

Badminton

BASIC
BADMINTON
CLASS | Badminton Golden
Crash Course

羽毛球

快速入门与实战技术



DVD
冠军教练
金牌教程
轻松掌握
羽球运动技巧

奥运标准项目

体能与智慧的完美组合

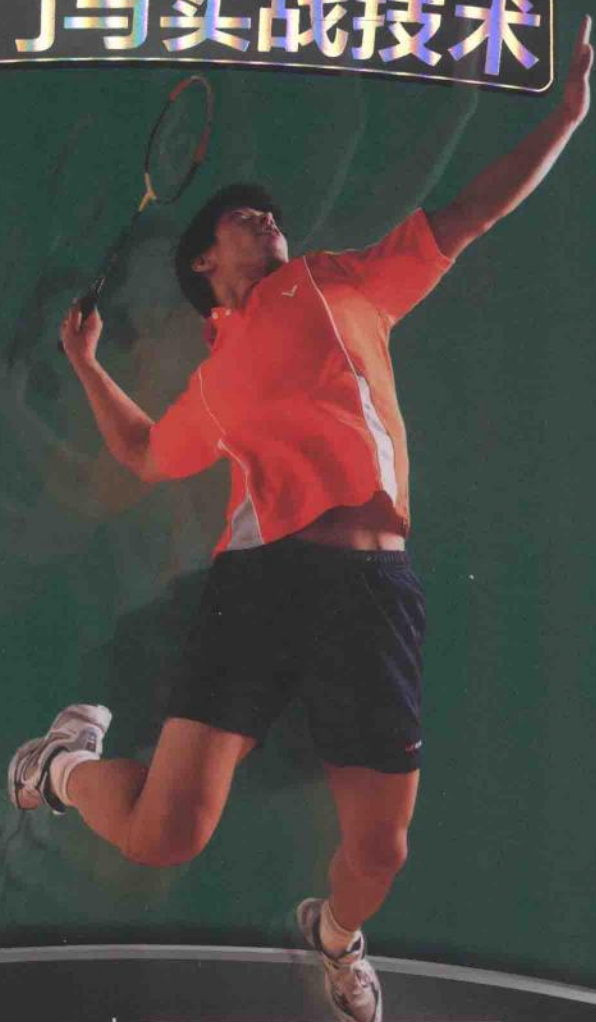
必备基础 | 击球技术 | 实战技巧

羽毛球爱好者必备教程

最受欢迎的球类运动金牌教练

专业示教

惠程俊 刘瑞豪 编著
成都时代出版社



Badminton BASIC / Badminton Golden
CLASS / Crash Course

羽毛球



球

快速入门与实战技术

惠程俊 刘瑞豪 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

羽毛球快速入门与实战技术 / 惠程俊, 刘瑞豪编著. --
成都: 成都时代出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5464-0951-1

I. ①羽… II. ①惠… ②刘… III. ①羽毛球运动—
基本知识 IV. ①G847

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第185789号

羽毛球快速入门与实战技术

YUMAOQIU KUAISU RUMEN YU SHIZHAN JISHU

惠程俊 刘瑞豪 编著

出品人
责任编辑
责任校对
装帧设计
责任印制

段后雷
周 慧
张 旭
中映良品 (0755) 26740502
干燕飞

出版发行
电 话

成都时代出版社
(028) 86621237 (编辑部)
(028) 86615250 (发行部)

网 址

www.chengdusd.com

印 刷

深圳市福威智印刷有限公司

规 格

787mm×1092mm 1/16

印 张

10

字 数

170千

版 次

2014年1月第1版

印 次

2014年1月第1次印刷

印 数

1-15000

书 号

ISBN 978-7-5464-0951-1

定 价

35.00元

请与工厂联系。电话: (0755)26074333



动感羽球 激情人生

动感的羽毛球运动以其独特的魅力深受人们的喜爱。

在比赛场上，羽毛球是一项极具观赏价值的运动。“超级丹”林丹的大力扣杀、大角度劈吊，“大马一哥”李宗伟极具杀伤力的头顶杀对角技术，李雪芮刁钻的下压进攻……他们以优美的身姿、精准的落点、快速的反应、灵活的移动、完美的技术为人们带来绝佳的视觉盛宴。

在日常生活中，羽毛球是一项老少皆宜的健身运动。一块平整的空地，中间拉上一根绳索，再加上两支球拍、一个球，两人就可以酣畅淋漓地开打了。经常参加羽毛球运动的人，体态轻盈、头脑敏捷、心态积极乐观，更懂得享受生活。

必要的基础知识是学习羽毛球的第一步。羽毛球的基本技术由上肢的基本手法和下肢的基本步法组成。本书全面解析基本姿势、挥拍技巧、基本步法、移动技巧、击球技术、跳起技术等，配以精美的图片演示，你只需按照教程循序渐进地练习，就能快速掌握羽毛球的入门技术。

羽毛球分为单打、双打两种。在比赛中，球员需要根据自身特点，针对对手制定以长攻短、以强制弱的战术策略。书中详解各种实用战术，逐一解析制胜要素，让你在实战中屡战屡胜，享受羽毛球带给你的激情人生。

本书文字浅显易懂，示范动作精准，编排体例科学严谨，符合羽毛球运动发展规律，是羽毛球爱好者不可多得的速成教材。





初识羽毛球运动的魅力 *To Get Familiar with Badminton*

一、羽毛球运动溯源 The Development of Badminton	2
二、运动魅力无极限 The Charm of Badminton	3



羽毛球运动基础知识 *Basic Knowledge of Badminton*

一、场地与器材 Badminton Court and Equipments	8
二、用具 Sports Instruments	10
○球拍 ○球 ○服装与护具	
三、羽毛球运动术语 Glossaries and Demonstration diagram	15
○站位与击球 ○持拍手与非持拍手 ○击球基本路线 ○拍形角度与拍面方向	
○击球点 ○技术术语	
四、竞赛规则 Competition Rules	18
○发球与发球权 ○发球与接发球的方位顺序 ○得分 ○交换场区的规定	
○发球区错误的处理方法 ○比赛中的“重新发球” ○常见违例	
五、裁判术语与手势图 Official's Signals	24
○裁判员术语及手势图 ○发球裁判术语及手势图 ○司线员术语及手势图	
六、运动前的热身活动 Warming Up	26
○头部运动 ○上体前屈 ○伸肩展背 ○扩胸运动 ○臂部运动 ○压腕	
○屈膝转体 ○单跪屈膝 ○正压腿 ○侧压腿 ○盘坐压腿 ○手腕与脚踝的结合运动	
插页：林丹&李宗伟	34



羽毛球运动的基本技术 *Basic Skills of Badminton*

一、握拍方法 Grip	38
○正手握拍 ○反手握拍 ○钳式握拍 ○锤式握拍	

二、基本姿势 Basic Postures	42
三、挥拍技巧 Swing of the Racket	44
○内旋击球（前臂内侧转动） ○外旋击球（前臂外旋） ○摆臂挥拍	
四、基本步法与移动技巧 Basic Footwork Skills	50
○基本步法 ○前场移动技巧 ○中场移动技巧 ○后场移动技巧 ○连贯步法技巧	
五、发球技术 Skills of Serving a Ball	66
○发球站位与姿势 ○正手发球 ○反手发球	
六、击球技术 Practice the Stroke	74
○击球分类 ○高手击球 ○低手击球 ○网前击球	
七、蛟龙出水般的跳起技术 Jumping Steps	114
○双脚起跳杀球 ○半转体起跳杀球	
插页：谌龙&李雪芮	118



羽毛球运动实战技术

Proving Your Skills in a Real Competition

一、单打战术 Skills in Singles	122
○单打制胜要素 ○单打接发球站位 ○发球方式 ○单打基本原则 ○单打战术类型	
二、双打战术 Skills in Doubles	128
○双打制胜要素 ○简化形式 ○发球位 ○接发球 ○防守站位 ○进攻站位	
○换位 ○击球场地的划分和特殊手法 ○混合双打	

附录

Appendix

一、羽毛球运动损伤的防治 Prevention and Cure of Sports Injury of Badminton	148
二、五大赛事 Five Major Competitions of Badminton	151

To Get Familiar with Badminton



初识羽毛球 运动的魅力

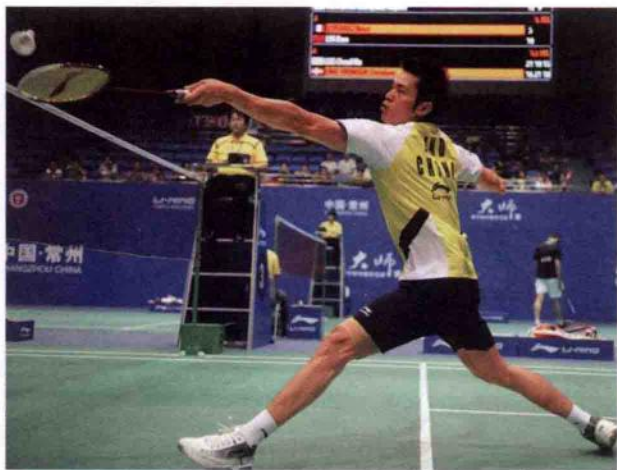
羽毛球运动是一项极富趣味性的隔网对抗项目，以其精准的落点、快速的反应、灵活的移动、千变万化的技术深得人们的喜爱。这是一项几乎所有人都可以参加的项目，只需一块平整的空地、两个球拍、一个球和一条绳索，人们就可以相互切磋技艺，一较高下。经常打羽毛球，不仅能练就健康的体魄和完美的身段，还能使智慧与勇气在竞争与对抗中得到全面升华。

羽毛球运动溯源

The Development of Badminton

羽毛球运动的雏形最早出现于14~15世纪时的日本。当时的球拍是木制的，球是用樱桃核插上羽毛制成。由于球托是樱桃核，太重，球飞行速度太快，使得羽毛极易损坏，加之球的造价过高，所以该项运动并没有流行多长时间。

现代羽毛球运动于1800年前后诞生于英国。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”成了羽毛球的名字，英文的写法是“Badminton”。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。



20世纪20~40年代，欧美国家的羽毛球运动发展很快，特别是英国和丹麦，历次重大国际比赛的桂冠几乎都被他们垄断。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，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。上世纪50年代末，印度尼西亚羽毛球队在国际羽坛开始崛起。60年代和70年代，印尼队的技术水平在国际羽坛一直处于领先的地位。

1981年，在美国举行的第一届世界运动会的羽毛球比赛中，中国选手夺得了男单、女单、男双和女双四项桂冠，从此拉开了中国队崛起的帷幕。1981年5月，国际羽联重新恢复了中国在国际羽联的合法席位。

1992年，羽毛球被巴塞罗那奥运会列为正式比赛项目，设立男女单打和男女双打四项比赛项目。1996年亚特兰大奥运会上，又增设了混合双打项目。从此羽毛球运动进入新的发展时期。

运动魅力无极限 *The Charm of Badminton*

只有很少的运动项目是所有体育爱好者都能参加的项目，羽毛球运动就做到了这一点。无论是以运动成绩为目标的运动员或业余选手，还是儿童、青少年、成年人、残疾人……都可以加入到这一运动中来。羽毛球运动以其独特的魅力征服世人，深受人们的喜爱。

趣味无限

羽毛球作为一种娱乐活动，参与者要在球的对击过程中，通过不停地奔跑，努力把球击到对方的场地。每当击球者击出一个好球或赢得一个球时，都能使自己兴奋，获得成功的喜悦。同时球的飞翔又有快慢、轻重、高低、远近、狠巧、飘转等变化，使这种运动充满了无限的乐趣。

由于羽毛球技术的千变万化，使羽毛球运动有很强的观赏性。如猛虎下山的上网技术，蛟龙出水一样的跳起击球，身如满弓的扣杀技术，犀牛望月似的抢扑救球技术，进攻时似高屋建瓴、势如破竹的技术，防守时如绵绵细雨、固若金汤的技术……这一切都在展示着羽毛球运动的力与美，使观赏者像吟读一首动人的诗，如鉴赏一幅悦目的画，令人心旷神怡，流连忘返。

强身健体

通过前场、后场快速移动击球，中后场的大力扣杀球，被动时的扑救球，双打的换位击球等练习，能加快锻炼者全身的血液循环，改善呼吸系统和心血管系统的功能，提高有氧供能和无氧供能的能力，调节神经系统并提高其抗乳酸的能力，从而起到增进健康、抗病防衰、调节精神的作用。据统计，大强度羽毛球运动者的心率可达到每分钟160~180次，中强度心率可达到每分钟140~150次，低强度运动者的心率也可达到每分钟100~130次。长期进行羽毛球锻炼，可使心肌强而有力，肺活量加大。



瘦身塑形

无论是进行有规则的羽毛球比赛还是作为一般性的健身活动，都要在场地上不停地进行脚步移动、跳跃、转体、挥拍，合理地运用各种击球技术和步法场上往返对击。如扣杀时需要动用大量的臂力和腿力；在双方对拉回合的过程中，为了取得主动权需要有较快的速度和耐力；在扑救球时又需要腰腹部有很好的灵敏和柔韧度……这些活动不仅可以发展人体的灵活性、协调性，还因为运动强度比较大，能够大量燃烧多余脂肪，达到减脂的目的。更重要的是它能使肌肉在力量和耐力两方面得到提高，训练了肌肉张力，使肌肉更有型，骨骼更强壮，从而改善形体外观，拥有优美的臀部、腿部和腰腹部肌肉线条。

磨练意志

坚如磐石的意志力是赢得比赛的关键。羽毛球运动因其竞争性、对抗性、大强度等诸多因素的要求，使顽强的意志力在该项运动中占有非常重要的地位。羽毛球比赛经常遇到这类情况，即运动员出现了“极点”：喘不上气、身体无力、眼前发黑，感觉自己再也坚持不下去了。这种现象不止是一方出现，在势均力敌的情况下往往是双方先后都会出现，甚至几乎是同时出现（如一个球打了很多回合），这时就看谁能再坚持一下，胜利往往存在于再坚持一下之中。那么靠什么去坚持？就要靠顽强的意志力和坚定的信念。即使不在比赛中，这项活动也需要较强的意志，否则你将不能很好地完成该项练习，使练习中应该产生的愉悦、趣味及锻炼价值荡然无存。

锻炼思维 and 心智

羽毛球活动包括对对方战术意图的揣摩、对各种战机的把握、对自己运用什么战术的选择等智力因素，因此经常从事该项运动可以使人思维敏捷。同时，由于比赛的紧张、竞争的激烈，练习者的心理素质得到很好的锻炼。在竞争中，它能强化进取精神，使人的智、勇、技在竞争与对抗中得到升华。经此磨练，能够做到临危不乱，泰然处之，既增长了智慧又陶冶了心灵，不仅能在羽毛球活动中应付自如，而且能以良好的心态、正确的人生观去面对生活。羽毛球运动既可单兵作战（两人对练），又可集体会战（双打练习或三人对三人对练）。单兵作战时，练习者可以随心所欲地打出任何弧线、任何角度、任何力量、任何速度和任何落点的球来；集体会战则可以使练习者养成协调配合的习惯，培养集体主义精神。

无拘无束的运动

羽毛球活动不受场地的限制，对设备的基本要求比较简单，只需两个球拍、一个球和一条绳索即可。平时进行羽毛球活动只要有平整的空地就可以了。在风不大的情况下，可以在户外进行活动，只要把球网架起来，就可以在一定长度和宽度的空地上画上几条线，双方对练。因此它不仅可以在正规的室内运动场进行，也可以在公园、生活小区等处广泛地开展。

羽毛球运动游戏性较强，运动量可大可小。青少年可作为促进生长发育、提高身体机能的有效手段进行锻炼，运动量宜为中强度，活动时间以40~50分钟为宜。适量的羽毛球运动能促进青少年增高，能培养青少年自信、勇敢、果断等优良的心理素质。年老体弱的练习者可作为保健康复的方法进行锻炼，运动量宜较小，活动时间以20~30分钟为宜，出出汗、弯弯腰、舒展舒展筋骨，进而增强心血管和神经系统的功能，预防和治疗老年心血管和神经系统方面的疾病。儿童可作为活动性游戏方法来进行锻炼，让他们在阳光下奔跑跳跃，并要求他们能击到球，培养他们不畏困难、不怕吃苦、不甘落后的品质。





Basic Knowledge of Badminton



羽毛球运动 基础知识

无论是欣赏精彩的羽毛球竞赛，还是平时进行羽毛球运动，都应该了解相关的羽毛球运动基础知识。通过本章的学习，你不仅可以为自己选购最合适的羽毛球运动装备，还能了解相关的羽毛球术语和热身运动常识，做好运动前的准备工作。

场地与器材

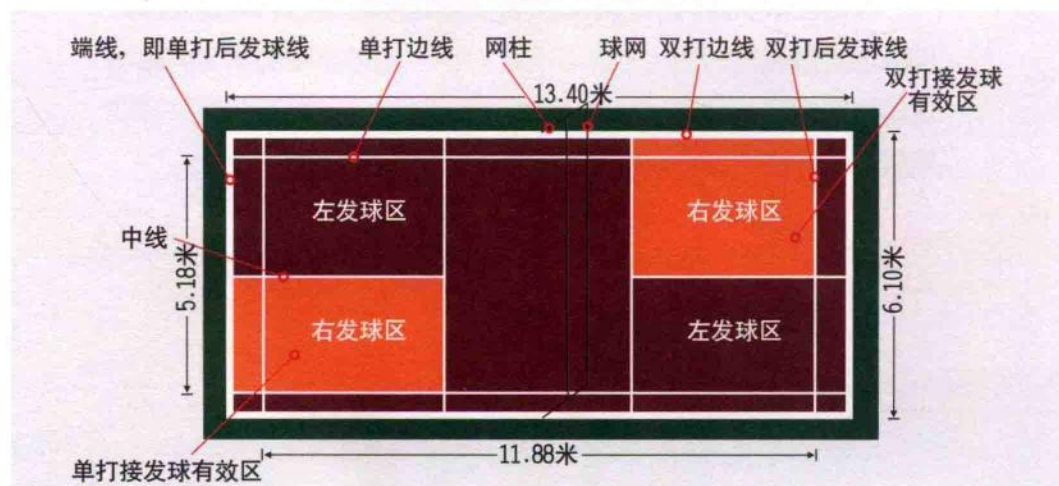
Badminton Court and Equipments

场地

标准的羽毛球场地呈长方形，长度为13.40米，单打球场宽为5.18米，双打球场宽为6.10米。球场外面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相距0.46米。距球网1.98米与网平等的两条线为前发球线，离端线0.76米与端线相平等的两条线为双打后发球线。前发球线中点与端线中点连起来的一条线叫中线，各条线宽度均为0.04米，并把羽毛球场地分为左、右两个发球区。场地上空12米内，以及四周4米内不应有障碍物。

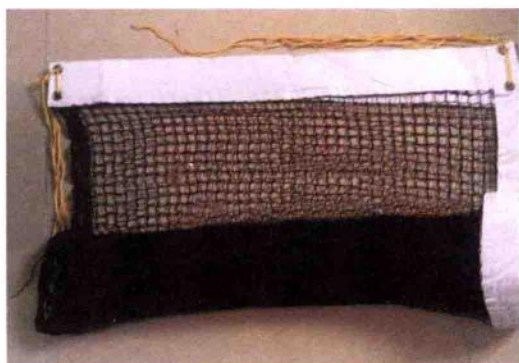
由于羽毛球质地轻巧，为避免风的干扰，羽毛球比赛一般都在室内进行。为了给比赛创造一个适宜的环境，比赛场地应采用化学合成材料铺设。在全民健身的各级比赛中，场地也可以是木板地面、水泥地面，但无论什么质地的场地，都必须保证运动员在比赛中不会感到地面太滑或太黏，且要具有一定的弹性。

羽毛球比赛中，灯光问题是关系到比赛能否顺利进行的重要因素。当运动员朝着墙壁或天花板的方向注意来球的时候，任何反光面都会妨碍运动员的击球。为避免自然光线的干扰，赛场内应挂上窗帘。在专业的羽毛球馆内，墙壁和天花板应是暗色的。



● 球网

场地中间张挂的球网应用深色的优质细绳织成。网孔为方形，各边长均在0.015~0.02米之间；网上下宽为0.76米；网的顶端用0.075米宽的白布对折而成，用绳索或钢丝从夹层中穿过，白布的上沿必须紧贴绳索或钢丝；绳索或钢丝也必须有足够的长度和强度，能牢固地拉紧并与网柱的顶端取平。球网的两端必须与网柱系紧，确保之间没有空隙。



● 网柱

从球场地面起，网柱高1.55米。网柱必须稳固、与地面垂直，并使球网保持拉紧状态。双打场地的网柱应放置在双打边线的中点上，单打场地的网柱应放置在单打边线的中点上。如不能设置网柱，必须采用其他办法标出边线通过网下的位置。

