

# 目录

前言	1.1
羽毛球简介	1.2
场地	1.2.1
比赛规则	1.2.2
安全打球	1.3
打球前后的热身	1.3.1
正确的打球姿势	1.3.2
必要的部分专业设备	1.3.3
场地内的安全注意事项	1.3.4
常见问题	1.4
如何提高球技	1.4.1
打球频率高低	1.4.2
打球花费多少	1.4.3
专业装备	1.5
羽毛球	1.5.1
和球拍相关	1.5.2
球拍	1.5.2.1
拍线	1.5.2.2
手胶	1.5.2.3
球包	1.5.2.4
和人相关	1.5.3
球服	1.5.3.1
毛巾	1.5.3.2
球鞋	1.5.3.3
鞋垫	1.5.3.4
护膝	1.5.3.5
护腕	1.5.3.6
护腰	1.5.3.7
受伤和预防与治疗	1.6
专业赛事	1.7
看比赛直播	1.7.1
羽毛球馆	1.8
苏州羽毛球馆	1.8.1
园区	1.8.1.1
仁恒双湖湾运动会所	1.8.1.1.1
园区奥体中心	1.8.1.1.2
独墅湖体育馆	1.8.1.1.3

高博学院G楼附楼	1.8.1.1.4
IVT九帮羽毛球馆	1.8.1.1.5
生物纳米园BioGYM健身中心	1.8.1.1.6
国际博览中心	1.8.1.1.7
康羽羽毛球馆	1.8.1.1.8
苏大二期公共体育楼	1.8.1.1.9
星海羽毛球馆	1.8.1.1.10
东富羽毛球馆	1.8.1.1.11
凤凰城会所	1.8.1.1.12
娄葑文体中心	1.8.1.1.13
娄葑小学非凡球馆	1.8.1.1.14
新区	1.8.1.2
高新区文体中心	1.8.1.2.1
苏州科技大学石湖校区体育中心	1.8.1.2.2
吴中区	1.8.1.3
吴中体育馆	1.8.1.3.1
相城区	1.8.1.4
相城体育中心	1.8.1.4.1
姑苏区	1.8.1.5
苏大东校区	1.8.1.5.1
附录	1.9
参考资料	1.9.1

# 老少皆宜的运动：羽毛球

- 最新版本：[v0.5](#)
- 更新时间：[20190320](#)

## 简介

总结作为老少皆宜的羽毛球的方方面面的信息，包括但不限于如何入门羽毛球，了解羽毛球的基本比赛规则，更要注重安全的打球，如何避免受伤，如何在线看实时直播的羽毛球比赛，学习和使用各种专业羽毛球设备，如何治疗和缓解各种长期打球所带来的伤痛，总结苏州的各个羽毛球场地情况等内容。

## 源码+浏览+下载

本书的各种源码、在线浏览地址、多种格式文件下载如下：

### Gitbook源码

- [crifan/all\\_age\\_sports\\_badminton: 老少皆宜的运动：羽毛球](#)

### 如何使用此Gitbook源码去生成发布为电子书

详见：[crifan/gitbook\\_template: demo how to use crifan gitbook template and demo](#)

### 在线浏览

- [老少皆宜的运动：羽毛球 book.crifan.com](#)
- [老少皆宜的运动：羽毛球 crifan.github.io](#)

### 离线下载阅读

- [老少皆宜的运动：羽毛球 PDF](#)
- [老少皆宜的运动：羽毛球 ePUB](#)
- [老少皆宜的运动：羽毛球 Mobi](#)

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间：2019-03-21 22:18:56

# 羽毛球简介

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-20 21:04:47

# 场地

## 场地的选择

- 业余的
  - 找个空地就可以打
    - 只要风不是太大
- 业余中的专业的
  - 必须要是室内场地
    - 其他设施也要符合基本要求
    - 地面最好地胶
      - 弹性好, 不震脚
      - 灯光不刺眼
        - 最好侧面灯光
        - 很多场地顶部灯光都刺眼
    - 背景不混淆
      - 远处的, 顶部的, 两边的, 墙面或顶部, 不要有太多东西
      - 以免混淆视线, 影响打球
- 专业比赛
  - 场地必须专业的
  - 符合比赛标准的

## 比赛场地

### 场地尺寸

### 场地组成

[Badminton](#)

地面：地胶/地板

球柱和球网

球柱

球网

场地成本

[【整理】羽毛球场地知识：场地尺寸，PVC运动地板（塑胶地板）的尺寸和价格 – 在路上](#)

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间：2019-03-20 21:30:32



# 比赛规则

[Badminton - Wikipedia](#)

[Badminton](#)

## 比赛类型

根据人员分

单打

男单

女单

双打

男双

女双

混双

## 人员

专业比赛，除了主裁判 还有副裁判 还有边裁

## 比赛流程

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-20 21:19:35

# 安全打球

打球以健身和娱乐，安全最重要，一定要、千万要注意安全。

提示：对于业余中专业的，长期打球的受伤和预防和恢复，详见后面的章节介绍。

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2019-03-20 23:38:21

## 打球前后的热身

打球之前，要做热身运动，活动开身体

-》 才能在真正开始打球时，发挥出最佳水平和减少由于关节和肌肉由于没运动开而导致的受伤。

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-20 21:22:19

## 正确的打球姿势

打球时，要训练出，使用正确的姿势

- 不仅仅是为了美观
  - 看起来很专业
- 更是为了安全
  - 不会由于长期打球姿势不对，导致的肌肉或关节的异常受损、拉伤
- 也是为了提高打球的技术
  - 只有姿势正确了，水平才能逐渐的、真正的提高

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2019-03-20 21:24:31

## 必要的部分专业设备

在最开始打球时，记得就要，花（看起来有点多的）钱，去买一些（看似和自己球技不匹配，用不到的）专业羽毛球装备

比如：

- 羽毛球鞋

目的：

- 不是为了装B和炫酷
- 而是为了安全
  - 一双好的专业的羽毛球球鞋
    - 能起到很大的稳定和支持作用
    - 能很大程度上预防你打球期间的不小心扭到脚等等形式的受伤
    - 同时还能减少和缓冲震动，即减震
    - 比如你跳起来杀球后的落地

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2019-03-20 21:28:52

## 场地内的安全注意事项

不长打球的人不知道的是，一定要注意的是：

- 在球场中，对于随便走动穿越过正在打球的人所在的场地范围内
  - 是非常危险的
    - 因为打球的人，真正急速的跑动和弹跳，根本很难注意到你走过场地了
    - 这样就容易撞倒，甚至撞飞路过的你
    - 万一出事，就不是小事
  - 尤其是对带了儿童进球场的家长们
    - 一定要看护好你的孩子
    - 千万记得不要让孩子，穿过、走过有人打球的场地中
    - 就连场地边上，也要注意些

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间：2019-03-20 21:33:58

## 常见问题

下面整理一些和羽毛球相关的，多数人比较关心的问题。

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-20 21:36:02

# 如何提高球技

下面就来聊聊，如何提高羽毛球的球技。

## 如何知道（评测）自己的球技

想要提高球技之前，先要知道自己球技如何，属于什么水平。

对于评测羽毛球的球技，有人专门做了个测试，是个问卷调查，回答完毕后，即可通过得分大致的，但相对比较准确的判断你的羽毛球的球技。

TODO:

找找那个测试羽毛球球技的帖子

## 提高球技的方式

- 常打
  - 经常去打，慢慢提高
    - 除了经验慢慢积累外
    - 更主要是靠自己的领悟
- 参加培训班
  - 报名羽毛球培训班
    - 分很多等级的，至少有
      - 入门水平的
      - 中级水平的
      - 高手提升型的
    - 属于花钱买服务，且同时自己要勤练

## 专业羽毛球人员是如何提高和训练球技的

据说，听说，专业学习羽毛球的人

刚开始进入，不是在交了基本接发球外，直接就去练习打球

而是要经过训练，大量的训练，长达很多个月的姿势的固定和强化练习

等打球姿势固定后，才允许你摸拍子，拿羽毛球拍去打球

所以作为业余的打球的人，如果想要提高球技

不要以为自己平时稍微多练习练习，就觉得很枯燥

多想想专业人员的极其枯燥的训练，高强度的训练

你就会不禁感叹自己幸福很多，练习的很少了

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2019-03-20 21:46:05



## 打球频率高低

平均每周/每月 打球的次数，即打球的频率

从打球的频率高度，往往就能大致判断一个人的羽毛球的水平

- 业余的入门水平
  - 平均：约 1次/月
- 业余的中等水平
  - 平均：约 4次/月
- 业余的专业水平
  - 平均：约 3次/周
  - 热恋期：约 5次/周
- 专业水平
  - 每天 训练 N个小时
    - 常年不休息，很少放假

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2019-03-21 22:16:47

# 打球花费多少

下面来简单分一下，不同羽毛球水平的大概的开销=支出=费用：

- 业余的入门级
  - 总体费用：约 300元/年
    - 相对固定的装备支出
      - 球拍：150元/支/2年
      - 球线：0
        - 买球拍时自带
      - 球鞋：0
        - 用自己的普通运动鞋
    - 打球频率：1次/月 左右
      - 每次打球的支出
        - 场地费：0
          - 经常无需去场馆打球
          - 虽然找个空地就可以打了
        - 羽毛球：
          - 价格：20元/桶
          - 消耗：1个/场次/人
      - 其他：0
- 业余的中级
  - 总体费用：约 2000元/年
    - 相对固定的装备支出
      - 球拍：300元/支/1年
      - 球拍数：2支左右
      - 球线：30元/副
      - 换拍线频率：1次/3月
      - 球鞋：200元/双
      - 穿2年/一双鞋
    - 打球频率：4次/月 左右
      - 每次打球的支出
        - 场地费：20元/场次
        - 羽毛球：
          - 价格：50元/桶
          - 消耗：2个/场次/人
      - 其他：0
- 业余的专业级
  - 总体费用：>= 6000元/年
    - 相对固定的装备支出
      - 球拍：800元/支
      - 球拍数：3支左右
      - 拍子打断后换新买拍子：1支/年 左右
      - 球线：50元/副
      - 换拍线频率：1次/1月
      - 球鞋：500元/双
      - 穿2年/一双鞋
    - 打球频率：10次/月 左右
      - 热恋期：20次/月 左右

- 每次打球的支出
  - 场地费：30元/场次
  - 羽毛球：
    - 价格：80元/桶
    - 消耗：2个/场次/人
- 其他
  - 报训练班培训以提高球技：200元/年 左右
  - 其他装备
    - 球包：300元/个
      - 用5年
    - 球服：200元/套
      - 穿2年
      - 可能有多件
    - 护腕：50元/个
      - 用5年
    - 护膝：200元/套
      - 用2年
    - 鞋垫：40元/支 × 2支
      - 作用：减震
      - 用2年
    - 球袜：30元/双
  - 打球受伤的修复费用：几十到几百几千不等
- 专业选手：估计 几万 级别，甚至更高
  - 靠打球吃饭
  - 费用具体不清楚
    - 但可对比去计算
      - 比如随便找出某方面去对比举例
        - 业余的专业水平：1个月 拍线打断 换一次拍线
        - 专业的：平均一周（甚至2, 3天）换一次拍线
    - -》算是业余专业水平年均花费的2-10倍

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间：2019-03-21 22:15:54

## 专业装备

下面来介绍一下，专业的羽毛球相关装备有哪些。

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-20 23:43:47

# 羽毛球

谈及专业的羽毛球，和普通的羽毛球相比，就是：

- 更贵的
  - 价格往往要50元/桶，100元/桶，甚至更贵
- 更耐打的
  - 不是打几次就不行了，羽毛就断了
- 飞行轨迹更稳定的
  - 飞起来的速度是否适中，轨迹路线是否稳定
- 材质往往是鸭毛鹅毛的
  - 不是塑料的

的羽毛球

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间：2019-03-20 23:47:34

## 和球拍相关

下面来介绍，和羽毛球球拍相关的那些羽毛球的专业装备。

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-20 23:49:12

# 球拍

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-21 22:08:55

# 拍线

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-20 23:49:58

# 手胶

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-20 23:50:10

# 球包

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-20 23:50:24

## 和人相关

下面来介绍，和打羽毛球的人相关的那些羽毛球的专业装备。

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-20 23:51:38

# 球服

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-20 23:51:50

# 毛巾

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-20 23:55:13

# 球鞋

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-20 23:51:58

# 鞋垫

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-20 23:52:11

# 护膝

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-20 23:52:50

# 护腕

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-20 23:52:59

# 护腰

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-21 21:45:03

# 受伤和预防与治疗

此处专门来讨论，对于经常打球时，容易受的伤，和如何预防和修复。

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-21 21:46:26

## 专业赛事

羽毛球有很多专业级的赛事，整理如下，供参考。

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-21 21:47:15

## 看比赛直播

接着再去整理，如何在线看专业羽毛球的直播。

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-21 21:48:03

# 羽毛球馆

此处整理关于各个羽毛球馆的信息。

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-21 21:49:11

# 苏州羽毛球馆

此处整理苏州的一些羽毛球馆的信息。

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-21 21:49:40

## 园区

此处整理苏州的园区的一些羽毛球馆信息。

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-21 21:50:29

# 仁恒双湖湾运动会所

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-21 21:51:04

# 园区奥体中心

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-21 21:51:19

# 独墅湖体育馆

苏州独墅湖体育馆

[【独墅湖体育馆羽毛球馆】电话,地址,价格,营业时间\(图\)](#) - 苏州运动健身 - 大众点评网

苏州独墅湖科教公司体育发展中心

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-21 21:53:52

## 园区高博学院G楼附楼

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-21 21:54:17

# IVT九帮羽毛球馆

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-21 21:55:53

# 生物纳米园BioGYM健身中心

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-21 21:56:35

# 国际博览中心

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-21 21:56:57

# 康羽羽毛球馆

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-21 21:57:13

# 苏大二期公共体育馆

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-21 21:57:27

# 星海羽毛球馆

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-21 21:58:06

# 东富羽毛球馆

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-21 21:58:31

# 凤凰城会所

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-21 21:58:53

# 娄葑文体中心

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-21 21:59:08

# 娄葑小学非凡球馆

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-21 21:59:27

## 高新区

此处整理苏州的高新区的一些羽毛球馆的信息。

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-21 22:03:27

## 高新区文体中心

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-21 22:00:35

# 苏州科技大学石湖校区体育中心

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-21 22:00:48

## 吴中区

此处整理苏州的吴中区的一些羽毛球馆的信息。

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-21 22:02:13

# 吴中体育馆

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-21 22:01:32

## 相城区

此处整理苏州的相城区的一些羽毛球馆的信息。

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-21 22:02:05

# 相城体育中心

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-21 22:02:52

## 姑苏区

此处整理苏州的姑苏区的一些羽毛球馆的信息。

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-21 22:03:18

## 苏大东校区

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-21 22:04:01

## 附录

下面列出相关参考资料。

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-19 20:50:21

## 参考资料

- [Badminton - Wikipedia](#)
- [Badminton](#)
- [【整理】羽毛球场地知识：场地尺寸，PVC运动地板（塑胶地板）的尺寸和价格 – 在路上](#)
- [苏州独墅湖体育馆](#)
- [【独墅湖体育馆羽毛球馆】电话,地址,价格,营业时间\(图\) - 苏州运动健身 - 大众点评网](#)
- [苏州独墅湖科教公司体育发展中心](#)
- 

crifan.com, 使用[知识署名-相同方式共享4.0协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2019-03-21 22:07:51