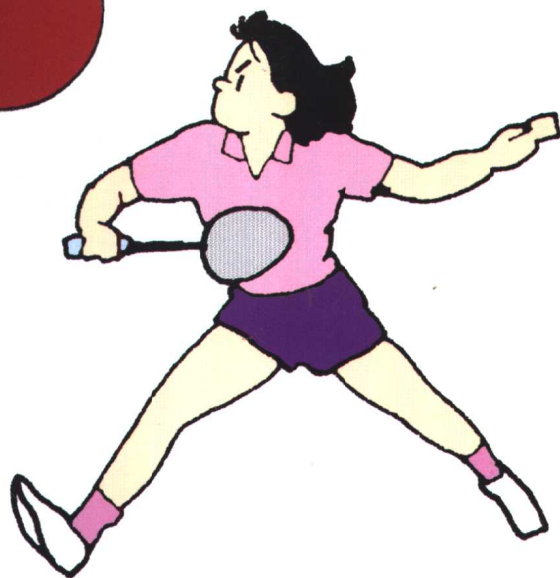


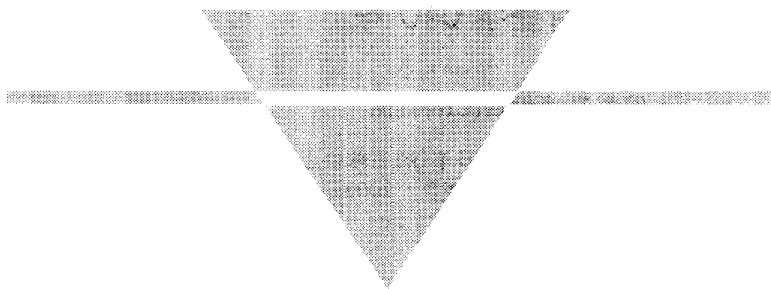
[日]《羽毛球杂志》编

何阳 李大霞 译

羽毛球 技术图解

人民体育出版社





羽毛球技术图解

[日]《羽毛球》杂志 编

何阳 李大霞 译

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

羽毛球技术图解/日本《羽毛球杂志》编;何阳,李大霞译.
-北京:人民体育出版社, 2002

ISBN 7-5009-2276-0

I.羽… II.①日…②何…③李… III.羽毛球运动-图解
IV.G847-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 008407 号

*

人民体育出版社出版发行
中国科学院印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32开本 5.5印张 100千字
2002年6月第1版 2002年6月第1次印刷
印数:1—8,150册

*

ISBN 7-5009-2276-0/G·2175

定价:11.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

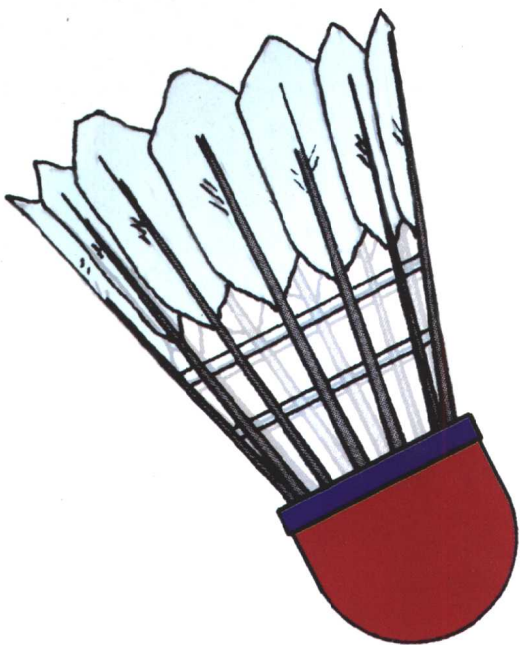
传真:67151483 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

责任编辑 白艳

封面设计 赵沛

版面设计 阎建生



ISBN 7-5009-2276-0



9 787500 922766 >

定价：11.00 元

目 录

■第一部分 基本技术篇·····(1)

第一章 羽毛球运动简介·····(3)

1. 参加体育运动的目的·····(4)
2. 从体育运动中能学到的东西·····(5)
3. 羽毛球是什么样的体育运动·····(7)
4. 十分重要的基本要点·····(9)
5. 设施、用品、用具·····(12)
6. 服装·····(16)
7. 球鞋及其他·····(17)

第二章 基本技术·····(19)

1. 握拍法·····(20)
2. 击球点·····(22)
3. 球的飞行·····(24)
4. 正手区与反手区·····(27)
5. 控制能力·····(28)
6. 步法·····(30)
7. 基本的注意事项·····(32)

8. 头顶击球·····	(35)
9. 侧手击球·····	(37)
10. 低手击球·····	(39)
11. 推球·····	(41)
12. 基本的击球技术·····	(42)
13. 过顶高远球·····	(45)
14. 扣球·····	(47)
15. 吊球·····	(49)
16. 平抽球·····	(51)
17. 搓球和削球·····	(53)
18. 接球·····	(54)
19. 发球·····	(56)
20. 准备发球·····	(58)
21. 利用发球争取主动·····	(59)
22. 发长球·····	(61)
23. 发短球·····	(63)
24. 正手发球与反手发球·····	(66)

第三章 实战技术 ····· (67)

1. 运用多样化的技术·····	(68)
2. 高远球·····	(70)
3. 过顶高远球·····	(72)
4. 扣球·····	(75)
5. 吊球·····	(78)
6. 平抽球·····	(80)

7. 搓球	(83)
8. 削球	(85)
9. 有效的击球	(87)
10. 实战中的发球要点	(89)
11. 发球时的假动作	(90)
12. 变换节奏	(92)
13. 变换方向	(95)
14. 进攻与防守	(96)
15. 一对一	(98)
16. 控制区域	(99)
17. 位置	(101)
18. 从基本位置开始的移动	(103)
19. 开阔视野,改变视点	(104)
20. 自得分与对手失分	(105)

■第二部分 应用技术篇 (107)

第一章 日常训练	(109)
1. 身体素质训练	(110)
2. 心理素质训练	(113)
3. 技术训练	(114)
4. 失去平衡将导致失败	(117)
5. 习惯运动	(119)
6. 热身运动	(120)
7. 放松运动	(122)
8. 培养良好的姿势	(123)

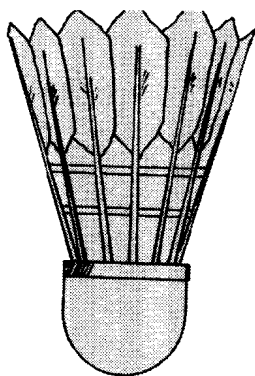
9. 人体的骨骼、关节、肌肉和韧带 …(124)
10. 如何防止受伤 ……………(126)
11. 包扎的方法 ……………(127)

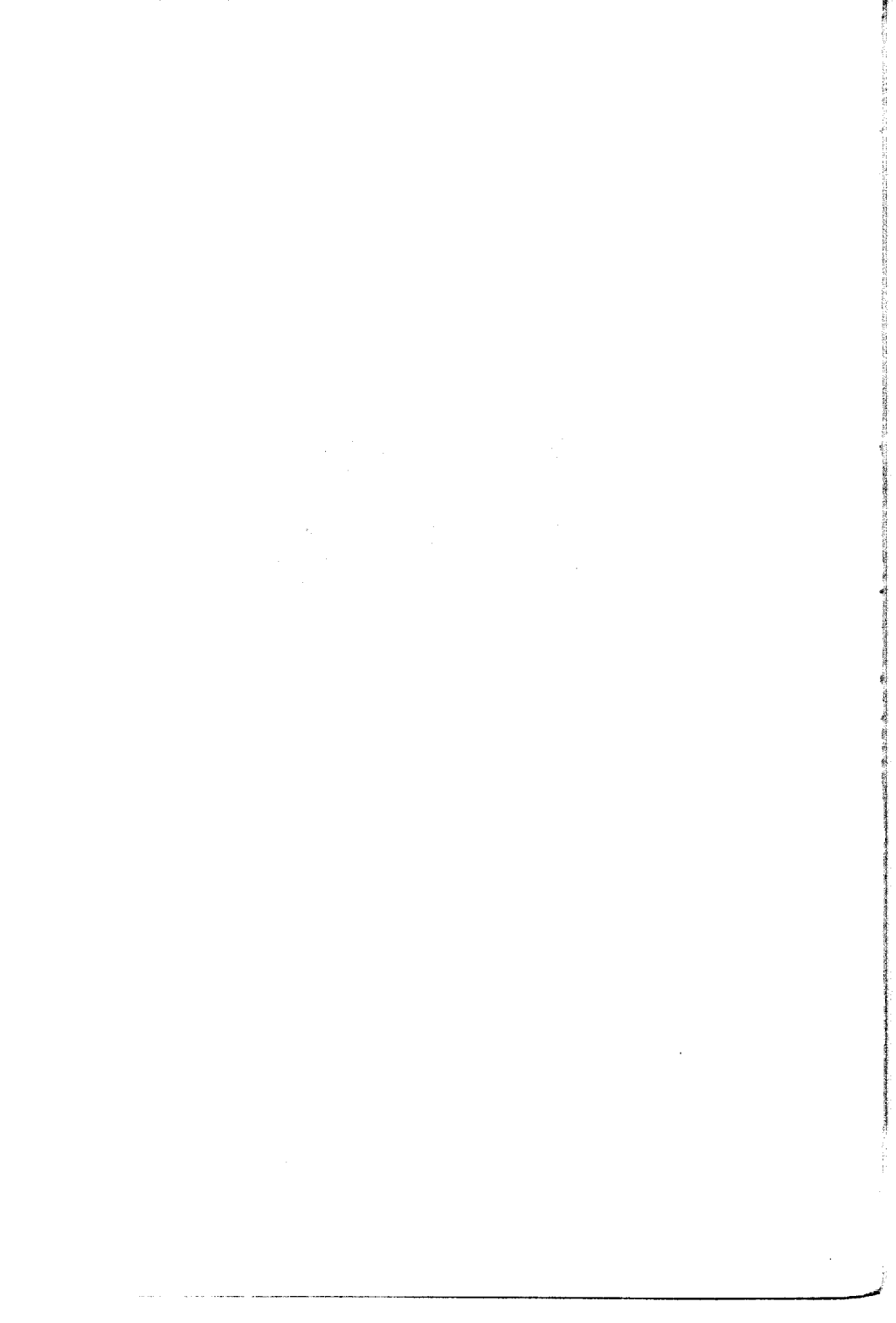
第二章 在实战中有效地发挥战术……(130)

1. 单打 ……………(131)
2. 单打中的比赛方法 ……………(133)
3. 在“比赛开始,零比零”之后 ……(136)
4. 男子单打 ……………(137)
5. 女子单打 ……………(138)
6. 比赛的过程和战术的运用 ……(140)
7. 向什么地方,发什么样的球……(141)
8. 发长球 ……………(144)
9. 制胜球 ……………(145)
10. 扣球 ……………(147)
11. 单打的阵形 ……………(148)
12. 单打比赛的进攻要点 ……(151)
13. 双打 ……………(154)
14. 分担责任 ……………(155)
15. 同伴间的配合 ……………(157)
16. 男子双打 ……………(158)
17. 女子双打和混合双打 ……(160)
18. 双打比赛时的发球 ……(162)
19. 双打的阵形 ……………(164)
20. 双打的攻击 ……………(167)

第一部分

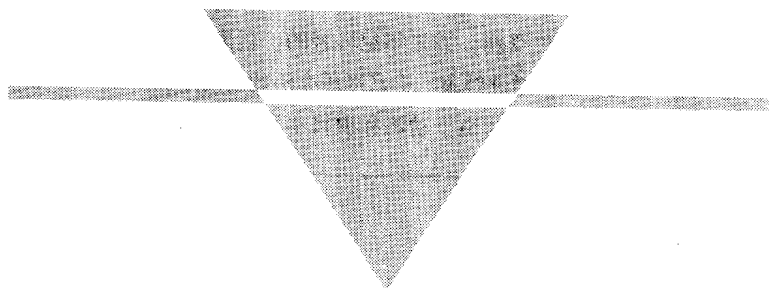
基本技术篇





第一章

羽毛球运动简介



1.参加体育运动的目的

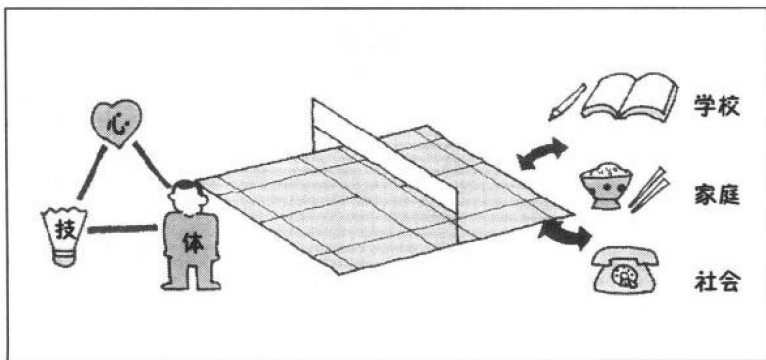
要 点

- ①参加运动并不等于身体就可以得到健康。
- ②从体育运动中学习在学校中学不到的哲理。
- ③把在球场上学到的东西灵活地应用到现实生活中，把在现实生活中积累的经验 and 知识运用到球场上。

人们现在所从事的各种体育项目，其发展历程都是各种各样的。

今天，人们从事体育运动的目的，主要是为了增进身体健康和丰富娱乐生活。然而，体育运动尽管可以增进健康，但如果是过度运动，反而会给身体造成伤害。不少运动员就因为过量的运动，造成膝盖、腰、肩、手腕、脚踝等部位受伤。如果年纪轻轻的，就因为运动过量而造成浑身伤病，那就失去了增进健康、丰富娱乐生活的目的了。

从事体育运动的目的，由于动机和项目本身的不同而各不相同。但



是，其中最基本的可以说是：

1. 培养遵纪守法精神。
2. 掌握正确的运动技术。
3. 追求精神、技术、身体三方面的平衡发展。
4. 把比赛、训练中得到的经验运用到实际生活中，同时也把实际生活中学到的知识和经验，应用到体育运动中。
5. 在树立自信心的同时，培养团队精神。
6. 培养光明正大的作风。
7. 体会成功与失败的感觉。

参加体育运动的目的或理由，可能还有很多。但是，用最简单的话来说，就是要培养良好的习惯。

2.从体育运动中能学到的东西

要 点

- ①体育不仅只是为了锻炼身体。
- ②不要追求表面形式。
- ③要使付出的汗水成为宝贵的财富。

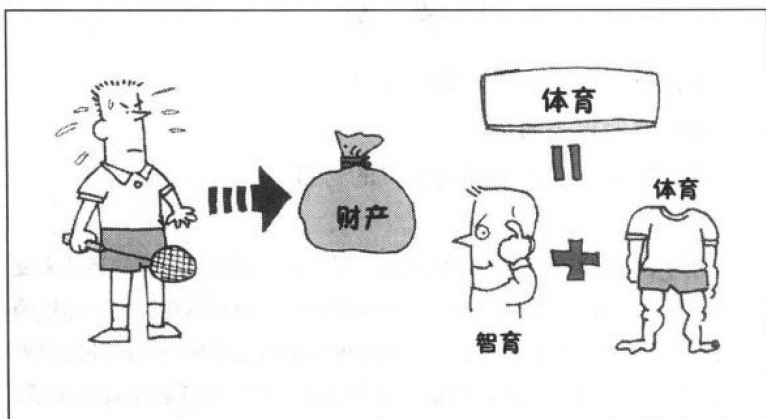
一般人都会知道智育和体育这两个词，体育就是用身体的运动来复习在智育中学到的东西，同时又把在体育中学到的东西在智育中加以确认。在这当中，要把在球场上了解和出现的事情灵活地与球场外的世界进行比较。不能认为体育运动就是体育运动，现实生活就是现实生活。但也不是说体育运动与现实生活全部都有联系，可二者之间确实有许多

直接联系。在球场上出现的很多事情，都是现实生活中的缩影。

如果只是单纯地练习，单纯地比赛，不加以思考的话，并不能从体育运动中学到很多东西。比如可以把羽毛球比赛的每局 15 分看做是日常生活中的 15 天，两局就是 30 天，即一个月的时间，考虑在这段时间内，自己拥有并有效利用了多少次发球权。而如果把这种发球的权利当做是自己人生中应拥有的某种权利的话，自己是否有效地运用了这种权利。此外，在同强大的对手进行艰苦的拉锯战时，不也和与日常生活中的困难作斗争的情景很相像吗？

拍上功夫的好坏，取决于手部的灵巧，同样的，脚下功夫的好坏，决定于腿脚的灵活运用。一个在这两方面处理能力都比较弱的人，很难想象他在日常生活中是一个办事麻利的人。

通过观察羽毛球比赛的全过程，再把视线转移到我们周围的事物上，就会有一个全新的感受。体育运动不仅能有益于身体的健康，而且能丰富人的思想，使人产生新的灵感和想法。不能只从表面上去欣赏比赛的精彩、激烈。要通过冷静的观察，体会体育运动的内涵所在，并运用到自己的成长过程中。



3.羽毛球是什么样的体育运动

要 点

- ①羽毛球的历史和运动的目的。
- ②以大自然作为学习的对象。
- ③学习如何运用自己的权利。

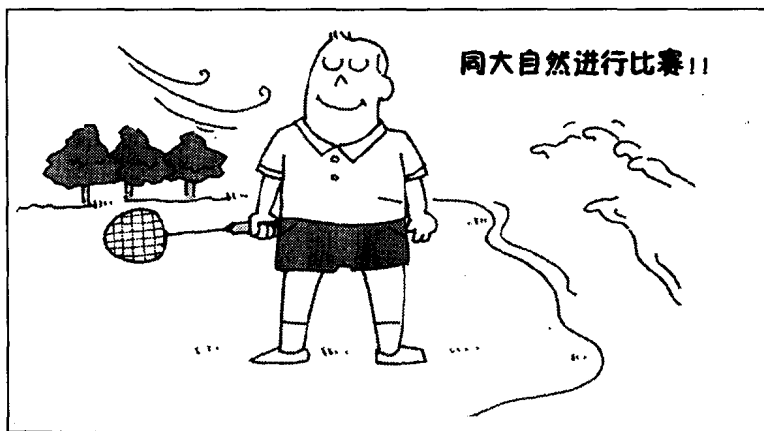
一般的说法是：印度的普那是羽毛球的原产地。相传在 19 世纪 20 年代，这种游戏就已在印度孟买附近的普那非常普及了。后来是由当时统治印度的英国军人在 1873 年将此种游戏带回了英国。

这种游戏传入英国之后，在格拉斯哥郡鲍弗特公爵的领地伯明顿定下了游戏的规则，这就是今天的羽毛球运动的最初模式。人们把鲍弗特公爵的领地伯明顿（Badminton）这个地名，作为这种新的运动项目的正式名称。中文把这个运动项目称为羽毛球。最初的羽毛球比赛是在大的房间内或高大的建筑物的大厅内进行，球是用香槟酒瓶的软木塞盖插上羽毛做成，比赛仅限于贵族和上流社会的人参加。后来随着英国式的“通过运动培育绅士和淑女”这一思想的流行，羽毛球运动才逐步得到普及和发展。要求参加比赛的人必须尊敬对手，以绅士风度进行比赛。当然，当时的比赛都是业余性质的。尽管羽毛球运动今天也受到了职业化和商业化的影响，但我们还是可以看到许多流传下来的昔日的好传统。

体育运动可有利于人的成长，这在前面已作了介绍。那么，我们从羽毛球运动中，可以学到什么呢？明白了这些，我们就可以理解羽毛球运动的特点了。

羽毛球的基本特点

1. 羽毛球和球拍都是用天然材料做成的。
2. 容易受到风向、风力、气温、湿度等自然条件的影响。



3. 羽毛球场呈长方形，长 13.40 米，单打场地宽 5.18 米，双打场地宽 6.10 米，场地当中张挂球网，把场地分为相等的两个部分。

4. 有发球权的一方才有得分权。

5. 有发球权的一方，如果发球失误或被对方击败，发球权则自动转移给对方。

6. 在单打比赛中，有发球权的一方每次有一次发球机会，在双打比赛中，发球的一方每次每个队员各有一次发球权。有发球权的一方如胜，则继续保持发球权。

7. 比赛按有关规则进行。

8. 在 1 对 1 的比赛过程中，注意区域的攻防战术。

9. 发球时不得“过腰”“过手”等。

准备开始打羽毛球的或正在打羽毛球的人，对羽毛球的上述特点千万不可忽视。

有人用这样的话来形容羽毛球运动，羽毛球运动可以说是“人这种自然的动物与羽毛、风、温度、湿度、光线等大自然的产物为对手之间的格斗。在对一个人来讲显得宽大、对两个人来讲又显得狭窄的场地内，既能体会到丧失权利的痛苦，又能感受到经过努力赢得权利的喜悦”。

4. 十分重要的基本要点

要 点

①有 3 个基本要点。

②初学者必须认真掌握好每个基本动作。