

BADMINTON



體壇名將技術叢書

# 羽毛球

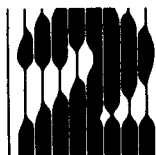
基本技術與戰術

梁小牧編著  
原中國國家隊主力

廣東人民出版社  
出版

體壇名將技術叢書

---



# 羽毛球

基本技術與戰術

梁小牧編著

■ 原中國國家隊主力

廣東人民出版社  
萬里書店有限公司  
出版

# 該書與香港萬里書店有限公司合作出版

责任编辑：关紫楹

摄影：沙军

绘图：陈汉中

版面设计：香港万里集团制作部

责任技编：余文

## 羽 毛 球

梁小牧

\*

广东人民出版社 出版发行  
香港万里书店有限公司

广东惠阳印刷厂印刷

880×1230毫米32开本 2.75印张 4插页

1991年1月第2版 1991年1月第2次印刷

印数5001—10740册

ISBN7—218—00518—7 G·97

\*

定价3.70元

限国内发行



## 作者簡介

梁小牧女士，祖籍廣東南海，出生於印度尼西亞。1958年回國，同年加入廣東羽毛球隊。1963年在全國羽毛球錦標賽中一鳴驚人，獲得女子單打冠軍，並與隊友合作奪取女子團體、女子雙打冠軍。同年在印度尼西亞首都雅加達舉行的第一屆新興力量運動會上又與隊友一起奪得女子羽毛球團體比賽桂冠，並取得女子單打和雙打兩項亞軍。1965年在第二屆全運會上取得女子單打亞軍。同年底赴歐洲羽毛球強國丹麥參加羽毛球邀請賽，獲女子單打、女子雙打、男女混雙三項比賽亞軍。

1972年起，先後擔任過廣東羽毛球隊、天津市羽毛球隊、中國青年羽毛球隊教練。近十年來參加了國家體委組織的羽毛球調研工作，撰寫了大量有關羽毛球技術、戰術方面的文章，並著有《我和羽毛球》。

# 序 言

徐權芳\*

羽毛球是一項十分有益身心健康的體育運動項目。它動作優美協調，富有魅力，適合不同年齡、不同性別、不同技術水平的人進行鍛煉，特別受到青少年的喜愛。羽壇老將梁小牧女士和其他體壇明星一樣，也有過青少年時代，也經歷過羽毛球運動的啓蒙教育階段。她所以能夠在千百人之中脫穎而出，成爲羽壇上一顆曾經閃爍過耀眼光芒的球星，除了她的天份和機遇外，最重要的還是她經過了長期嚴格的訓練。在單調枯燥的訓練中，她刻苦認真付出了比別人更多的汗水。由於具有紮實的基本功和良好的身體素質，使她攻擊速度快，反應靈活的特長得到了充分的發揮，球藝日臻完善，達到爐火純青的境地。

梁小牧女士在羽壇磨礪了幾十年，深深體會到基本技術對一個優秀選手是多麼重要。她根據自己的經驗，結合當今羽毛球最新技術，詳細系統地介紹了羽毛球的擊球法、基本技術環節和科

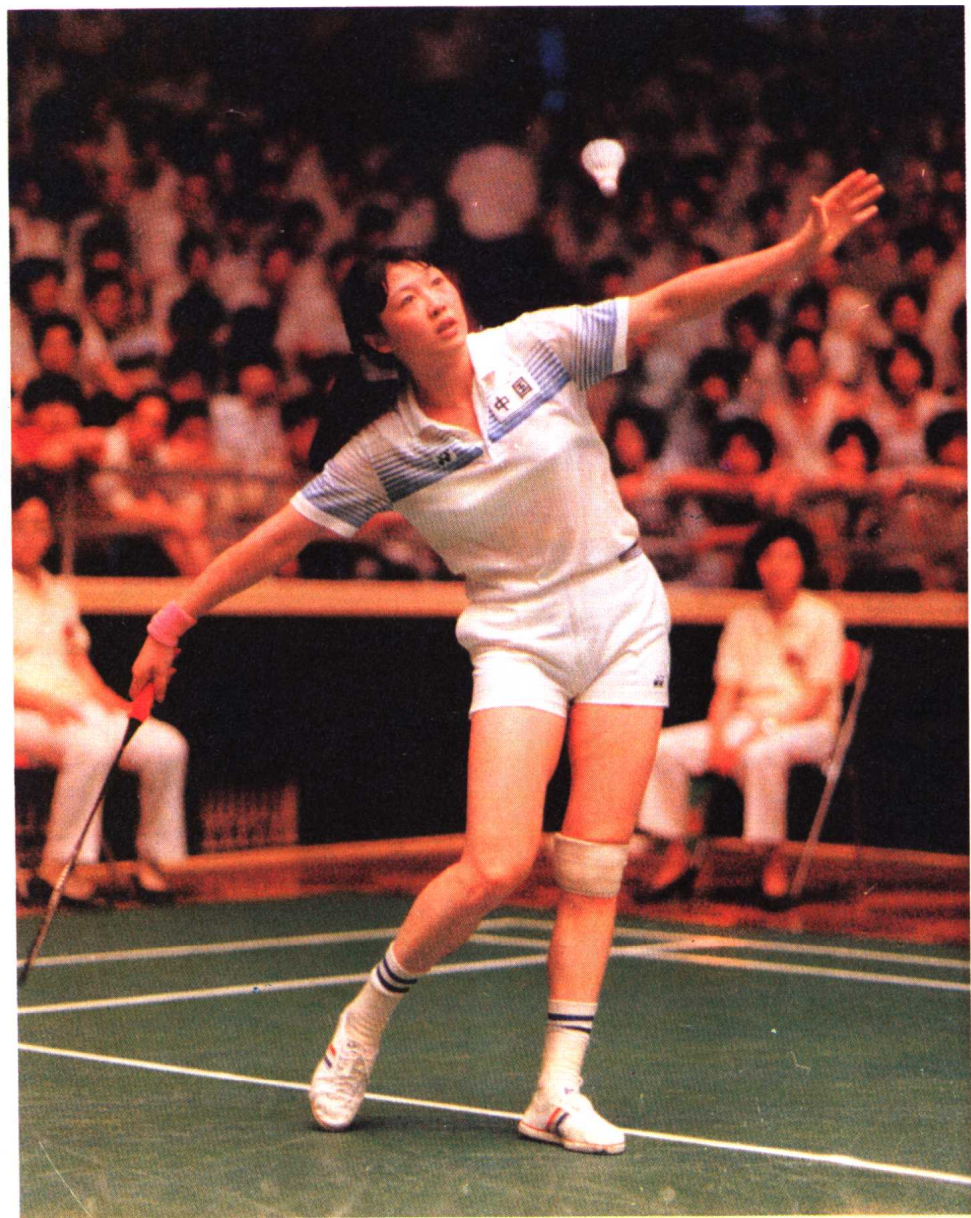
學訓練方法。這對廣大青少年羽毛球運動愛好者無疑是十分寶貴的，也是我要向大家推薦這本書的主要原因。我衷心希望羽毛球擁有更多的愛好者，羽毛球技術有更大的發展，羽壇不斷有更多的新冠軍湧現。

\* 廣東省羽毛球協會副主席

# 目次

序 言	I
第 1 章 羽毛球運動簡介	11
第 2 章 擊球法	15
一、擊球的基本環節	15
二、場上常見的各種球	18
三、握拍法	20
四、發 球	22
五、後場擊球(右手握拍)	28
六、後場抽球(右手握拍)	36
七、前場擊球(右手握拍)	40
第 3 章 場上的移動	51
一、所謂移動	51
二、移動的步法	55
第 4 章 基本技術練習法	61
一、發球練習	61
二、高球練習	63
三、吊球練習	64
四、扣球練習	64
五、網前練習	65
六、組合練習	65
七、步法練習方法	68
第 5 章 雙 打	70
一、主要的雙打技術及練習法	71
二、雙打的站位	77
三、雙打的分工、跑位	78
第 6 章 身體訓練	83
一、速度及其訓練方法	83
二、力量及其訓練方法	84
三、耐力及其訓練方法	87
四、靈敏及其訓練方法	88
五、柔韌性及其訓練方法	88





李玲蔚在發球





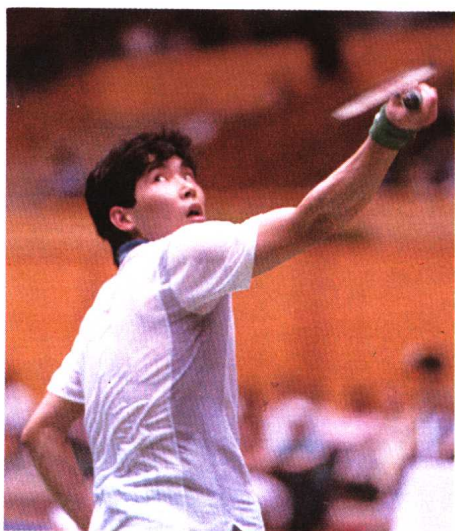
關渭貞在準備接發球



庾躍東起跳殺球



趙劍華在反手放網



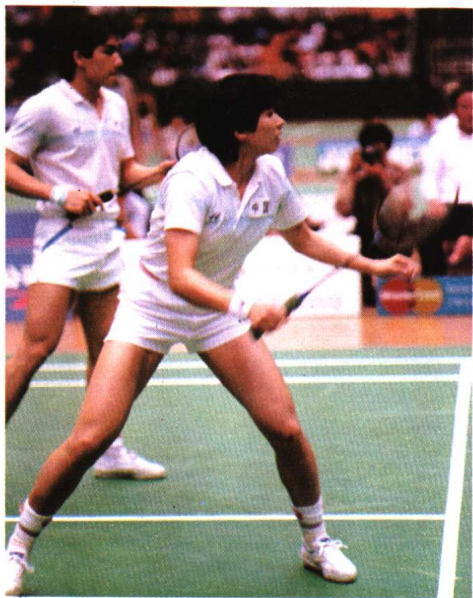
徐彪反手擊球



韓愛萍接殺正手網前球



熊國寶接反手網前球



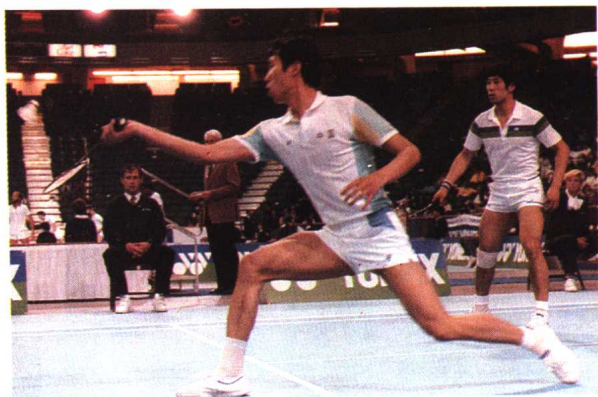
何一鳴、楊新芳在混雙比賽中準備接發球



吳建秋正手接網前球

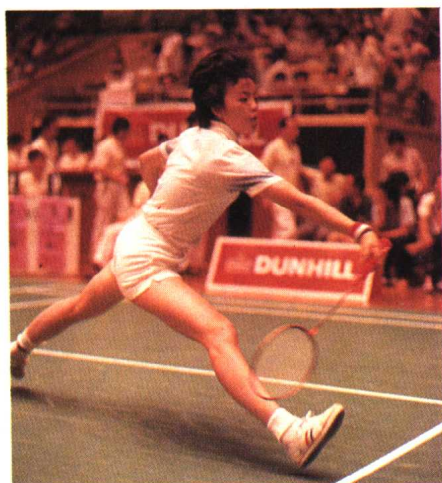


唐九紅反手網前勾對角



田秉義、李永波在比賽中（田秉義在網前放網）

辜家明正手挑球

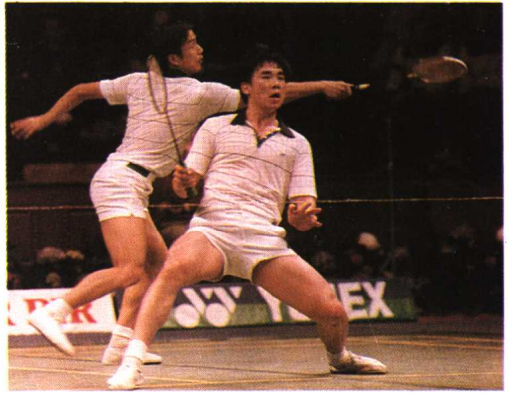


劉霞反手勾對角



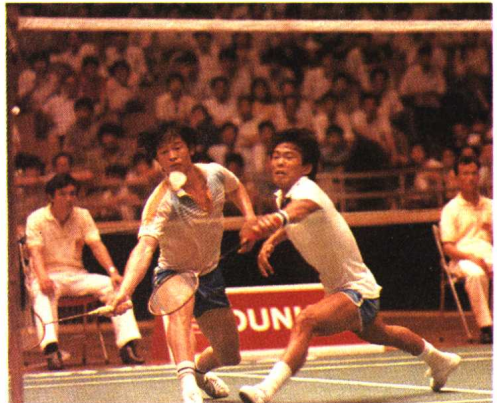
朱穗華反手擊球

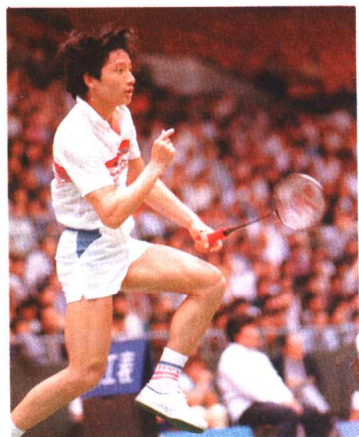
姚喜明、孫志安在雙打比賽中



韓健正手底線抽球

丁其慶、蔣國良接殺前場球





楊陽正手起跳擊球後的動作

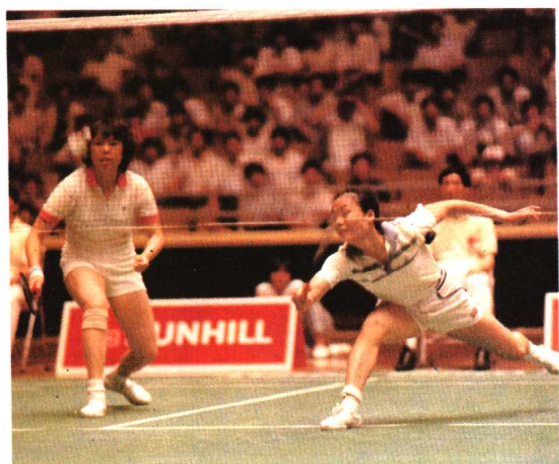


林瑛、吳迪西在雙打比賽中

鄭焯鯉反手接殺



鄭堅、阮小卿在雙打比賽中分邊防守





庚躍東、栾勁在雙打比賽中



林瑛、關渭貞在雙打比賽中前封後殺

張青武頭頂還擊



陳昌傑反手上網撲球



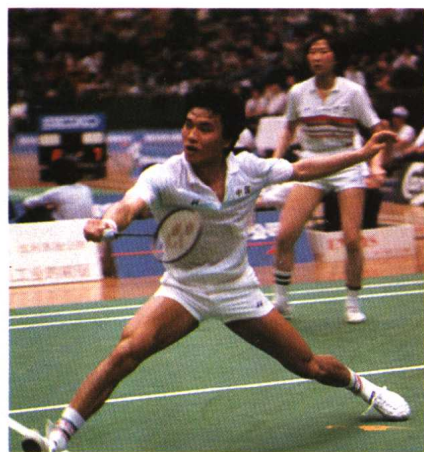
勞玉晶、張新廣在混雙比賽中分邊進攻



李玲蔚、韓愛萍在雙打比賽中分邊防守

丁其慶、蔣國良在雙打比賽中

王朋仁、史方靜在混雙比賽中



# 第 1 章 羽毛球運動簡介

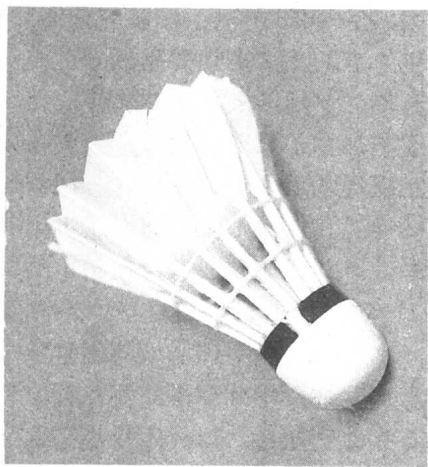


圖 1—1

羽毛球運動是從古代板羽球運動進化而來的。它最早起源於何時何地，目前說法不一。然而近似於當今打法的羽毛球運動，即所謂現代羽毛球運動則是在十九世紀初起源於印度西部的浦那

市，所以羽毛球運動也稱爲“浦那”（Poona）。當時印度已淪爲英國的殖民地，此項運動雖然起源於印度，但是在浦那從事羽毛球活動的主要是英國人。到了十九世紀中後期，曾在英國查理二世時期獲得鮑弗特公爵頭銜的薩默德家族把這項運動帶回英國，並在格拉斯哥郡伯明頓莊園進行了表演，結果引起了許多人的注意和興趣，於是人們便以這個莊園的名字命名羽毛球運動。這就是英語中稱羽毛球運動爲“伯明頓”（Badminton）的由來。

古代使用的羽毛球十分簡單，它是由 6～10 根相同長短的家禽羽毛插入半圓形的底托，再用一些東西裹住底托而做成的。現在在正式比賽中使用的羽毛球，球托上由 14～16 根白色羽毛組成，它基本上保持了古代人們所用的那種球的形狀（圖 1—1）。



古時所用的球拍是一塊拍頭大、握柄小的木板，拍頭有圓的，也有方的。後來拍框逐漸固定為圓的，並用羊皮將拍框裹住。爲了增加拍子擊球的效果，人們在拍框周圍鑽上均勻的小孔，把有彈性的弦編織上去，經過了不斷的改革，終於製成了現在常用的羽毛球拍（圖 1—2）。

據說，羽毛球場地開始是葫蘆形狀的，中間窄兩頭寬，1901年才改爲矩形，以後定爲現在這種長13.40米，寬6.10米的球場。第一部羽毛球規則約於1873～1875年在印度浦那產生，1877年英國制定了更爲完善統一的規

圖 1—2

