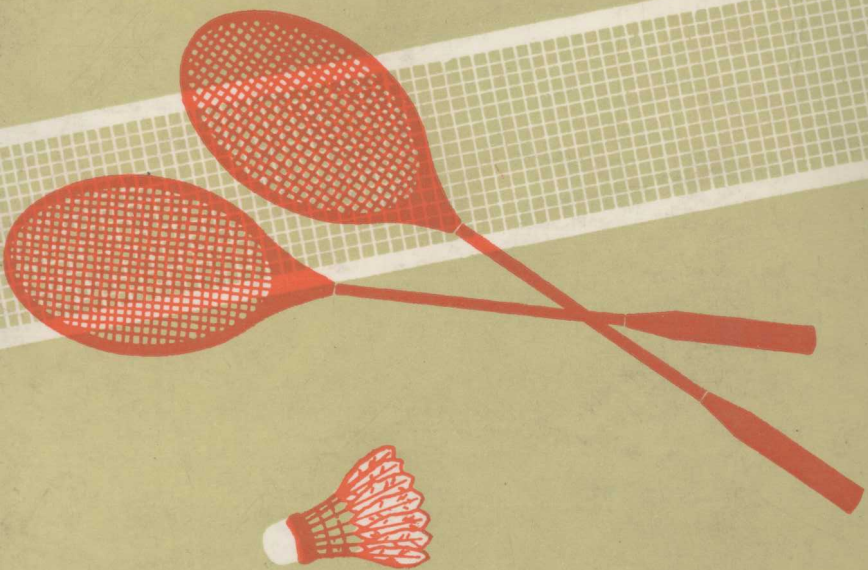


羽毛球技術

BADMINTON PLAYING

WONG CHEUNG LOONG



黃彰隆著·萬里書店出版

羽 毛 球 技 術
BADMINTON PLAYING

黃 彰 隆 著
by WONG CHEUNG LOONG

萬里書店出版

羽 毛 球 技 術

黃彰陸著

出版者：萬里書店有限公司
香港北角英皇道486號三樓
電話：5-632411 & 5-632412

承印者：濟文印刷公司
九龍官塘偉業街154號五樓

定 價：港 幣 五 元

2.25元

版權所有*不准翻印

(一九七九年四月印刷)

前 言

羽毛球是一項簡單而有趣的運動，它可以作正規性的國際比賽，亦可不受場地限制，在室內或室外空曠地方隨意揮拍互打，當作一般的健身運動，所以越來越受到人們的歡迎。

羽毛球運動的特點是球輕拍不重，打法容易上手；既可以快打也可以慢搓，甚少意外事故。體力消耗則可大可小，適合男女老少、體質強弱的人參加。常打羽毛球的人，瘦弱者可以增強體質，肥胖者可以藉此減肥；有些醫院在醫療體育室中，也採用羽毛球運動治療某些慢性疾病。常打羽毛球的人，四肢格外健壯，動作靈活，反應敏捷，有助於培養機智、果斷的優良品質。

羽毛球的打法，花樣多，變化無窮。一個參加正式比賽的球員，應該要善攻能守，全面掌握各種球路，熟習各種擊球方法，正確判斷來球，給對方以恰當還擊；如果是進行雙打的，兩人還要合得好。所以，要打好羽毛球，不能缺少有計劃、有步驟的正規訓練。本書內容是從初步訓練入手，繼而談到較高級的戰術戰略。一些關鍵性的技術，則配用大量圖片，以助說明。喜愛羽毛

球的人，不論是初次接觸或是已有基礎，均可在本書中獲得一定的進益。

筆者自幼即喜愛羽毛球運動，參加全港以及國際性比賽已有十多年，嘗與世界名手切磋學藝。近年作賽之餘，在一些球隊任義務教練，目的是希望能使羽毛球運動更加普遍化，為培養新手盡一分力。

年初時，承萬里書店主持人相囑，將十多年來對羽毛球運動的心得與經驗整理成書，供同好研究。筆者雖無寫書經驗，但深感這亦是推廣羽毛球運動的最佳辦法，因而承諾下來。如果說，本書能對羽毛球運動開展有些微幫助，則是筆者最大的願望了。

黃 彰 隆 識

目次

前 言	1
一、握拍法和腕力的運用	1
1. 正手握拍法	1
2. 反手握拍法	1
3. 腕力的運用	3
二、發球法	6
1. 發高遠球	8
2. 發近網前有效短球	8
3. 發平球	12
4. 發平高球	13
三、各種擊球法	14
1. 正手高球	14
2. 反手高球	14
3. 頭頂球	16
4. 平球	22
5. 扣球	22

6. 吊近網前球和網前球·····	28
7. 撲球·····	31
8. 擋球·····	35
9. 挑球·····	37
10. 抽球·····	40
11. 推球·····	42
12. 攔球·····	42
四、步法·····	43
1. “米”字形步法·····	43
2. 其他步法·····	46
五、假動作和落點·····	49
六、戰術運用·····	52
1. 單打技術·····	53
2. 雙打技術·····	58
3. 混合雙打·····	63
七、基本訓練·····	69
1. 基本技術訓練·····	69
2. 身體素質鍛鍊·····	71
3. 賽前、賽中和賽後須知·····	80
附 錄	
1. 羽毛球賽規則·····	84
2. 比賽制度·····	95

一、握拍法和腕力的運用

要練好羽毛球，握拍是最基本最關鍵的技術。球拍如握得不正確，打起球來就會感到相當吃力和不方便，更不用說要迅速地提高技術。譬如說，用反手握拍法來擊正手球雖然也可以把球擊出去，但是很難打得準確，而且對技術進展也非常緩慢。以下是把兩種球拍握法和腕力運用分別介紹：

1. 正手握拍法

正手握拍法亦叫“握手式”。握法很自然，仿如和朋友相遇時作握手狀，球拍柄橫貼手掌，虎口正對拍框的側面，位置宜適中，不能握得太上或太下；力度要恰當，過鬆過緊皆不宜。否則會妨礙腕力靈活發揮。球拍握得正確，打起球來輕鬆省力。至於手指的位置，是要食指和拇指相連，食指和另外三指要微有距離（參看圖1）。

2. 反手握拍法

反手握拍法有兩種：一種和正手握法差不多，宜於

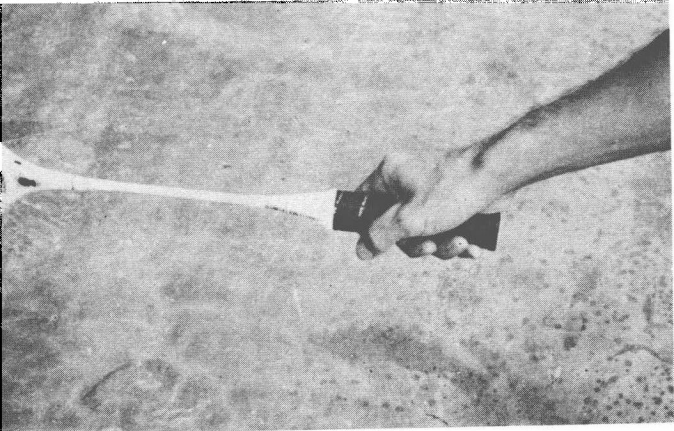


圖1 正手握拍法

擊反手高球，許多世界名將都善於這一手。另一種是正規的反手握拍法，就是在正手握拍的基礎上稍微把拍框向右轉（即向外轉），原本橫貼拍柄的拇指改為直貼（圖2），拇指和食指分開，另外三指密拼在拍柄下，要和拇指、食指保持一定距離，握法要自然，在擊球一剎那，應該運用腕力的閃動和拇指的力量。

圖2 反手握拍法



3. 腕力之運用

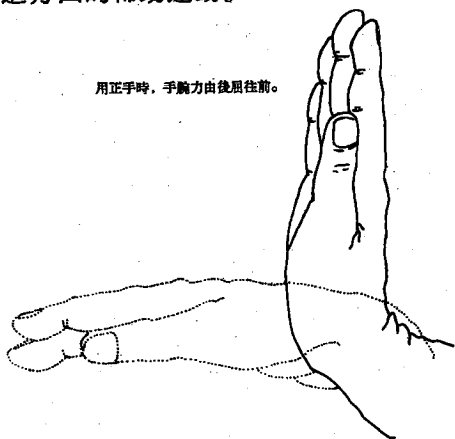
球拍握得正確，能運用自如之後，應該注意練習腕力。腕力運用得好不好，這是能否打好羽毛球的關鍵。切不要看輕一個小小的羽毛球，如果你不懂得運用腕力，即使你是一個大力士，也不容易把羽毛球從己方的後底線（端線）打到對方的後底線，更不要說把球擊到理想的落點。筆者曾經目觀兩位舉重運動員在玩羽毛球，結果費了九牛二虎之力，仍然無法把球從己方後底線擊到對方的後底線去，這就是不懂得運用腕力的原故。

什麼叫做腕力呢？這就是手腕的彈力。就是說，當你準備迎擊來球時，將腕部球拍屈向前方或後方，等球和球拍相觸的一剎那，腕部朝相反方向反彈出去。圖3所示，是用正手和反手的閃動方向。

只有用腕部發力擊出的球，才会有勁，且易控制。圖4是運用腕力擊出的球和球拍方向的示意。球和球拍上的弦相觸時，如果拍面朝天花板，擊出的球是高遠球或高球，如果球拍面和地板略垂直，所擊出的是平高球或平球。如果拍面朝地板，所擊出的球是壓球或者臂殺（即壓球帶切球的動作）。如果球拍和地板略垂直略帶切的大弧度動作（大擺動），所擊出的是吊網前球（各種球的特點和擊法以後分節詳述）。圖5是腕力運用示範。要打好羽毛球，除腕力外，臂力和腰力也很重要，這要靠經常的鍛鍊，本書第七章將介紹大家做有關

這方面的輔助運動。

用正手時，手腕力由後屈往前。



用反手時，手腕力由前屈往後。

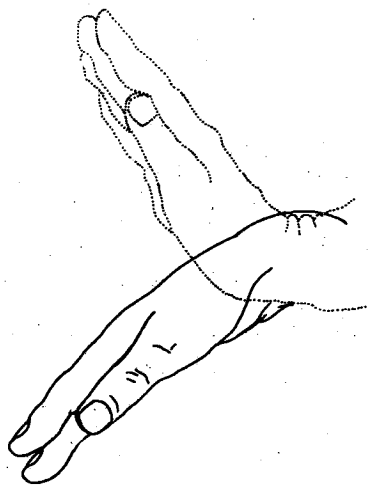
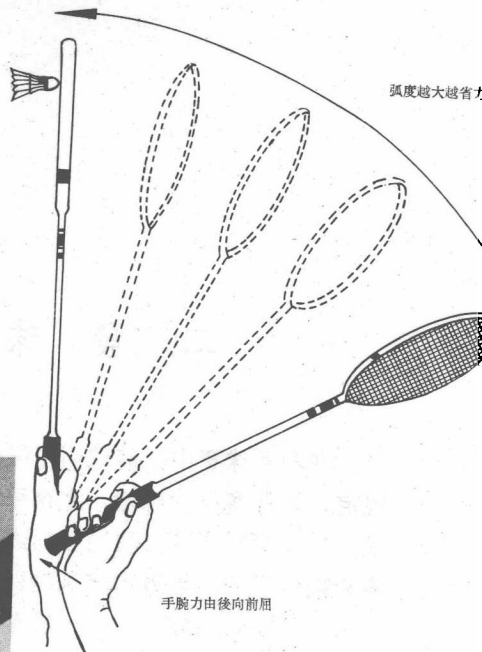


圖 3

弧度越大越有力



手腕力由後向前屈

圖 4

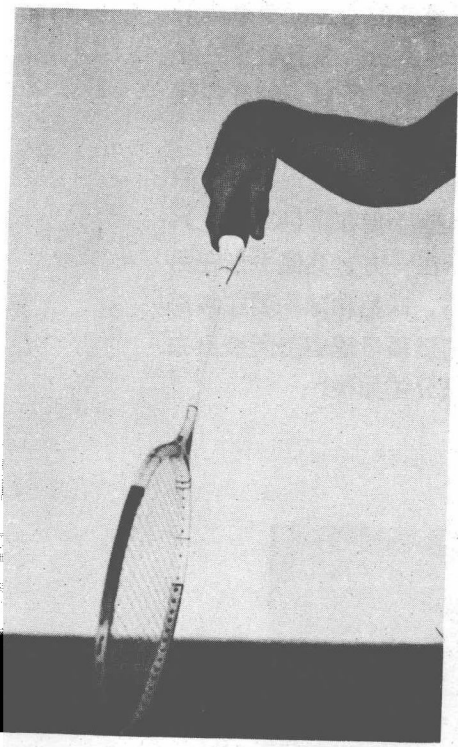


圖 5 腕力的閃動

二、發球法

在羽毛球賽中，發球佔了很重要的地位。按照規則規定，只有獲得發球權，才有可能取分。並且發球的好壞，也直接影響到自己的主動或被動。所以，練好各種能制敵的發球，是取得勝利的保證之一。

發球時，持球的方法一般有兩種：一是用手指夾着羽毛，食指中指在上，拇指和其他手指在下（見圖6上）；另一種是用手指拌着球側，拇指在一方，其他手指在另一方（見圖6下）。用拍擊球時，球拍和球均要在腰部以下，過腰部則算犯規。圖7的這種發球姿勢所發出去的球是犯規的。茲將幾種發球法分述如後：



圖6上 握球法



圖 6 下 握球法

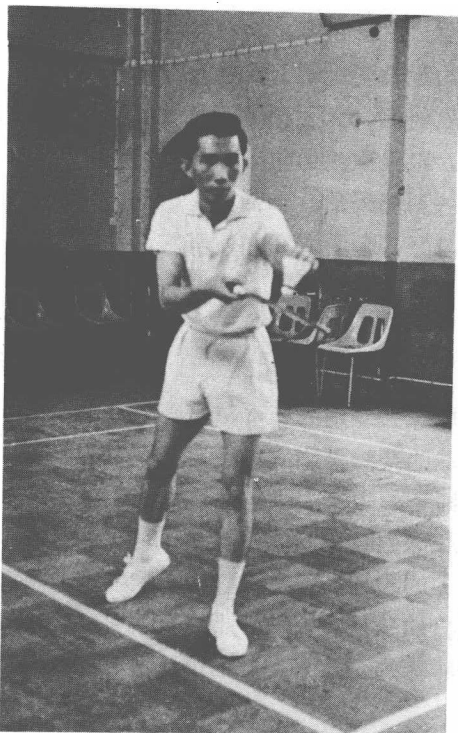


圖 7 這種準備姿勢，發出去的球是犯規的。

1. 發高遠球

發高遠球大多用於單打中，特點是發出的球又高又遠，直落對方的後底線，迫使對方離開中心位置接球，不易用壓球還擊。這種球如發得標準（又夠高又夠遠），往往會使對方陷於被動。不過，缺點也很明顯，如球發得不好（不夠高，不夠遠），會被對方佔了主動。正確的方法：用正手握拍，左脚在前，右脚在後，重心放在右脚上，兩腳之間的距離要適當，當球離手往下放時，應該把身體稍微向右前側，大約和腰部成 45 度角，當球和球拍弦相觸時，以輕微腰力和自然大弧度擺動配合，手腕力在接觸一剎那閃動，小臂力量也要運用適當，搖動弧度越大越好。參看圖 8 之一至三，8 之四是高遠球球路示意圖。

2. 發近網前有效短球

發近網前有效短球大多用於雙打和混合雙打中，單打較少採用。這種球的特點是剛剛過網，落到對方的有效發球區內。發球時，可以不用發高遠球那樣大弧度擺動小臂力量。當球和球拍弦相觸的一剎那，可以盡量利用小臂擺動和手腕力的閃動，帶有一些切球的動作。喜愛打雙打和混合雙打的球員，非練好此技術不可。圖 9 之一和之二是發網前球的正確姿勢。圖 10 是發球有效區網前短球示意圖。

圖 8 之一 發高遠球的連環動作

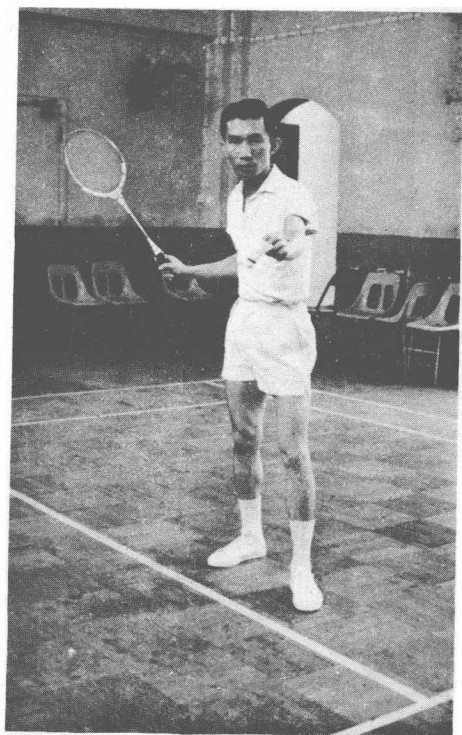
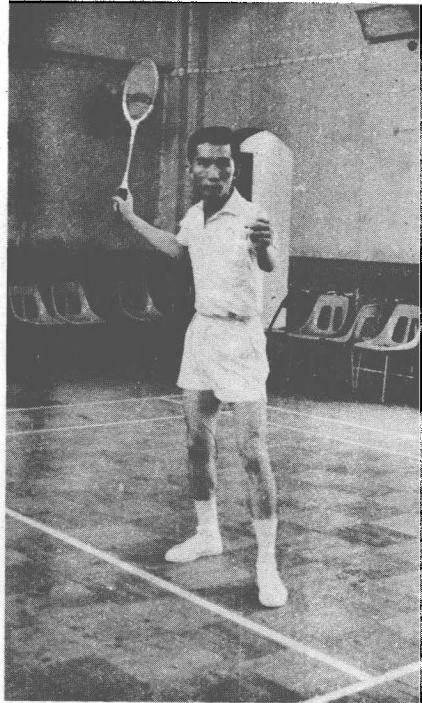


圖 8 之二 發高遠球

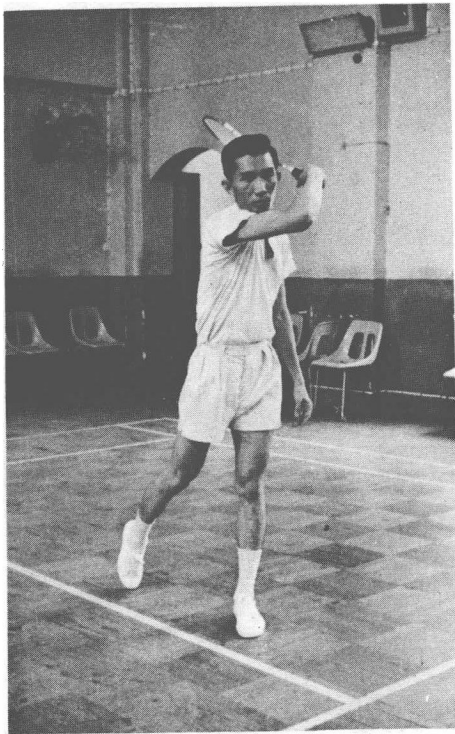


圖 8 之三 發高遠球

圖 8 之四

