



STEPS to SUCCESS  
ACTIVITY SERIES

迈向成功之路体育教学与训练丛书

# 羽毛球

著者 (美) 汤尼·格雷 译者 陈 浩

*Steps to Success*

**BADMINTON**



Human Kinetics



中国矿业大学出版社

China University of Mining and Technology Press

迈向成功之路体育教学与训练丛书

# 羽 毛 球

著 者 (美)汤尼·格雷斯

译 者 陈 浩

中国矿业大学出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

羽毛球/(美)汤尼·格雷斯著;陈浩译. —徐州:中国矿业大学出版社,2005.9

(迈向成功之路体育教学与训练丛书)

ISBN 7 - 81107- 154 - 1

I. 羽… I. ①汤… ②陈… III. 羽毛球运动—基本知识 IV. G847

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 089534 号

Badminton ;steps to success/Tony Grice.

(Steps to success activity series)

ISBN 0-87322-613-5

1. Badminton(Game) I. Title. I. Series.

GV1007. G72 1996

Copyright ©1996 by Human Kinetics Publishers, Inc.

本书中文简体字专有使用权归中国矿业大学出版社所有

**书 名** 迈向成功之路体育教学训练丛书:羽毛球

**著 者** (美)汤尼·格雷斯

**译 者** 陈 浩

**责任编辑** 孙 浩

**出版发行** 中国矿业大学出版社

(江苏省徐州市中国矿业大学内 邮编 221008)

**网 址** <http://www.cumtp.com> **E-mail** :cumtpvip@cumtp.com

**印 刷** 赣中印刷有限公司

**经 销** 新华书店

**开 本** 880×1230 1/16 **本册印张** 6 **本册字数** 194 千字

**版次印次** 2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

**总 定 价** 48.00 元(共 6 册)

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

## 丛书前言

迈向成功之路系列丛书是在连续性学习及发展的基础上,对技术介绍的一项重大突破。这些步骤将会帮助学习者快速地掌握好基础技术、战术,为更进一步地提高做好充分的准备。其中每一步都要求学习者根据各自的领悟能力安排学习进程,并将刚学习的技术融入到运动的整个过程中。

本系列丛书的独特之处就在于它是全面总结的成果。经过对现在运动方面书籍的分析,将运动性和研究性结合起来,并与学生、教师、教学研究者及有关的管理人员交换了意见。各方面的基础工作包括编辑三本不同类型的书,分别满足学习者、教师、教学研究者的需要,所有这些内容组成了成功之路运动系列这一丛书。

写给学习者的专用书以个人的接受能力为基础,作为一种指导性的工具帮助你逐步提高各项运动的基本技术,这本书的特点在于:

- (1) 有序地安排技术要点的讲解。
- (2) 对缺点和错误纠正提出建议。
- (3) 缜密的重复训练,配以“成功目标”来评价学习成果。
- (4) 使用列出的核对表对技术进行打分。

这一系列的运动项目同样需要一个有高理解力的教师的指导。

系列教科书——《关于体育活动的教学设计》(Vickers,1990)解释了“成功步骤”这一方案,这同样是本丛书的基础。教学研究者可以参考这本书,在专业课培训的课堂上,帮助那些将要成为老师或教练的人学会如何合理地制定学校以及娱乐等各种情况下的教学计划。

在确信了参阅各种课本的必要性后,我们仔细斟酌 Vickers 的“逐步成功”的方法,并提出了新的模板。我们挑选出部分的撰稿人,他们对各种运动项目很熟悉而且有多年的教学经验,每个人在体育界都有威望,在他们的努力下,这些模板得到了更精确的调节。

另外,所有的原稿都要求达到“成功步骤”所要求的准则。另外,我们的作家队伍中还有一些杰出的艺术家,他们共同努力创作出这套系列丛书。

这是当今世界第一本,即最早的运动教学系列丛书,本运动教学系列丛书已经为全球 100 多所大学院校选用。

## 前 言

我写这本书有以下几个目的。首先,它给了我这个机会去描述、示范,并且分析我的教学以及打羽毛球风格。这是一本可供各个技术水平的运动员阅读的图书。例如:中学、大学、俱乐部和娱乐性的机构,或是那些正准备自学羽毛球的个人。它是一个帮助你自学羽毛球技术的逐步教学手册。

本书同样也对那些有一定基础的爱好羽毛球的人们有一定的参考价值。本书将会帮助你检查你的动作是否规范,而且能帮助你纠正你的错误之处。基本原理和策略的重点描述将会帮助你了解你在场上的各个动作术语如何解释。另外,它将帮助你学习新的技术,评估并且改良已掌握的技术。

如果你想要到达更高的水平,你有必要读一读本书,勤加思考,观察,模仿更多富有经验的运动员。然而最重要的还是:多多地练习和打比赛。本书给成为一名优秀的羽毛球选手提供了食谱。你需要增强的其他惟一东西就是才能、求知欲和个性的挖掘。我希望这个按部就班的学习方式能帮助你在完成你的目标的同时获得更多的乐趣。

本书中所提及的10个步骤将引导你从基本的技术开始,直到进入打比赛阶段。其中的80多种训练法会有效地帮助你改进你的技术和实际操作能力,并且记录下你的进步。而我在其间提到的“增加难度”和“降低难度”的训练方法有利于让你自我挑战,使你的进度适应你的能力水平。在书中将会列举出经常犯的典型错误,而且尽我所能给读者提供一些解决问题的办法。你不妨尝试着在练习或比赛时运用一下这些提议。

这10个章节都是我从自己打羽毛球和教学事业的经历中总结出来的。每章为你进入到下一步做准备,使你逐步成为一个出色的羽毛球选手。从球拍的控制和步法,再到正手、反手扣杀球。这些基本技术都是在为比较复杂的击球方法做准备,譬如抽球和扣球。单打和双打的战略战术在文中也着重讲述到。

我希望这本书将会把美国的羽毛球运动推到更高的层次。羽毛球是适合所有年龄层的一项运动,或者说成是一种游戏,它不愧是一项适用终生的运动。它的内部充满着无限的乐趣。作为一项新的奥运会运动项目和一种全世界流行的运动,我相信羽毛球运动暗藏着巨大的未来。


在此,我想要谢谢人类动力学研究部门给了我这个机会将我的羽毛球经验拿出来与大家分享。我特别地想要谢谢二位将羽毛球这项运动介绍给我的女士:Elma Roane 和 Virginia Anderson。查尔斯、“红色”汤姆斯和西北部州立大学也给我提供莫大的支持以及独特的学习机会。我感谢 Hardin-Simmons 大学一如既往的协助和支持。感谢美国羽毛球协会的通力合作和对羽毛球运动的推广。我特别要谢谢的是将他的兴趣与我分享的 Bob Roadcap。最后,还是感谢美国羽毛球协会的协作和对羽毛球在美国乃至全世界的推广。

# 图 例

-----> = 运动员的路径

————> = 次序的路径

A, B, C, D = 球员

 = 对减区域

1, 2, 3 = 点击数

## 目 录

丛书前言.....	(1)
迈向羽毛球成功之路.....	(1)
羽毛球运动.....	(2)
第一章 准备活动.....	(9)
第二章 发球 .....	(17)
第三章 高手击球 .....	(25)
第四章 平高球 .....	(33)
第五章 吊球 .....	(41)
第六章 杀球 .....	(48)
第七章 抽球 .....	(55)
第八章 头顶击球 .....	(61)
第九章 单打 .....	(67)
第十章 双打 .....	(74)
评估你的学习成果 .....	(82)

## 迈向羽毛球成功之路

《迈向成功之路——羽毛球》一书将会带领你成长为一个技艺精湛的羽毛球运动员。技术进步不会有捷径；你不能一步就到达技术顶端。每一个步骤都是在前一个步骤的基础上提高的。前几个步骤是基础——对基本原理和技术的理解。渐渐地，你将领略到成功的精髓。自然而然地，你会将各种技巧融入到实际比赛中。当你接近成功的顶端时，你会发觉学习变得比较容易。这将增强你的自信心，从而取得更快的进步，并且发现更多的乐趣。

要想成为一名了不起的羽毛球学习高手，你必须使你自己尽量熟悉这项运动以及羽毛球比赛的规则等，了解应该如何根据这些步骤确定你的学习与训练进程。

遵从每章相同的序列方法。

(1) 阅读各个步骤所包括的内容。“为什么这一步骤很重要？”“顺利完成步骤的重点是：基本的技术、观念、战略以及三者的组合。”

(2) 根据书中编好号的图示，掌握每一项基本动作和技巧。每个技术都包括三个部分：准备（进入一个起动状态）、演示（操作技术）和击球后手腕伸直的动作（到达一个完成位置或过渡到起动位置）。

(3) 仔细阅读书中所列举的典型错误以及推荐的解决方法。

(4) 训练将帮助你通过反复和有目的的练习改进你的技术。了解每一节训练的要求和目标，严格要求练习并在空白处记录你的得分，把你的得分与目标作比较。你需要在进行到下一步骤之前完成前一个学习目标。因为所有的练习都是按照从容易到困难的前进方向安排的。这种序列有助于你获得持续不断的成功。根据各自的具体情况，沿着练习要求慢慢降低或增加难度。

(5) 当你能达到一个步骤所有的要求的时候，可以要求一位有资格的观察者，例如：你的老师、教练或训练的同伴，对照书本评估你的基本技术。这是对你的基本技术的性质评估，因为使用正确的形式能促进你的提高。

(6) 重复练习这些步骤，然后依照标准评价你自己。

在你的按部就班的学习旅程上，祝你好运，希望你能尽快地提高羽毛球技术，建立信心，收获成功，享受运动的乐趣。



## 羽毛球运动

羽毛球是世界上最流行的运动项目之一。它吸引着来自各个年龄层不同水平的人,不管是男士还是女士都可以在户内或在户外把它当作娱乐和运动的首选项目。羽毛球是在空中来回飞行的运动,如此快速的游戏需要快反射和健康的身体,羽毛球参加者或许已经意识到并且感激从事羽毛球运动在各个方面给他们带来的益处。

羽毛球是属于一种网类的运动,必须使用球拍,并且包含从相对慢到快的变化和迷惑对方的运动技术,同时击出的球速有可能超过每小时 200 千米,也可能以每小时 1 千米的速度下降。当被行家把玩的时候,它被认为是世界上最快速的运动项目。无论是单打还是双打都可以根据不同的需要和生理能力做一些调整。

## 羽毛球的历史

羽毛球运动的起源众说纷纭,主要的说法有以下几种:

### 一、起源于日本

相传羽毛球最早出现于 14~15 世纪时的日本,球拍是木制的,球用樱桃核插上羽毛制成。这种球由于球托是樱桃核,太重,球飞行速度太快,使得球的羽毛极易损坏,加之球的造价太高,所以该项运动时兴了一阵子就慢慢地消失了。

### 二、出现在印度

大约至 18 世纪时,印度的普那出现了一种与早年日本的羽毛球极相似的游戏,球用直径约 6 厘米的圆形硬纸板,中间插羽毛制成(类似中国的毽子),板是木质的,玩法是两人相对站着,手执木板来回击球。

### 三、诞生在英国

现代羽毛球运动诞生于英国,大约在 1800 年左右,由网球派生而来。我们可以注意到现今的羽毛球场地和网球场仍非常相似。

1870 年,出现了用羽毛、软木做的球和穿弦的球拍。1873 年,英国公爵鲍弗特在格拉斯哥郡伯明顿镇的庄园里进行了一次羽毛球游戏表演。从此,羽毛球运动便逐渐开展起来,“伯明顿”即成了羽毛球的名字,英文的写法是“Badminton”。那时的活动场地是葫芦形,两头宽中间窄,窄处挂网,直至 1901 年才改作长方形。

1875 年,世界上第一部羽毛球比赛规则出现于印度的普那。三年后,英国又制定了更趋完善和统一的规则,当时规则的不少内容至今仍无太大的改变。

1893 年,世界上最早的羽毛球协会——英国羽毛球协会成立,并于 1899 年举办了全英羽毛球锦标赛。

1934 年,由加拿大、丹麦、英国、法国、爱尔兰、荷兰、新西兰、苏格兰和威尔士等国发起了国际羽毛球联合会,总部设在伦敦。从此,羽毛球国际比赛日渐增多。

1934~1947 年,丹麦、美国、英国、加拿大等欧美选手称雄于国际羽坛。在 1948~1949 年举行的首届世界男子羽毛球团体锦标赛——“汤姆斯杯”赛中,马来西亚队荣获冠军,从而开辟了亚洲人称雄国际羽坛的时代。

在 1948~1979 年间的 11 届“汤姆斯杯”赛中,印度尼西亚队夺得 7 次冠军,马来西亚队夺得 4 次冠军。60 年代前期,中国队后来居上,1963 年、1964 年度打败世界冠军印尼队,1965 年又全胜北欧诸强,被誉为“无冕之王”(因当时我国未加入国际羽联,不能参加世界级锦标赛)。世界女子羽毛球团体锦标赛——“尤伯杯”赛于 1956 年开始举行,前 3 届冠军均被美国人夺得。

从60年代后期起,优势转移到了亚洲,日本和印尼队包揽了历届比赛的冠亚军。70年代以来,男子羽毛球技术处于领先地位的是印尼队和中国队。1982年中国队首次参加“汤姆斯杯”赛就荣获冠军。中国队的技术受到了世界羽坛的普遍赞扬。

70年代后期,日本、韩国、巴基斯坦、泰国、马来西亚等国家和地区的羽毛球技术也有了长足的进步,在国际比赛中取得了较好的成绩。欧洲的丹麦、英国、瑞典等国在发挥原有特长的基础上,广泛地吸取了亚洲人的技术和经验,技术水平稳步提高,至今仍不失为羽坛劲旅。女子方面,可以说是中国、印尼、日本三强鼎立。1982年中国队首次参加全英锦标赛,即获得了女子单打冠亚军和双打冠军。

到了80年代后期,马来西亚队、韩国队有了长足的进步,多次获得国际羽毛球大赛的男子团体冠军、双打冠军。女子方面,中国、印尼继续保持领先,韩国女队迎头赶上,是目前中国队、印尼队的主要对手。1978年2月,世界羽毛球联合会于香港成立。1981年5月,国际羽毛球联合会和世界羽毛球联合会正式合并。目前,国际羽联已拥有一百多个会员国。

国际羽联管辖的世界性比赛有:汤姆斯杯赛(世界男子团体锦标赛),从1948年开始,每3年举办一次(1984年起改为每两年举行一次);尤伯杯赛(世界女子团体锦标赛),从1956年开始,每3年举办一次(1984年起改为每两年举行一次);世界锦标赛(单项比赛),从1977年开始;全英锦标赛(非正式传统单向比赛),早在1899年开始每年举办一次。

## 规 则

### 掷挑边器

比赛前应在裁判的带领下,双方掷挑边器,赢的一方可以挑选先发球或先接发球或者是挑选场区,输方在余下的一项中作出选择。比如:赢的一方挑选了场区,那么另一方则可以挑选发球或接发球。

### 得分方法

以现行的15分制来说,是采用三局两胜定胜负,只有拥有发球权的人才可以得分,男子双打、男子单打、女子双打和混双比赛,先得15分的一方胜一局,女子单11分制,先得11分即可获胜,当14平(11分制为10平)时,先获得14分(或10分)的一方,可以选择“再赛”或“不再赛”,如果选择不再赛,则先得到15分(11分)者获胜;如选择再赛,则加分赛情况如下:

- (1) 应从“0比0”开始报分,先获再赛分数的一方胜该局;
- (2) 14平时选择再赛3分;
- (3) 10平时选择再赛2分;
- (4) 这一选择只能在规定分数第一次出现,下一次发球发出前作出。

下一局开始时由上一局的胜方先发球。

### 交换场区

以下情况可以交换场区:

- (1) 第一局比赛结束;
- (2) 第三局比赛开始;
- (3) 第三局中或只进行一局比赛中,当领先一方得分为6分(11分)或8分(15分)时;如运动员未按以上规则交换场区时,一经发现立即交换,但已得分数有效。

### 合法发球

发球时球的任何部位在击球的瞬间不能高于腰部,发球时任何一方都不允许非法延误发球。发球员和接球员都必须站在斜对角发球区内发球,脚不能触及发球区的界线;两脚必须都有一部分与地面接触,不得移动,直至将球发出。发球员的球拍必须击中球托,与此同时整个球要低于发球员的腰部,击球瞬间,球拍杆应指向下方,从而使整个拍头明显低于发球员的整个握拍手部,一旦双方运动员站好位置,发球员的球拍头第一次向前挥即为发球开始。发球开始后,发球员的球拍必须连续向前挥动,直至将球发出,发出的球必须在接发球员准备好后才能发球,如果不受截拦,应落入接发球员的发球区内。发球员必须在接发球员准备好后才能发球,如果接发球员以试图接发球则被认为已做好准备,发球开始,球被发球员的球拍触

及或落地时候,即为发球结束,双打比赛时,发球员或接发球员的同伴站位不限,但不得阻挡对方发球员或接发球员的视线。

#### 单打发球

发球员的分数为0或双数时,双打队员均应在各自的右发球区发球或接发球,当发球方的比分为单数时,双方运动员均应在各自的左发球区发球或接发球。

如“再赛”,发球员应以该局的总得分数的单数或者双数并按以上规定站位发球,球发出后,由发球员和接发球员交替对击直至“违例”或“死球”,接发球方违例或因球触及接发球场区内的地面而成死球,发球员就得一分,随后,接发球员再从另一发球区发球,相反,发球员失去发球权,随后,接发球员转换为发球员,双方均不得分。

#### 双打发球

一局比赛开始和每次获得发球权的一方,都应从右发球区发球,只有接发球员才能接发球;如果他的同伴去接球或被球触及,发球方得一分;自发球被回击后,由发球方的任何一人击球,然后由接发球方的任何一人击球,如此往返直至死球,自发球被回击后,运动员可以从网的各自一方任何位置击球,接发球方违例或因球触及接发球方场区内的地面而成死球,发球方得一分,原发球员继续发球,发球方违例或因球触及发球方场区内的地面而成死球,原发球员即失去发球权,双方均不得分,每局开始首先发球的运动员,在该局本方得分为0或双数时,都必须在右发球区发球或接发球;得分为单数时,则应在左发球区发球或接发球,每局开始首先接发球的运动员,在该局本方得分为0或双数时,都必须在右发球区接发球或发球;得分为单数时,则应在左发球区接发球或发球,对于他们的同伴则相反,如有“再赛”则以该局本方总得分的单数或双数,并按以上的站位方法分别发球和接发球,双方不得有任何顺序错误。一局胜方中的任一运动员可在下一局先发球,负方中的任一运动员可先接发球。

#### 发球区错误

以下情况为发球错误:

- (1) 发球顺序错误。
- (2) 从错误的发球区发球。
- (3) 在错误的发球区准备接发球,且球已发出。

发球区错误的处理:

- (1) 如果因发球区错误而“重发球”,则该回合无效,纠正错误重发球;
- (2) 如果发球区错误未被纠正,比赛也应继续进行,并且不改变运动员的新发球区和新发球顺序。

#### 重发球

裁判员宣判“重发球”,用于中断比赛。

- (1) 遇不能预见或意外的情况,应重发球。
- (2) 除发球外,球过网后挂在网上或停在网顶,应重发球。
- (3) 发球时,发球员和接发球员同时违例,应重发球。
- (4) 发球员在接发球员未做好准备时发球,应重发球。
- (5) 比赛进行中,球托与球的其他部分完全分离,应重发球。
- (6) 司线员未看清,裁判员也不能作出决定时,应重发球。
- (7) “重发球”时,最后一次发球无效,原发球员重新发球,发球区错误除外。

#### 违例

- (1) 发球不合法:发球员发球时未击中球;发球时,球过网后挂在网上或停在网顶。
- (2) 比赛时,球落在球场界线外;球从网孔或网下穿过,球不过网;球碰屋顶、天花板或四周墙壁;球触及运动员的身体或衣服;球触及场外其他人或物体(由于建筑物的结构问题,必要时地方羽毛球组织可以指定羽毛球触及建筑物的临时规定,但其国家组织有否决权);球拍与球的最初接触点不在击球者网的这一方(击球者击球后,球拍可以随球过网)都是违例的。
- (3) 比赛进行中:运动员球拍、身体或衣服触及网或网的支撑物;运动员的球拍或身体从网下侵入对方场区,妨碍对方或使对方分散注意力;妨碍对方,如阻挡对方紧靠球网的合法击球是违例的。

(4) 运动员故意分散对方注意力的任何举动,如喊叫、故作姿态等;击球时,球夹在和停滞在拍上紧接着又被拖带;同方两名运动员连续各击中球一次;球触及运动员球拍后继续向其后方飞行;运动员严重违反或一再违反规定。

未设裁判长时,竞赛负责人有权取消违犯者的比赛资格。

#### 比赛连续性、行为不端及处罚

比赛从第一次发球至比赛结束应是连续进行的。

(1) 在下列比赛中,每场比赛的第二局与第三局之间允许有不超过 5 分钟的间歇:国际比赛项目;国际羽联批准的比赛;在所有其他的比赛中。

(2) 遇有不是运动员所能控制的情况,裁判员可根据需要暂停比赛。如比赛暂停,已得分数有效,连续比赛时从已得分数算起。

(3) 不允许球员为恢复体力或喘息,或接受场外指导而中断比赛,所以在比赛时不允许运动员接受指导。

(4) 在一场比赛中,运动员未经裁判同意,不得离场。

(5) 只有裁判员能暂停比赛。

(6) 运动员不得有下列行为:故意引起比赛中断;故意改变球的速度;举止无礼;规则未述及其他行为。

(7) 对违反规则规定任意中止比赛的运动员,裁判应执行警告。

(8) 对已被警告过的运动员判违例。

(9) 对严重违犯或屡犯者除判违例外,应立即向裁判长报告,裁判长有权取消其比赛资格。

## 比赛与得分

羽毛球的计分方法与原排球规则类似,只有当你发球时,你才可以得分。并且以抛物决定哪一方先发球。决定谁先发球的方法可能是投掷硬币,旋转球拍,或投掷一球并将其击入空中看它落地时指向哪方。不管你作出何种选择,你的对手将只能选择剩余的。每一方都应从正确的场地位置,从零开始发球。不合法的发球将会使你失去发球的机会。

给你的对手发一个对角球。发球者必须站在适当的位置,两脚贴近地面直到球发出去为止。当接球者准备好时,发球者只有一次发低球(低于腰部)的机会。接球者可根据需要在指定范围内选择好位置,但是一定要保证两脚着地直到球发出来为止。当接球者欲移动接球时,我们就认为他作好了准备工作。每一次球成死球之后,原发球者将根据自己的分数是奇是偶决定从适当的位置发球。一般而言,每一次发球之前都会公布选手的分数,并且发球者的分数在前。如果发出的球擦网且顺利进入对方区域,此球算是合法球,比赛继续。

在单打比赛中,第一次发球必须从右场发出,因为此时发球者的分数为零,是个偶数。任何情况下,发球者开始发球时的分数为偶数(当分数为偶数时),从右场发球。当其赢得一分时,发球者更换场地,从左场发球(当分数是奇数时)。你的分数就代表着你从哪方发球。单打的发球场地通常都长而且比较窄。发出的球必须越过前发球线(离网 1.98 米),但又不能越过后发球线。这些线也是球场的一部分,也就是说在边界之内。所以,落在线上的球是好球。阅读“单打”那一章,了解迎击发球以及赢得发球权的秘诀。

在双打比赛中,第一球总是从右边发出。这是因为开球那方的分数起先为零,是偶数。其中一人站在右场区,另一个站在左场区。每队开始所站的场地就是他们的偶数分场。也就是说,当他们的得分是偶数时,他们就得回到此场地。若得分是奇数,则在相反的场地。与单打相同,分数暗示着你应在球场的哪一侧。如果一方发球时输掉了这个球,则另一方取得发球权。如果某方的一员输了一球,这种情况被叫做“一发”;如果两名队员都输了一球,这被称作“二发”。这时,对方将获得发球权。关于这一点,惟一的一个例外就是开场发球。首先发球的只有一次发球的机会。就像在单打中一样,所有的双打最高分为 15 分,双打的球场短且宽。发出的球必须超过前发球线,但又不能越过后发球线。第十章将向您讲述双打中迎击发球以及赢得发球权的秘诀。

一般情况下,羽毛球比赛的分数为 15 分,女子单打是 11 分。在 15 分的比赛中,如果某一方的分数达到了 14 分,这时比赛可能会被延长。首先取得 14 分的队员有权将最高限度提高到 17 分。而第一个拿到 17 分的个人或团体将赢得这场比赛,而不需要跟对方拉开两分的差距。这种方法给接球的一方更多的机会夺回发球权。但是一场比赛只能出现一次。

总分为 15 分和 11 分的比赛会出现在原有的基础分上增加 3 分的情况。另外,中途休息时间将被增加在第一场和第二场的中间。

一种最新的、较不复杂的计分方法已经被提出并且在 U. S. B. A 和 I. B. F 中得到试验。它提出了每场比赛中五分之三的部分设计为总分 7 分,且没有额外设定。

总之,当你发球时,对方出现以下情况,你将得分。

- ☆ 回球犯规
- ☆ 越界
- ☆ 球不过网
- ☆ 连续多次击球
- ☆ 身体或球拍触网
- ☆ 球在场内着地
- ☆ 带球行进时
- ☆ 做任何事阻碍或干扰你的场上移动
- ☆ 越过网迎球
- ☆ 用球拍以外的东西碰球
- ☆ 发球或推挡时脚离开地面

1997 年,关于运动员的脚、身体、球拍偶然地侵犯网下区域的规则得到了修订,在有对方干扰的情况下,允许出现这种侵犯性的动作。每一种引起重赛的因素都称之为障碍物。不过这些都很少发生,主要是由外界的因素导致的。关于羽毛球运动的一些规则都有成文的文件,并于 2001 年 7 月 8 日由国际羽毛球协会和美国羽毛球委员会进行了修改和完善。

标准的羽毛球场地呈长方形,长度为 13.4 米,单打球场宽 5.18 米,双打球场宽 6.1 米,球场外面的两条边线是双打场地边线,里面的两条边线是单打场地边线。双打边线与单打边线用宽 0.04 米的白色线画出(也可用 0.04 米粘胶带直接粘贴),与球网相距 1.98 米并以相互平行的两条线为前发球线,距端线 0.76 米处并与端线相平行的两条线为后发球线,前发球线中点与端线中点连接起来的一条线为中线,将场地分为左、右发球区。(见图 1)

球场上空高 12 米(最低 9 米)以上,四周 2 米以内不得有任何障碍物。根据国际羽毛球联合会最新章程规定,作为奥运会、世界锦标赛、苏迪曼杯赛、汤姆斯杯赛和尤伯杯决赛阶段的比赛场地,整个场地上方净空最低高度是 12 米。

另外还需要用标记在距端线外沿 53~57 厘米和 95~99 厘米处标出测试球速区域。

场地可能是户内的,也可能是户外的。它可以是混凝土的、柏油的、泥土的、草坪、合成物质的或木制的。然而,大部分羽毛球比赛是在户内举行的,而且因为大多数学院和学校的健身房中都有硬木地板,所以木材是使用频率最高的材料。

## 羽毛球

羽毛球应有 16 根羽毛固定在球托部,羽毛长 64 毫米至 70 毫米,但每一个球的羽毛从托面到羽毛尖的长度应一致。羽毛顶端围成圆形,直径为 58 毫米至 68 毫米,球托直径 25 毫米至 28 毫米,底部为圆形,羽毛球重 4.60 克至 5.50 克。而对于非羽毛制成的球,我们则要求制成裙状,质量、性能不得超过 10% 的差距。对于比赛用球,必须经过检验才能用,正确方法是:站在端线,低手向前上方全力击球,球的飞行方向与边线平行,一个合格的球,应落在离对方端线 53~99 厘米之间。

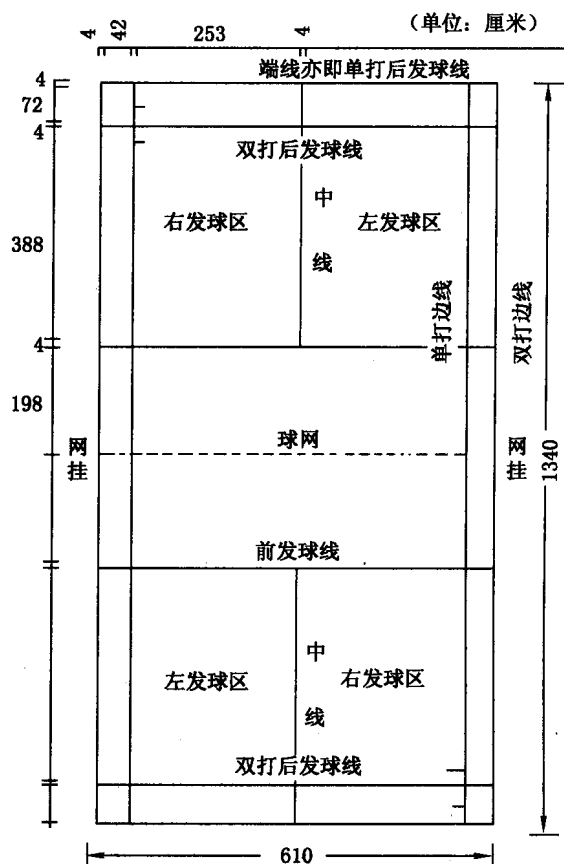


图1 球场的线、区域和尺寸

## 羽毛球拍

现在流行的球拍主要有:铝合金拍框钢杆拍、铝合金框碳杆拍以及由以碳素为主材料的合成纤维拍。一支球拍的长度不超过 68 厘米,其中球拍柄与球拍杆长度不超过 40 厘米,拍框长度为 28 厘米,宽为 23 厘米,随着科学技术的发展,球拍的发展向着重量越来越轻、拍框越来越硬、拍杆弹性越来越好的方向发展。新而轻的用钛、碳或石墨混合制成的球拍看似一张纸,而且能制成各种硬度的球拍。还有一些看似尺寸较大的球拍对空气的阻力却很小,转力矩也短。网弦通常是尼龙或合成物质。

## 羽毛球网

羽毛球网全长 610 厘米,宽 76 厘米,球网的最上端 7.5 厘米的白布对折缝合而成,用细钢丝绳从中穿过,并悬挂在两端的网柱上(球网中心距离地面高度为 1.524 米,在网柱上的两端距地面 1.55 米)球网一般用深绿色或深褐色的优质绳子,网孔为边长 2 厘米左右的方形。

## 羽毛球柱

羽毛球网柱高 1.55 米,用铁制材料制成。标准的网柱由柱杆及柱底盘两部分组成,靠近柱杆中部设有一滑轮装置,用于括紧拉球网的绳索,柱底盘由由一定分量的铁块构成,同柱杆下端连接在一起,以保证网柱重心的平衡。

## 服 装

你穿着的费用和质量,你选择的球拍和球以及场地因人而异。短裤,衬衫,网球鞋或球场用鞋和袜子将会被推荐到,一般比较冷的天穿暖一点的服装。白色比黑暗的颜色更容易反射热量,所以比较凉爽。许多运动员穿尼龙布的衣服,骑脚踏车兜风时用的短裤或在他们的短裤上缝上棉制的衬垫,这样人会感觉比较舒服。

另外,发带,护腕和手巾能帮忙吸收脸部、眼睛和手上的汗。

这里我建议使用优质的中等价位的球拍。如果可以,不妨用几种不同类型的球拍相互比较看看。或者你也可以向朋友借一副球拍。当然一些商店也有准备好的试用品,由顾客试用。比较几副拍子,你可以选择你感觉用起来最顺手的那副。

## 热身和放松

没有适当的热身运动,受伤的比例就更大。足够的热身运动将为你即将展开的剧烈运动消除不必要的麻烦。一次全面的热身运动能促进你的血液循环。一般以轻度的柔软性体操和慢跑为主。当你确信你的肌肉已经活动开时,增加运动量,拉伸你的上身、肩部、背部以及腿部。在比赛之前,你应该做一些基本的、适度的伸展运动。研究表明积极的或静态的伸展运动会给后面能力的发挥带来不少益处,而且不容易受伤。准备活动大约需要 20 分钟。

下一步,你要准备试球了。同样属于热身运动的范畴,练习击球约 5~10 分钟,并适当使用各种打法。与你的同伴或者对手一起练习。用正手和反手练习头上击球,进一步拉伸你的肩部、上半身和腿部。接着,横向移动,迎击左右来球。从靠近底线的后场向网前移动,在从网前回到后场。轮流练习各种迎球的方法。让你的同伴从网上方将球朝下扣,帮助你在后场练习挑球。

在剧烈的活动之后,你应该放松下来,让你的身体逐渐地恢复到正常状态。沿着赛场周围走 5 分钟直到你的心率回到每分钟 100 次左右。然后趁你的身体还处于热态时,再做一次伸展运动练习。这种放松有助于消除大量练习所产生的乳酸,减轻肌肉酸痛的感觉。

打羽毛球需要健康的身体。在最近的比赛中,身体素质一直是影响比赛结果的因素之一。所以,合理的饮食、足够的睡眠、休息和锻炼成了运动员要关心的课题。

## 第一章 准备活动

“如蝴蝶飘舞，亦如蜜蜂针蛰”，这一句话。恰到好处地描述了羽毛球运动中各种动作的要领。完善的步法让你毫不费力的，在尽量短的时间内接到对方的来球，并将教会你在保持好身体平衡的同时，引导你进入比赛前的最佳状态。

这一步的主要任务就是要教你如何活动开你的手和脚，以便更快、更有效地完成下一个动作。而关于各种各样的步法，例如：正手握拍法、反手握拍法以及推挡球、发球和其他击球方法将在后面详细地讨论。要想熟练地掌握控拍的技巧和步法，并使其演变成一种习惯，勤加练习和积极参加比赛是非常有必要的，另外还要多加思考。

### 为什么球拍的控制如此重要

熟悉球拍的感觉和适应球拍的重量将有助于你更好地控制好球拍。你能预测到，或者是感觉到球拍到底离你的身体有多远的距离。这是手、眼以及球拍达到协调一致的起始阶段。这种默契在接球的过程中起着莫大的影响。初学者往往会在挥出球拍的同时，完全不知球的去向，所以说，这种潜在的感觉非常重要。初学者经常会将球打在球拍的外框上或者其他地方，而不是羽毛球拍面的中间，但是不用担心，多做关于击球、弹球或是用球拍捡球的练习，就能帮助你培养这种默契感，同时提高你的控拍技术。尽你所能挖掘出自己的控拍技巧及能力，以便更快地提高手眼的一致性。当然，你也可以采纳本书中的建议。

### 怎样控制好球拍

优秀的羽毛球运动员都能持续地将球拍在手中旋转。选择较轻的球拍将有利于通过前臂的运动带动手腕，从而更好地发挥手腕的作用。这样，即使在球拍高速运动的情况下，你也可以控拍自如。除了选择较轻的球拍之外，轻点的羽毛球也会降低失误率，当你挥出球拍去迎击对方的来球时，你的球拍的前端一定具有很高的速度，这就意味着你必须紧紧抓住拍柄，然而，又不能过度的紧握。理想状态下，你得给球拍留下小小的移动空间，这样你会握得比较舒服一点，不至于太呆板。要想了解球拍的各个部位，请参见图 1.1。

正手握拍法也称为“摆手式握拍法”或者“手枪式握拍法”。你必须学会将球拍滑入手中，就像与球拍握手一样。右手食指与其他手指稍微分开，这样食指就能像扣扳机时那样有效。如果你的拍子是与地板垂直的，那就说明你的握法是正确的。这与网球中的东方式正手握拍法相类似。至于反手击球时，惟一的区别就是大拇指在球拍的顶端直上直下。左手与球柄形成一个斜角，而不是完全环绕在上面。“摆手式握拍法”的优点在于使你能够迎击各种来球却不需要改变握法。大拇指朝上的握法给反手击球时提供了更好的帮助。图 1.2 向你介绍的是“摆手式握拍法”。

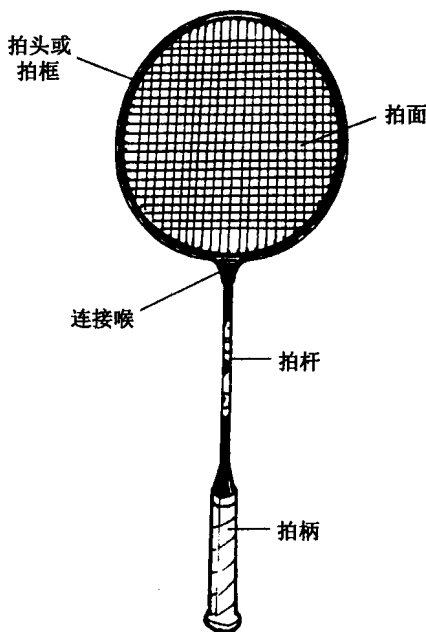


图 1.1 球拍各部分



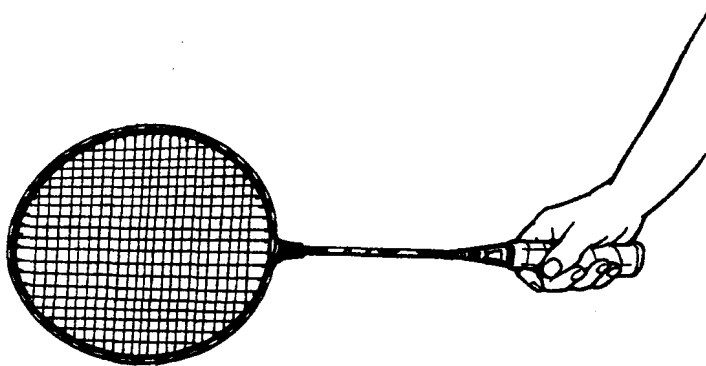


图 1.2 球拍的控制

### 图 1.2: 球拍的控制

1. 握住球拍并摆动
2. 拉伸手臂接球
3. 依靠前臂的运动快速挥动球拍

## 为什么准备姿势很重要

灵活的准备姿势将使你在判断到对方来球的方向之后能快速地起动。

**准备姿势:**身体左肩侧对球网,左脚在前,右脚在后,重心在右脚上,右手持拍向右后侧举起,肘部放松微屈,左手拇指、食指和中指夹住球,举在胸腹间。发球时,身体重心由右脚移至左脚。用正手发球,不论是发何种弧线的球,其发球前的姿势都应该一致,这样就会给对方的接发球造成判断上的困难。你可以使用“摆手式握拍法”或是“手枪式握拍法”。

这种准备姿势根据不同的个人风格和需要因人而异。一些运动员选择错开双脚的方法,以便更快地从中场移动到边线、网前以及后场。在你等待对方的发球时,这个方法会给你带来不少的好处,因为两脚成前后姿势站开,能为对付远球、短球、快球以及抽球省去不必要的麻烦。另外,将球拍举高一些,这样你可以尽快地调动身体的各个部位,迎接对手的快速球、扣球及网前球。

## 怎样为打球做好充分的准备

当你做好准备姿势之后,你的眼睛要时刻注视着对方的球拍,你要时刻准备着迎击对方的来球。因为大多数球都是在你移动的过程中就向你飞来的,对方不可能等你移动到合理位置之后才将球打过来。要想解决此问题,你最好用碎步、蹬步等步法移动到球下落的位置。每一次回击之后,你都要回位到中场的初始位置。但往往会出现这样的情况,在对方再次出球之前你已不可能回位到中场。遇到此类情况时,停止回动,站在原地等待对方的球。毕竟从静止状态更换到迎球状态,比在移动的过程中立即改变方向再去迎球容易得多。

当对方准备迎球时,注意观察他(她)的球拍。在清楚了对方打出的来球轨迹之后,再准备起动(如图 1.3a)。千万不可操之过急。从准备姿势开始,搞清楚来球的方向后立即转动身体,前脚开始起动,采用垫步或交叉步移动到位。当移动到反手方向时,交叉步但不要让脚脱离地面太远(见图 1.3b)。

不管上网还是回动时,总是前脚先移动并带动后脚跟上(见图 1.3c)。然而,如果你将后脚移动到十分靠近前脚的地方,那么向后倾斜,两脚的连续跳跃将有助于你改变方向并促使你更快地回到中场。