

近日,第七届“羽林争霸”湖南赛区报名已经正式启动,长沙又将有“羽林高手”组团对战。如果你想参赛,但苦于自己还是“菜鸟”,对这项全民健身运动还不知如何下手,那么就跟着以下方法练起来吧。

“菜鸟”学打羽毛球 练好步伐高远球

1 握拍

自然握拍:由于拇指和食指夹拍,拍面灵活性不高,中前场80%的动作均由自然握拍完成:抽、搓、放、勾、接杀。

反手握拍:主要用于反手扑球,反手发球,而反手位的抽杀等是接近自然握拍的反手拍。

正手握拍:将拇指下滑(圆一点),食指也下滑,将拍杆锁住:锁住拍杆非常重要,这是后场瞬间发力(高远、平高、杀、吊)的关键。



2 步伐

如果每个球你都跑得很快,在球过网之前你已经跑到在那里等待,那么你可以做出n种选择,打出n种线路。

3 击球技术

高远球:这是羽毛球基础之基础,它综合了诸多技术及动作(腰腹协调,蹬转,旋转发力,手指发力,闪动,拍面控制),强调协调发力——这是羽毛球发力的基本特征。如果不掌握高远球,就没法上场打了,高远球是羽毛球开始入门的标志。但掌握高远确实需要练习,掌握了高远,其它击球动作就容易了——教练这么讲的。

抽球:这个非常强调体前击球、手指发力、快速反应,以及高速动作中脚步与手的配合。如果抽球没问题,中场基本就守住了。

挑球:初学手感较差,搓勾放质量不过关怎么办,使劲挑后场吧。

4 准备姿势

保持低重心(大小腿夹角约135度,弯腰略前倾):快速启动的基础。

右手永远前伸:永远不要将右手龟缩在右侧,更不要龟缩在后面。这是快速出拍的前提,也是准确控制线路的基础。

左手平衡:如果不习惯伸出左小臂,那么至少将大臂抬起或伸出来以平衡右手。左手平衡使你看起来更优雅专业,动作更有力、更协调、更快和更精准。

5 快起来

接球前看着对手,特别是对手拍面附近。注意力与动作的合理分配可让你防住更大的区域(可参见李在福的《羽毛球哲学》,两个60%的分配原则很有启发性,理论先行很重要啊)。

击完球后立即进入准备状态,立即!更高的要求是击球后并一步(多步更好)立即进入准备状态。即HIT—READY,关键是要将它培养成本能反应。

6 装备

1.羽毛球拍

对于不是以打羽毛球为生的人来说,找个适合自己的羽毛球拍就够了。新手建议买个便宜点的、轻点的就可以了。烧装备就作为一种爱好,能给自己带来喜悦感。其实最大的作用也就仅此而已了。

2.羽毛球鞋

由于羽毛球运动极为费脚,一双好球鞋绝对是必备的。对于保护脚、延长锻炼生涯、提高技术等都很重要。

3.袜子

选择包裹性强、稍厚一点的好袜子,这样打球时舒服,而且打完还没什么大的味道。

4.关于磅数

磅数和两样东西有关——技术和手腕力量。一般新人22磅开始打足矣了,除非真是业余选手的级别,否则30磅对新手而言没意义。因为一个是对手腕要求太高,一个是你根本发挥不出来30磅的意义。

打羽毛球的益处

健身塑身

看过羽毛球比赛的人都会发现,羽毛球运动员无论男女,身材都很匀称,尤其是女队员,四肢修长,亭亭玉立。这是羽毛球运动的特点决定的。前凸后翘,相信经常参加羽毛球锻炼的人会有深刻体会,羽毛球运动可以使你的身材达到黄金比例。

美容养颜

为了保证羽毛球飞行不受影响,羽毛球馆里一般空气流动都相对小,室内温度较高,打球出透了汗,就像做了个汗蒸,有很好的排毒功能。夏天的球馆大多跟蒸笼一样,效果更佳。

有成就感

由于生理上的差异,女性在力量、速度上远逊于男性。但是羽毛球运动是技术最复杂的运动,同时也不乏力量之美,在球场上,女生把男生打得满地找球的现象有的是。

身姿优雅

羽毛球强调协调,动作舒展、步法合理,用好技术能四两拨千斤,如果在现场看过职业球员打球,一定很羡慕他们动作的优美。

踏实交友

羽毛球可参与的人数多,双打的时候可以和朋友交流,累了在场边和别人交流。不管矜持还是高冷的女生,在球场上总是会有很多机会跟搭档交流。同时,球场上球品如人品,球品端正的男生,人一般也错不了。此外,人疲惫后,肌肉不那么紧张,情感的防卫系数也会下降,更容易交流。

反应敏捷

读书益智,打球健脑。多学习技战术,可以多一些打球思路;多打球,可以增加大脑的反应速度。

■来源:综合



关注三湘都市报微信看E报。