

羽毛球运动

从入门到精通

(图解第2版)



[美] 托尼·格赖斯 (Tony Grice) 著 孙奇译

美国国家羽毛球大师赛单双打冠军获得者

职业运动员与教练员生涯累计超过40年



明确误区对症提供纠正技术
计分式综合评估训练结果

专业运动员标准动作分步骤图文详解

握拍、步法、发球、击球，扎实掌握基础技术

高远球、吊球、杀球、抽球及花式技法，进阶高手必修课

专项体能训练、战术战略分析，助力球员能力全面提升



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

羽毛球运动 从入门到精通

(图解第2版)

[美] 托尼·格赖斯 (Tony Grice) 著 孙奇译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

羽毛球运动从入门到精通：图解第2版 / (美) 托尼·格赖斯 (Tony Grice) 著；孙奇译. — 北京：人民邮电出版社，2017.12
ISBN 978-7-115-46065-3

I. ①羽… II. ①托… ②孙… III. ①羽毛球运动—图解 IV. ①G847-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第125796号

版权声明

Copyright ©2008,1996 by Human Kinetics, Inc.

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

保留所有权利。除非为了对作品进行评论，否则未经出版社书面允许不得通过任何形式或任何电子的、机械的或现在已知的或此后发明的其他途径（包括静电复印、影印和录制）以及在任何信息存取系统中对作品进行任何复制或利用。

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

羽毛球运动是一项趣味性强、锻炼效果显著且适合各年龄阶段的体育项目。学好羽毛球可以使我们一生受益。本书由世界羽毛球名将托尼·格赖斯通过总结多年的职业运动员及教练员经验倾力打造，将为读者提供一段轻松、高效、科学的羽毛球学习旅程。

本书内容从详细解读握拍、步法、发球、击球等基础技术开始，循序渐进讲解了高远球、吊球、杀球、抽球及花式击球等高级击球技术，并在此基础上融入了实战中的战略战术的应用，以及专项体能的训练指导。本书不仅配以专业运动员标准动作的步骤分解照片，还有明确的误区提示及正确技术指导，能够有效帮助练习者学习正确的羽毛球动作及技巧，提高羽毛球运动技术水平。

◆ 著 [美] 托尼·格赖斯 (Tony Grice)

译 孙 奇

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>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：14.75

2017年12月第1版

字数：219千字

2017年12月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2016-10048号

定价：68.00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：京东工商广登字 20170147号



勇攀羽毛球成功高峰

我写本书有几个目的。首先，我可以描述、演示和分析自己打羽毛球和教羽毛球的方法。本书适合所有水平的球员，适用于高中、大学、俱乐部举办的专业培训班，一些娱乐性质的培训班，以及完全靠自学成才的球员。这是一本专门针对羽毛球运动教学而编著的渐进式指南。

本书也适用于之前有过一定羽毛球运动经验的人。本书将帮助您分析比赛并根据需要进行矫正。本书注重基础与策略，帮助分析您在羽毛球场上的运动情况。本书还能帮助您学习新技术，评估已经学会的技术，从而在目前的水平上进一步提升。

当水平提升一个档次后，您必须阅读资料，咨询问题，仔细观察，模仿更高水平的球员，而最重要的是勤奋练球。本书给出了成功的秘诀。除此之外，您还需要天赋、求胜欲和意志品质。我希望这个分步式的过程能帮助您实现目标，并从中获得快乐。

本书中一共包含 11 个步骤，其

范围从基本技术到比赛模拟。本书包含了 100 多个技巧，可以帮助您改进技术，提高练习效率，并记录自己的进步。您可以遵循书中提高或降低练习难度的建议，并根据自身的能力水平自行调节进度。书中还给出了学习羽毛球的球员会遇到的典型问题，以及解决这些问题的相关建议。这些建议可以用于您的练习或比赛中。

这 11 个步骤遵循了我在长期的打球与教学生涯中总结出来的一套学习次序。每个步骤都为下一步做好了准备，让您一步一步接近自身所能达到的最高水平。首先是握拍技术和步法，接着是发球，然后是正手与反手头顶击球。这些基本技术为以后学习更复杂的击球技术奠定了基础，比如高远球和吊球、杀球、平抽，以及更加高级的绕头顶挥拍击球技术，比如过顶击球。步骤 9 开始讲述得分策略，讨论了过去 150 年间羽毛球比赛规则的首次重大变化。步骤 10 与步骤 11 分别着重讲述双打技巧和体能训练。



我希望本书能够将羽毛球运动在全球提升到一个新高度。羽毛球是一种适合各个年龄阶层的优秀运动，可以伴随您一生。它锻炼效果极佳，也不乏乐趣。作为奥运会运动项目之一，羽毛球运动在全球极受欢迎，无疑拥有美好的未来。

准备好开启您的进阶之旅了吗？本书将引导您成为一名技术更加高超的羽毛球球员。您无法迅速登顶，而只能一步一个脚印地攀登。完成 11 个步骤中的任意一个之后，都可以轻松过渡到下一个步骤。前几个步骤是基础，让您了解基本的技巧和技术。打好基础后，您就可以学习到在羽毛球赛场上取得胜利所需要的各种因素。您将学会把正确的击球方式与比赛战术相结合，同时能够在比赛的各种情况下做出本能的正确决定。接近登顶时，学习过程将变得更加轻松，您将建立对于自身羽毛球能力必定会进一步提升的自信，同时让这项运动变得更加快乐。

为了更好地做好进阶准备，必须熟读本小节和后面“羽毛球运动”一节的内容，从而把握住大方向并清楚如何围绕这些步骤来安排练习。

按照下面的步骤去做。

1. 阅读每个步骤包含的说明性内容、该步骤的重要性，以及如何完成该步骤的重点内容，比如基本技巧、理念、战术，或者三者兼而有之。
2. 研究插图，弄清楚当成功完成每项基本技术时身体的确切位置。
3. 回顾失误之处，记下常见的错误和纠正方法。
4. 完成练习。通过目标明确的重复性练习来提高技术。阅读每条指令，并记录下您的分数。安排练习应该遵循从易到难的原则，这有助于您获得持续的进步。根据自身的实际情况，可以调整（增加或降低）练习的难度。练习部分旁边有技巧指导，便于您在练习中遇到问题时参考指导内容。

每个步骤结束时，请一位合格的观察员对您的基本技巧与技术进行评估，比如教师、教练或训练伙伴。这种对基本技术或姿势的定性评估非常重要，因为使用正确的姿势才能提升您的表现。

现在，您可以开始您的逐步进阶之旅了。您将磨炼羽毛球技术，建立信心，体验成功的快感，并从中获得乐趣。

致 谢

我想感谢美国人体运动出版社，是它给了我这个与他人分享自身羽毛球经验的机会。我特别想感谢两位女士——来自田纳西州孟菲斯的 Elma Roane 和 Virginia Anderson，她们教会了我很多东西。当我进入孟菲斯州立大学时，是她们将羽毛球运动介绍给了我，并向我提供了很多指导性意见。

Charles “Red” Thomas 博士和西北部的路易斯安那州立大学也给我提供了很多支持和难得的学习机会。我还要感谢路易斯安那州立大学什里夫波特分校向我提供的持续帮助与支持。我还要感谢美国羽毛球协会在羽毛球领域的大力合作与推广。

我特别感谢 Bob Roadcap 的友谊和他对羽毛球运动的浓厚兴趣。此外，我特别要感谢三位同行，他们提供的思想、创意和练习大大丰富了本书。1996 年奥运会羽毛球女单冠军得主、

韩国羽毛球运动员方铨贤提供了一些练习方法和建议，特别是在单打项目方面。针对新计分规则对羽毛球比赛策略的影响，来自加利福尼亚州赫莫萨比奇海滩和加利福尼亚州立大学北岭分校的 Curt Dommeyer 博士提供了颇有价值的意见与注解。美国羽毛球理事会会员与南方羽毛球协会主席 Mike Gamez 提供了自己关于高级技术与教学的思路。他还致力于在未成年人群体中推广羽毛球运动，尤其是在美国南部地区。

我还要感谢费时费心参与照片拍摄的模特们：Soohyun Bang、Daniel Haston、Murthy Kotike、Jason Gills、Ty Moreno 和 Cheryl Crain。

我希望把本书献给我的 4 个孩子：Tony Jr.、David、Casey 和 Curtis。最后，我要特别感谢我的姐姐 Ginger 和姐夫 Johnny Berryhill 无私的爱与大力支持。

羽毛球运动

羽毛球是世界上最流行的运动之一。它能够吸引各个年龄和各种技术层次的男女，在室内或室外都可以进行，既可以当作娱乐也可以进行比赛。羽毛球不能弹起，在不落地的情况下才能玩，因此比赛节奏快，需要快速的反应和一定程度的体能。羽毛球运动的参与者还需要了解和重视它在社交、娱乐与心理三个方面的好处。

羽毛球是使用球拍和球在球网上方进行的运动，需要使用速度相对快慢不一的击球技术和带有欺骗性的假

动作。事实上，比赛期间的球速变化非常大，从吊球的1英里/时到杀球的200英里/时（1英里 \approx 1.6千米）。专业球员比赛时，羽毛球被认为是世界上速度最快的球类运动。在2007年全英公开赛男双决赛上，有一个回合打了92拍，但用时仅仅1分零8秒。每一拍球过网的时间为四分之三秒。但无论是单打还是双打，都可以根据个人的需求与能力来控制，从而成为陪伴您一生的体育运动。

羽毛球运动的历史

有几种游戏被视作现代羽毛球的前身，但这些游戏的确切起源已不为人知。历史记载表明，在古代的中国、12世纪的英格兰宫廷、18世纪早期的波兰，以及19世纪后期的印度，都曾出现过使用木质球拍和羽毛球的游戏。在11~14世纪的欧洲，有一种使用木质球拍击打羽毛球的游戏，称为板羽球（battledore and shuttlecock）。游

戏参与者必须保证羽毛球尽可能长时间地在空中飞行。

19世纪60年代，位于英格兰格罗斯特郡的伯明顿庄园（Badminton House）中经常举行板羽球游戏，因此Badminton很快取代板羽球（battledore and shuttlecock）成为羽毛球的英文名称。位于大厅中的游戏区域是沙漏形状，中间比两边窄。这说明打羽毛球

时需要让球保持一个最低飞行高度，才能让游戏回合继续。1901年之前，羽毛球游戏都是在这种奇怪形状的场地上进行的。在大厅的中间加了一条线，这就是最原始的球网。羽毛球的

最初规则于1887年实现了标准化，并于1895年与1905年进行了两次修订。这些规则一直沿用至今，但其中包含的计分方法于2007年1月进行了重大变革。

羽毛球运动的现状

如今，羽毛球世界联合会（Badminton World Federation, BWF）负责对全球范围的羽毛球比赛进行管理。BWF的前身是国际羽毛球联合会（International Badminton Federation, IBF），它成立于1934年，最初有9个成员。2007年，IBF启用了新名称——羽毛球世界联合会（Badminton World Federation, BWF）。目前BWF的成员已经超过156个，个人会员更是多达5000万以上。

男子羽毛球团体赛汤姆斯杯和女子羽毛球团体赛尤伯杯是全世界最著名的羽毛球团体赛事。这两项赛事同期同地举办，每两年举办一次，且均在偶数年举办。球员们在奇数年争夺世界锦标赛冠军，而在偶数年争夺汤姆斯杯与尤伯杯。世界混合团体锦标赛（又称苏迪曼杯），1989年在印度尼西亚首都雅加达开始举办，其地位与世界个人锦标赛相当。世界超级系列赛包含了全球主要的巡回赛事。球员参加每项巡回赛可赢得积分并进行

累计，年底积分最多的球员可受邀参加超级系列赛总决赛。

羽毛球在美国的知名度与受欢迎程度相对不高。自从纽约在1878年引入羽毛球运动后，其发展一直很缓慢。美国羽毛球协会（American Badminton Association, ABA）是美国首个国家羽毛球组织，成立于1936年。ABA于1937年在芝加哥举办了首届美国全国锦标赛，并在1947年举办了首届全国青年锦标赛。美国男队在整个20世纪50年代表现都非常优秀，数次进入汤姆斯杯的决赛。美国女队则包揽了从1957年到1966年的全部尤伯杯冠军。首届全国大学锦标赛于1970年举办。20世纪70年代，职业体育的关注度与收入呈几何级数增长，但公众依旧认为羽毛球运动是一项速度缓慢的闲暇游戏，这是一种误解。

近年来，公众对这项运动的兴趣有了显著提高。ABA于1977年重

组，变身为美国羽毛球联合会（United States Badminton Association, USBA）。在 1992 年举行的西班牙巴塞罗那奥运会上，羽毛球成为正式比赛项目。而在 1988 年举行的韩国首尔奥运会上，羽毛球还是表演项目。将羽毛球纳入奥运会项目，对它未来获得流行、认可与成功具有巨大的推动作用。主要出于推广羽毛球运动的目的，USBA 在 1997 年将名称变更为全美羽毛球协会（USA Badminton, USAB）。USBA 目前是代理美国奥委会（United States Olympic Committee）羽毛球事务的国家管理主体。

目前，全世界最好的羽毛球运动员来自中国、韩国、马来西亚和印度

尼西亚，以及欧洲一些国家。但美国球员 Tony Gunawan 和 Howard Bach 在加利福尼亚州阿纳海姆市举办的 2005 年羽毛球世锦赛上获得了男双金牌，这是美国史上首个男双世界冠军。一份 1993 年的研究表明，美国有 30 万人定期打羽毛球，而有 76 万人认为羽毛球是他们最喜爱的运动。羽毛球目前是英国首屈一指的运动，注册过的羽毛球运动员高达 200 万。2007 年 1 月，BWF 的成员增加到 156 个。2007 年，世界超级系列赛及总决赛的奖金总额超过 300 万美元。无论是竞赛性的还是娱乐性的羽毛球运动，其未来都显得十分光明。

场地尺寸与标记

羽毛球单打场地的长度是 44 英尺（中国是 13.4 米），宽度是 17 英尺（中国是 5.18 米），如图 1 所示。双打场地的长度是 44 英尺（中国是 13.4 米），宽度是 20 英尺（中国是 6.1 米）。球网在网杆处的高度是 5 英尺 1 英寸（中国是 1.5 米），一直向下倾斜到网中央的最高处，逐渐变为 5 英尺（中国是 1.524 米）。

关于羽毛球场地的表面没有官方标准。场地可以位于室内或室外，场地材料可以是混凝土、沥青、泥土、草地、合成材料或木材。然而，竞争性最强的羽毛球比赛都在室内举行，而且由于大多数大学与其他学校的体育馆目前都使用硬木地板，因此木材成为最常用的表面材料。

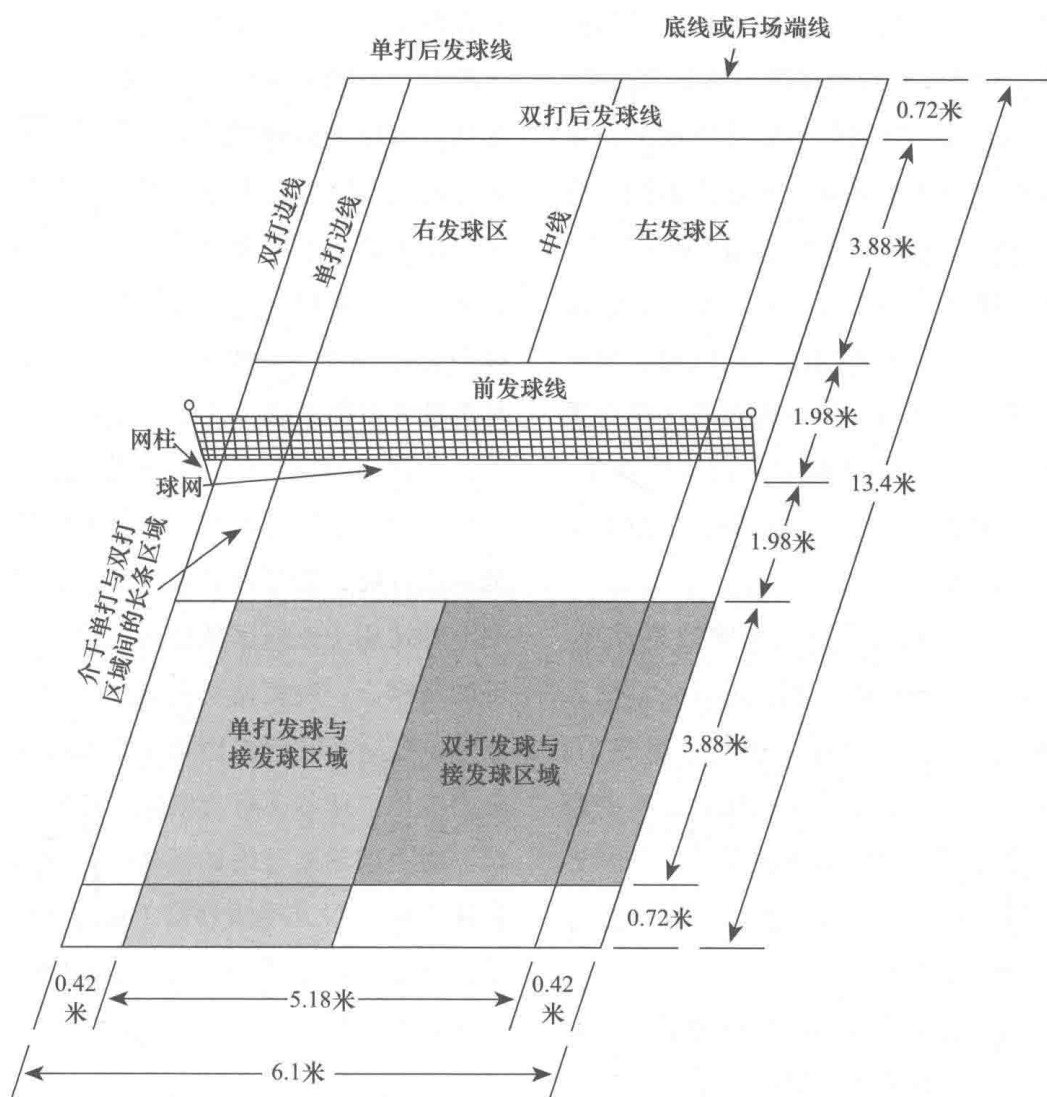


图 1 场地线、区域与尺寸

装备与服装

打羽毛球时穿的球服和球鞋、使用的球拍和球以及场地的费用和质量可以说是千差万别的。推荐使用短裤、T恤、网球鞋或羽毛球专用球鞋、球袜，再加上一件可在寒冷天气保暖的

外套。白色比黑色反射热的能力强，因此感觉凉一些。很多球员喜欢在短裤下穿上紧身尼龙短裤或棉质裤垫，以获得支撑和舒适的感觉。另外，发带、护腕和毛巾可以帮助吸掉面部、



眼部和手部的汗水。戴上质地柔软的皮手套通常可以增强握力和提供缓冲。

由硼、碳或石墨材质制成的，重量更轻的较新款球拍通常为整拍一体化设计，能满足各种不同的硬度要求。也有宽体和特大尺寸的球拍，目的是减少空气阻力和扭矩。拍线通常为尼龙或合成材料。拍柄粗细的选择全凭个人喜好。拍柄粗细合适的标准是，持拍手的大拇指应该接触到中指的第一个指关节。

一把价位适中的好球拍是首选。在购买一把球拍之前，可以先尝试几种不同类型的球拍，如果可能的话，找一位朋友借把球拍先用用。有些商店提供演示用的球拍模型，允许顾客试用。您可以反复比较，选择一款感觉最舒服的球拍。

羽毛球可以由天然或合成材料制成。尼龙和羽毛材料的羽毛球在生产

时就指定了速度，通常由羽毛球头上一圈带子的颜色来区分。红色表示速度快，蓝色表示速度适中，而绿色表示速度慢。体育课上主要使用尼龙材质的羽毛球，而羽毛材质的羽毛球则多半是为比赛设计。羽毛材质的羽毛球必须有16根羽毛固定在球托部，而且重量必须在4.74 ~ 5.50克之间。对于羽毛材质的羽毛球，其重量决定了它的速度。较轻的羽毛球是为高海拔地区设计的，如墨西哥城。而较重的羽毛球适用于近海区域较为炎热与潮湿的气候。一种测试羽毛球速度的方法是，在后场端线处用低手发球将球全力击出，球的飞行方向应与边线平行。羽毛球速度合适的标准是，球落在场内距离对方端线外沿1英尺9英寸(0.5米)与3英尺3英寸(大约1米)之间的区域内。

比赛规则与计分规则

决定哪方率先发球的方法有：掷硬币，旋转球拍，将羽毛球抛或击向空中后看它落地时球头的朝向。在以上方法中获胜的一方可以选择发球或接发球，也可以选择自己喜欢的场地。无论您做何选择，您的对手都将自动获得另一种选择。

比赛开始时由发球方在右半场发球，比赛双方的比分均为0。比赛进行期间，得分为偶数的一方应从右半场发球。任何发球违例都会导致发球方丢失发球权，并且其对手得分。

发球方和接发球方都必须站在斜对角发球区内发球和接发球，脚不能



触及发球区的界线。一旦接发球方站好位置，发球方只有一次下手（位于腰部下方）发球的机会。接发球方可以站在正确半场的任意位置，但在发球之前双脚都必须与地板有接触。如果接发球方已试图接发球则被认为已做好准备。每个回合结束或交换发球权后，发球方要根据其得分是奇数还是偶数来决定正确的发球半场。每次发球前必须宣报比分，而且发球方的分数在前。如果发球击中球网顶端并继续落到对方的接发球区内，发球有效且比赛继续。

在单打与双打中，首次发球必须在右侧发球区，因为此时发球方的得分是0，为偶数。比赛开始之后，只要发球方得分是偶数（2、4、6、8等），发球在右侧发球区进行。如果发球方得分是奇数（1、3、5、7等），则发球在左侧发球区进行。总而言之，发球方的得分决定了从哪个发球区发球。

双打开始时，两名搭档分别站在左半场和右半场，当前位置就是他们各自的偶数位置。当得分变为奇数时，搭档双方的位置与偶数位置是相反的。连续得分后，发球方换到另一发球区，并将球发向对手的斜对角发球区。当对手失去发球权时，您的得分指明了应该从哪侧发球区进行发球。

如果己方一名搭档失去了发球权，这称为换发球，即对手现在拥有发球机会。和单打比赛一样，双打比赛也采用21分制。

单打的发球区既长且窄。单打边线和双打边线之间的细长地带属于界外，而单打端线和双打后发球线之间的细长地带属于界内。发球必须越过前发球线——距离球网6.5英尺（约2米），但不能超过后场端线。边线也是场地的一部分，属于界内。落在边线上的球算是压线好球。请阅读步骤9中关于单打接发球与单打获胜策略的内容。

双打的发球区既短且宽。单打边线和双打边线之间的细长地带属于界内，而单打端线和双打后发球线之间的细长地带属于界外。然而一旦回合开始，单打端线和双打后发球线之间的细长地带就变成界内了。发球必须越过前发球线——距离球网6.5英尺（约2米），但不能超过双打的后发球线。步骤10中讲述了双打接发球与双打获胜的相关策略。每局先获得21分的一方获胜。

20世纪90年代早期，IBF针对单打、双打与混双采用了一种新的计分方法，即每局打到9分，5局3胜。与原来的方法不同，新方法既没有设定平局，也不要求每局至少赢2分以

上。这次尝试是暂时性的，而且收效甚微，因此在接下来的10年中依然保留了老式的计分方法。WBF现在支持取代老式的计分方法，即每局打到11分或15分获胜，而且拥有再赛（setting）即加分赛这个独特的机制。之前的IBF在其年度大会上投票表决，决定针对IBF负责裁判工作的所有赛事均采用每球得分制。USAB理事会投票决定，针对所有USAB国际排名赛事采用这种计分方法。至于希望由USAB负责裁判的非排名赛事，当时并不要求使用每球得分制。做出这种改变的根本原因，是为了让羽毛球运动更受现场观众与电视观众的欢迎，同时提高大众对于该项运动的接受与了解程度。据初步观察，采用每球得分制后，比赛时长最多可以缩短25%。在比赛时间变短的情况下，要求球员更加专注和快速得分。球员要想赢得比赛，必须做出调整，但他们也会从这种刺激和充满压力的形式中获益。

2006年8月，BWF与USAB修订并采用了经过简化的新版每球得分制，后面的“简化的新版每球得分制”一节中对此进行了详细说明。

总之，如果您的对手出现以下情况，您将获得这一分。

- 发球违例；
- 接发球失误；
- 将球打出规定的边线；
- 将球打到球网上；
- 回球时两次或多次击球；
- 球在空中飞行时，身体或球拍触网；
- 球落在自身半场的有效区域内；
- 故意持球；
- 故意阻碍或干扰您的回球；
- 脚、身体或球拍在球网下过界；
- 在球网上方过网击球；
- 使用球拍以外的任何部分触球；
- 发球或接发球时，一只或两只脚离地。

必须重赛的分数叫作重发球（let）。这种情况应该极少出现，通常是由于某些外部干扰造成的。

简化的新版每球得分制

计分方法

- 一场比赛3局2胜，每局21分。
- 赢得一个回合的一方得一分。
- 打到20平后，一方领先2分即算该局获胜。



- 打到 29 平后，先拿到 30 分的一方即算该局获胜。
- 当前局的获胜方在下一局中率先发球。

局间休息与换边

- 当领先的一方获得 11 分时，双方球员有 60 秒的休息时间。
- 每局之间有 2 分钟的休息时间。
- 决胜局中，任意一方得到 11 分时，双方球员交换场地。

单打计分

- 每局开始时和当发球方的得分为偶数时，发球方从右侧发球区开始发球。当发球方的得分为奇数时，发球方从左侧发球区开始发球。
- 如果发球方赢得回合，则发球方得一分，然后交换发球区再开始发球。
- 如果接发球方赢得回合，则接发球方得一分，同时变为新的发球方。如果得分为偶数，新发球方从右侧发球区开始发球；如果为奇数，则从左侧发球区开始发球。

双打计分

- 在双打比赛中，每方每回合只有一人有发球机会。发球方的得分决定了由谁来发球。当发球方出现失误，发球权就将交到对方手上，同时对方的得分决定了接下来应该从哪个发球区开始发球。
- 每局开始时和当发球方的得分为偶数时，发球方从右侧发球区开始发球。当发球方的得分为奇数时，发球方从左侧发球区开始发球。
- 如果发球方赢得回合，则发球方得一分，然后同一名发球员在交换发球区后再继续发球。
- 如果接发球方赢得回合，则接发球方得一分，同时变为新的发球方。
- 上回合负责发球的接发球方球员，保持发球时所在的半区不变。
- 发球方得分时，两名搭档球员要交换半区。
- 如果球员在发球区中犯错，一旦被发现就会失分。

热身与放松

良好的热身应该能让身体紧张起来，但又不会让身体感到疲劳。一般的热身运动能够增强血液循环，比如短时间的跳操或围绕球场慢跑。可以将跑向球网和倒退离开球网相结合，也可以面对球网横向移动。

肌肉发热而且血液循环量增大后，就可以开始拉伸上半身、肩膀、背部和腿部。在打球之前，慢慢完成一系列的基础拉伸动作，不要进行弹跳。研究表明，被动或静态的拉伸效果更好，导致受伤的可能性也很低。每次拉伸维持大约 20 秒时间。

现在可以开始击球了。花费 5 ~ 10 分钟完成一些轻松的击球动作，同时练习特定的手法。击球从中场开始，并与您的练习搭档或对手有意识地交换练习角色；然后开始正手与反手的头顶击球，从而进一步进行热身，拉伸肩膀、上半身与腿部。接下来横向移动，努力去接身体两侧的来球。从后场底线附近移动到网前，接搭档

的回球，然后让搭档从前场移动到后场。与搭档交换角色，练习高远球、吊球与杀球。练习后场吊球，同时让搭档在球网处使用下手打出向上的高远球。

在剧烈的体育运动之后，放松活动可以让身体逐渐恢复到常态。围绕球场走 5 分钟，直到心率恢复到每分钟约 100 跳，然后重复拉伸练习。这种放松活动有助于去除在激烈活动期间堆积的乳酸，同时防止肌肉酸痛。近期研究表明，在剧烈的体育活动之前、期间与之后喝运动饮料也可以防止肌肉酸痛。脱水是肌肉抽筋的主要原因，因此还应该补充足够的水。

羽毛球运动需要一定的体能。在水平接近的比赛中，体能经常成为左右胜负的关键因素。训练计划中的主要注意事项包括锻炼、健康饮食、充足睡眠、休息与练习。步骤 11 讲述了水平较高的球员需要制订更加严格和更有条理的训练计划。

图 解

-----> 球员的跑动路线

————> 羽毛球的飞行轨迹

A, B, C, D 球员

■ 目标区域

1, 2, 3 击球的顺序

目录

Directory

勇攀羽毛球成功高峰 / vii

致谢 / ix

羽毛球运动 / x

图解 / xix

步骤 1

握拍与步法 / 001

握拍 / 001

做好准备姿势 / 003

脚步移动 / 004

做好击球准备 / 010

握拍与步法的总结 / 017

步骤 2

发球 / 019

发高远球 / 020

发短球 / 024

发低平球与平高球 / 030

接发球 / 037

发球的总结 / 043