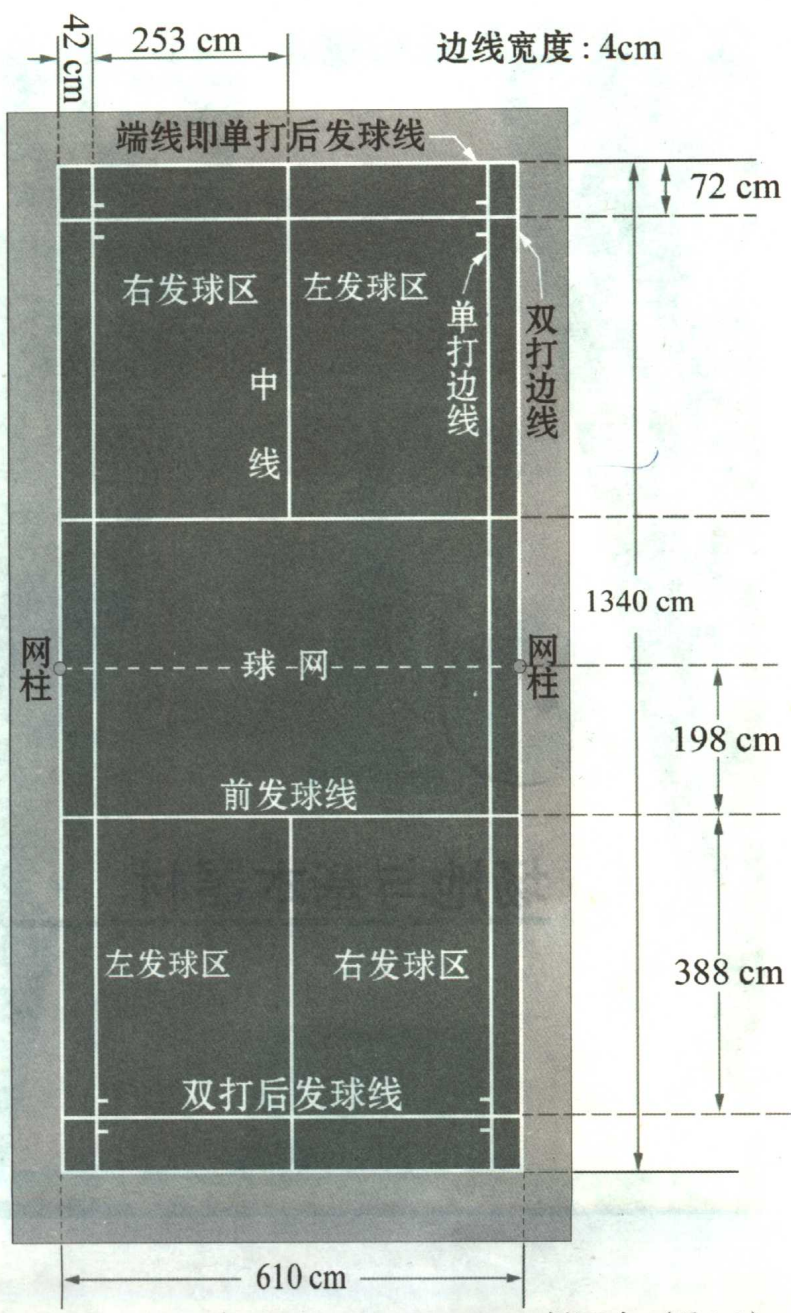
010 cm

(1-1图) 场地器材



2

羽毛球高手·图解



球场尺寸 (图 1-1)

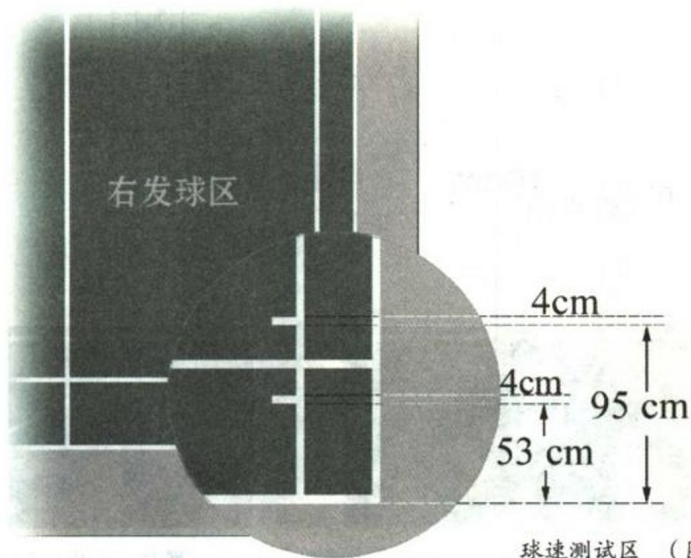
场地尺寸

球场 球场是一个长方形，均用宽 4cm 的线画出。场地线的颜色一般是白色、黄色或其他容易辨别的颜色(图 1-1)。

在双方单打右发球区边线内沿距端线 53cm 和 99cm 处有 4 个 4cm×4cm 的标记,它们是测试正常球速的区域(图 1-2)。



场地与基本器材



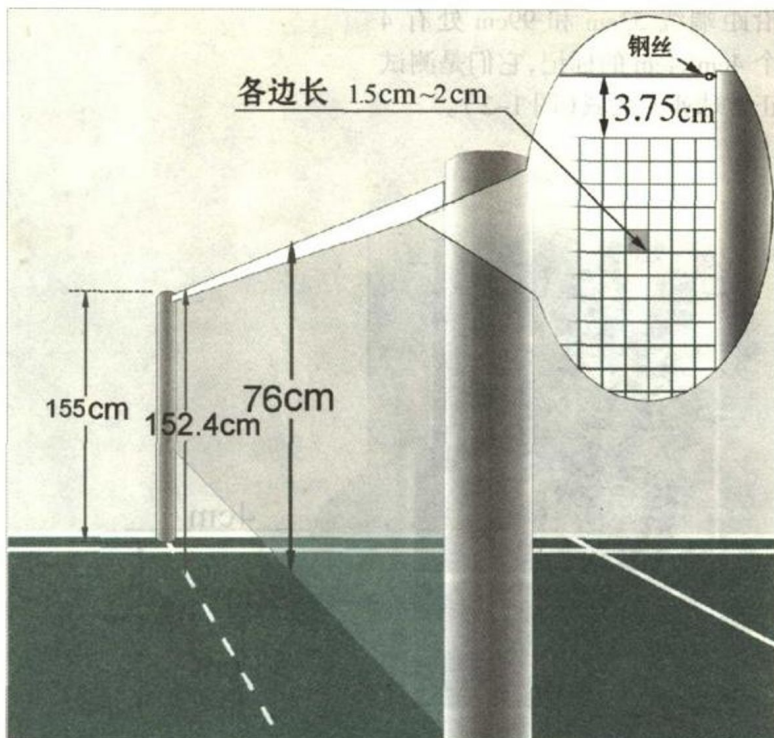


基本器材

羽毛球高手·图解

网柱

网柱从球场地面算起高 155cm。必须稳固地与地面垂直,并使球网保持紧拉状态(图 1-3)。

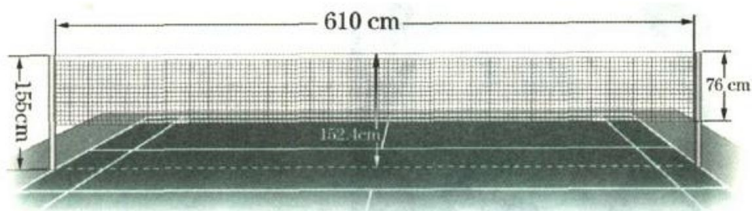


网柱 (图 1-3)

球网



场地与基本器材



球网 (图 1-4)

球网为深色。网孔方形各边长均在 1.5~2cm 之间。网上下宽 76cm。网的顶端用 7.5cm 宽的白布对折而成,即宽为 3.75cm,并用绳索或钢丝从夹层穿过。白布边的上沿必须紧贴绳索或钢丝。绳索或钢丝须有足够的长度和强度,能牢固地拉紧并与网柱顶部拉平。球场中央网高 152.4cm,双打边线处网高 155cm。球网的两端必须与网柱拉紧,它们之间不应有空隙(图 1-4)。

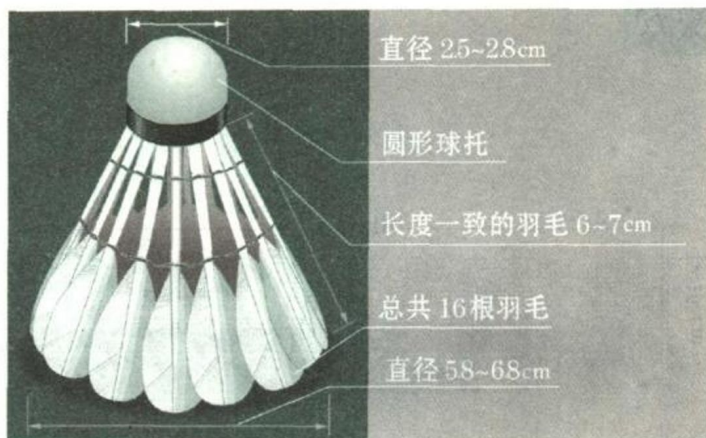
羽毛球

羽毛球是由天然材料、人造材料混合制成。

羽毛球应有 16 根 6~7cm 长的羽毛固定在底部为圆形的球托上,球托直径为 2.5~2.8cm。羽毛顶端围成圆形,直径为 5.8~6.8cm。每根羽毛用线或其他适宜材料扎牢。每一个球的羽毛从



羽
毛
球
高
手
·
图
解



羽毛球 (图 1-5)

托面到羽毛尖的长度应一致。羽毛球重 4.75~5.50 克(图 1-5)。

非羽毛制成的球是由合成材料制成裙状羽毛固定在球托上。球托的规格和重量与上述相同,但由于合成材料与天然羽毛在重量、性能上有差异,因此,允许有不超 10% 的误差。

比赛时所采用的球,必须经过检验才能够使用。具体检验的方法是:站在端线,低手向前上方全力击球,球的飞行方向应与边线平行。一个合格的球,应落在离对方端线 53~99cm 之间的区域内。

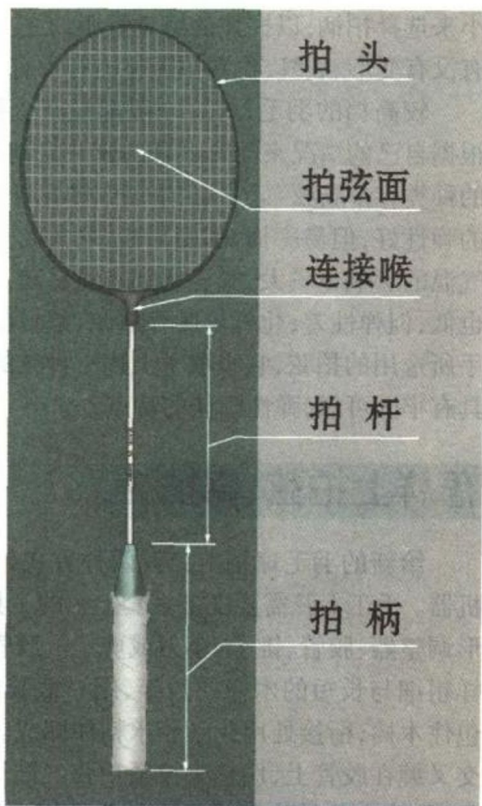
球拍

球拍由拍柄、拍弦面、拍头、拍杆、连接喉五个部分组成。拍柄是击球者握住球拍的部分。拍弦面是击球者用于击球的部分。拍头界定了拍弦面的范围。连接喉是拍杆与拍头连接的部分。拍头、连接喉、拍杆和拍柄又总称为拍框。拍框总长度不得超过 68cm, 宽不得超过 23cm。拍弦面应是平的, 用拍弦穿过拍头上的孔交叉编织而成。编织的方式应保持一致, 尤其是拍面中央的编织密度不得小于其他部分。拍弦面长不超过 28cm, 宽不超过 22cm。不论拍弦用什么方式拉紧, 规定拍弦伸进连接喉的区域不超过 3.5cm。球拍不允许有附加物和突出部位 (图 1-6)。

初学者在选购球拍时要注意几个方面的问题。一定要选择符合上述长度、宽度和重量要求的正规厂家生产



场地与基本器材



球拍 (图 1-6)



的拍子,以免运动时受到伤害。

怎样选购球拍、球弦

首先拍子的重量要合适,不能误以为拍子轻就好,太轻会不牢固,进而影响击球的力量。第二要注意检查拍子的整体结构。检验拍子的时候,要挥一挥,看看是否震手,一般拍杆过硬的拍子会震手。然后一只手握住拍柄,一只手扶住拍头顶端掰一掰,如果拍子有微微的弯曲,就说明拍杆部位较有弹性,这样的拍子较好。第三要根据每个人自己手型的大小来选择拍柄,以握住的感觉舒服为主。最后则要检查拍头有没有变形、裂缝,再看拍子整体有没有变形现象。

较高档的羽毛球拍,一般都没有上拍弦,而是让使用者根据自己的情况来配置适宜的弦并控制上弦的松紧度。拍弦的种类有羊肠弦、尼龙弦、牛筋弦和化纤羊肠弦四种。羊肠弦的弹性好,但易磨损,因而易断;尼龙弦美观,但弹性稍差,受气温的影响也较大,气温低则易脆易断;牛筋弦较结实,价格也低,但弹性差;化纤羊肠合成弦,是目前正式比赛中专业选手所选用的拍弦,它吸取了上述三种弦的长处,克服了短处,具有牢固可靠,弹性颇佳的特点。

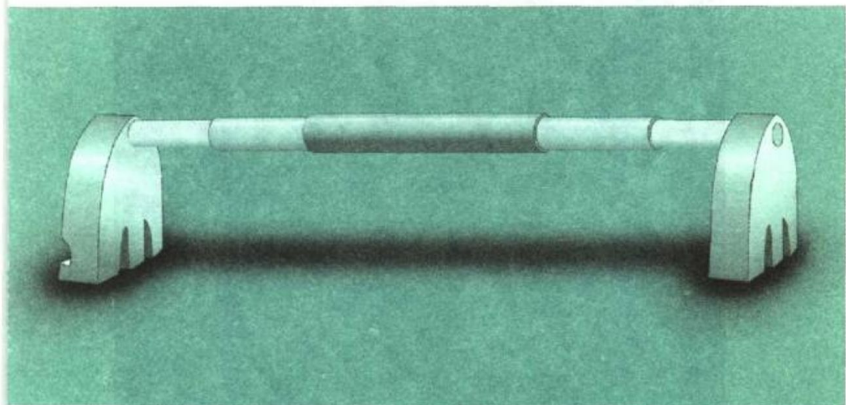
怎样上拍弦、修拍弦

给新的羽毛球拍上弦有两种方式,一是用手工,二是用机器。手工上弦需要准备一套上弦的工具。这些工具包括拍形调整器、胶管、锥子、小刀或剪子。胶管是一根约与手指一样粗细与长短的木棒或竹竿,用一截胶皮管套上,或用胶皮包住木棒,衔接处用化学胶水粘住即成。拍弦穿过拍头孔后交叉缠在胶管上,用它来拉紧拍弦。锥子的作用是当拍弦拉紧后,将它从拍头外沿插入拍头孔以逼紧拍弦,使之不致回

松。在拍弦打结后，用小刀或剪子去掉余弦。拍形调整器由金属制成，在收紧拍弦时，先用调整器撑住拍头上下沿的中部，防



场地与基本器材



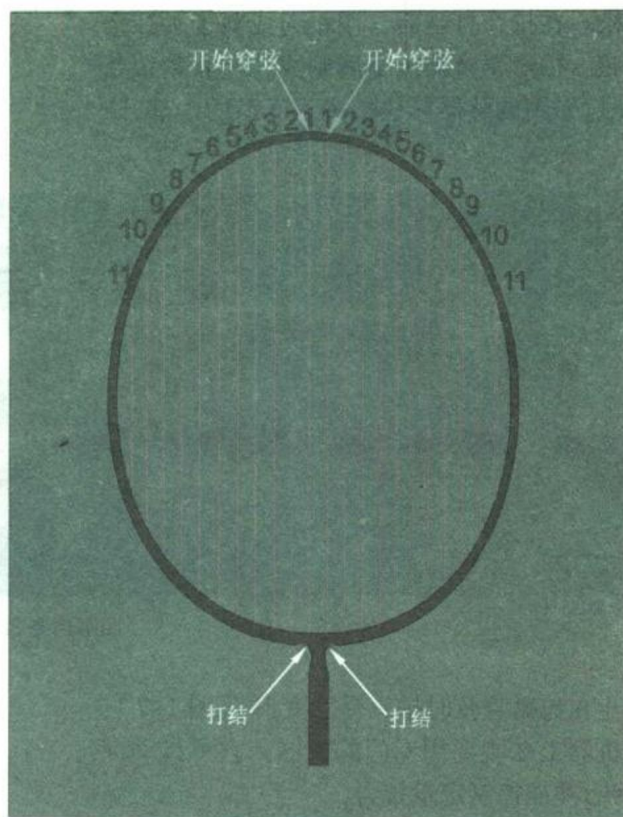
拍形调整器 (图 1-7)

止在拉紧直弦时拍头受力变形（图 1-7）。机器上弦则要用专门的仪器。它可自动穿弦，并能控制定量拉力。

手工上拍弦的方法：新拍需用铁丝把所有拍头孔疏通一下。先穿竖弦。一般把拍弦中较长一根（约 5 米）弦的两端分别自拍头上沿正中的两孔穿入，再从下沿正中的两孔穿出，然后分别向左右两边第二孔、第三孔……上下依次穿去，至上沿第十一孔往下穿后，下沿十一孔空着而从十二孔穿出，两端从下沿十二孔转入第三孔内打结。收紧弦前，先用拍形调整器撑住拍头上



羽
毛
球
高
手
·
图
解

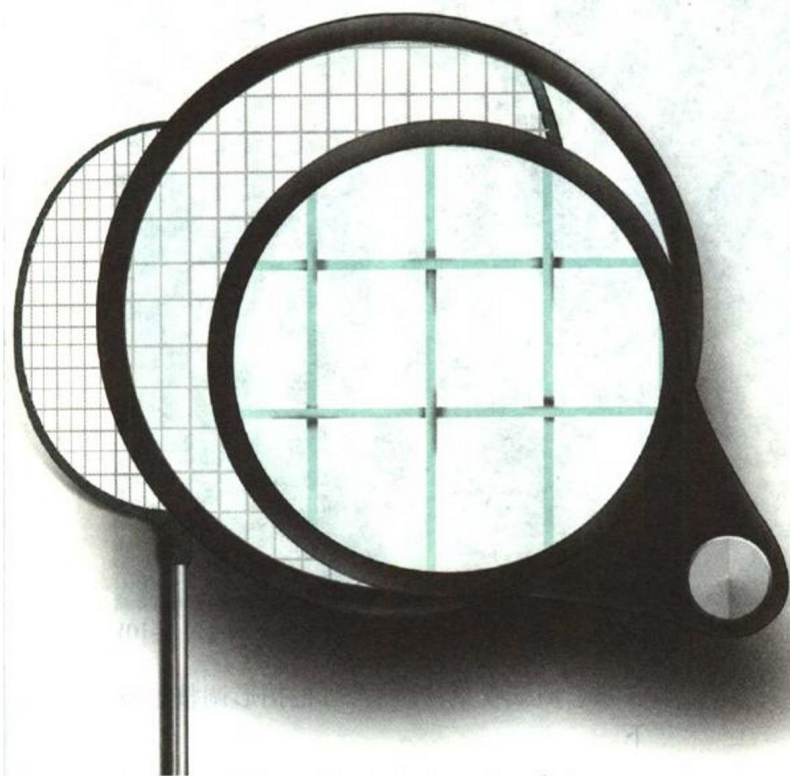


穿竖弦的方法 (图 1-8)

下沿的正中处;再用手指拔紧,二十二根竖弦的松紧度要一致,然后打结(图 1-8)。穿完竖弦后再穿横弦。把一根约 4.8 米长的弦,从右上方(上沿正中往下数第七孔)穿起,横贯竖弦,自上下而依次穿去,与每根竖弦前后交叉穿织而过(图 1-9),最后一条横弦在下沿正中往上数第六孔处打结。横弦也是



场地与基本器材



拍弦的交叉穿织 (图 1-9)

二十二根(图 1-10)。

收紧横弦有两种方法：一是穿织完一条横弦后，在拍头外沿用胶管收紧，用锥子插遍后，再穿下一条横弦；二是横弦全部穿完后，再用胶管逐条