

# 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 |
| 球袜          | 1.5.3.4 |
| 鞋垫          | 1.5.3.5 |
| 护膝          | 1.5.3.6 |
| 护腕          | 1.5.3.7 |
| 护腰          | 1.5.3.8 |
| 受伤和预防与治疗    | 1.6     |
| 专业组织和赛事     | 1.7     |
| 看比赛直播       | 1.7.1   |
| 章鱼直播        | 1.7.1.1 |
| YouTube的BWF | 1.7.1.2 |
| 常见品牌        | 1.8     |
| 羽毛球馆        | 1.9     |
| 苏州羽毛球馆      | 1.9.1   |

|                 |            |
|-----------------|------------|
| 园区              | 1.9.1.1    |
| 仁恒双湖湾运动会所       | 1.9.1.1.1  |
| 园区奥体中心          | 1.9.1.1.2  |
| 独墅湖体育馆          | 1.9.1.1.3  |
| 高博学院G楼附楼        | 1.9.1.1.4  |
| IVT九帮羽毛球馆       | 1.9.1.1.5  |
| 生物纳米园BioGYM健身中心 | 1.9.1.1.6  |
| 国际博览中心          | 1.9.1.1.7  |
| 国际科技园二期         | 1.9.1.1.8  |
| 康羽羽毛球馆          | 1.9.1.1.9  |
| 苏大二期公共体育楼       | 1.9.1.1.10 |
| 星海羽毛球馆          | 1.9.1.1.11 |
| 苏虹球馆            | 1.9.1.1.12 |
| 东富羽毛球馆=TFS      | 1.9.1.1.13 |
| 凤凰城会所           | 1.9.1.1.14 |
| 娄葑文体中心          | 1.9.1.1.15 |
| 娄葑小学非凡球馆        | 1.9.1.1.16 |
| 新区              | 1.9.1.2    |
| 高新区文体中心         | 1.9.1.2.1  |
| 苏州科技大学石湖校区体育中心  | 1.9.1.2.2  |
| 吴中区             | 1.9.1.3    |
| 吴中体育馆           | 1.9.1.3.1  |
| 相城区             | 1.9.1.4    |
| 相城体育中心          | 1.9.1.4.1  |
| 姑苏区             | 1.9.1.5    |
| 苏大东校区           | 1.9.1.5.1  |
| 附录              | 1.10       |
| 相关文章和资料         | 1.10.1     |
| 有趣的             | 1.10.2     |
| 参考资料            | 1.10.3     |

# 老少皆宜的运动：羽毛球

- 最新版本：`v0.9`
- 更新时间：`20190529`

## 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](#)

## 版权说明

此电子书教程的全部内容，如无特别说明，均为本人原创和整理。其中部分内容参考自网络，均已备注了出处。如有发现侵犯您版权，请通过邮箱联系我 `admin` 艾特 `crifan.com`，我会尽快删除。谢谢合作。

## 鸣谢

感谢我的老婆陈雪的包容理解和悉心照料，才使得我 `crifan` 有更多精力去专注技术专研和整理归纳出这些电子书和技术教程，特此鸣谢。

## 更多其他电子书

本人 crifan 还写了其他 100+ 本电子书教程，感兴趣可移步至：

[crifan/crifan\\_ebook\\_readme: Crifan的电子书的使用说明](#)

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新：2021-01-16  
14:46:48

# 羽毛球简介

在各种健身运动中，尤其是球类的运动中，称得上老少皆宜的， 羽毛球 要属其中之一了。

[【整理】基本的羽毛球知识](#)

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新：2019-03-21  
23:22:09

# 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

羽毛球的球场 = 场地 = 场馆 = 羽毛球馆 = 羽毛球球馆

### 场地尺寸

[【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](#)

### 场地组成

[Badminton](#)

地面：地胶/地板

球柱和球网

球柱

球网

### 场地成本

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新：2019-03-21 23:21:25



# 比赛规则

[【整理】羽毛球最新比赛规则 + 双打后发球线](#)

[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[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新：2019-03-21  
23:22:38

# 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。

[【整理】打羽毛球的心得和经验：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[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新：2019-03-21  
23:07:44

## 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[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新：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[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新：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[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新：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
    - 因为打球的人经常会急速的跑动、弹跳、挥拍、杀球等，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
      - 轻则被撞到在地
      - 重则住院甚至残废
  - 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
      - 告诉他不要在玩耍和嘻闹期间，横穿或经过打球的场地内
      - 只能在球场地边线外面去玩耍，不要越雷池一步
      - 就连场地边线附近，也要多注意些

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新：2019-03-21  
22:53:17

## 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[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新：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 。

## 羽毛球的球技

打羽毛球的技术，称为羽毛球的球技。

在各种球类运动，尤其是和其他球类运动比较，羽毛球的球技在整个比赛结果所占的比重，可以算是比较高的了。

尤其典型的是：

不会打羽毛球的人，和球技稍微高一点的人，打起球来，会被调的惨不忍睹。

球技低些的人，不仅仅前后左右到处跑，而且还得不到分。被球技高的人，调的团团转。

羽毛球的技术主要包含：

- 动作
- 发力
- 球路

其中最影响球技的相关素质和技能有：

- 跑位
  - 步伐要准，要快
- 意识
  - 判断对方球路
- 身体素质
  - 移动速度要快

## 羽毛球的动作

说到球技，就要先说说，羽毛球的动作，按种类分有：

- 勾
- 搓
- 挑
- 放
- 抽
- 挡
- 接
- 杀

## 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[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新: 2019-03-21  
23:01:15

## 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[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新：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：4支左右
        - 有人拍子超级多，而且都是好拍子...



- 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[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新：2019-03-22 22:22:30

# 专业装备

下面来介绍一下，专业的羽毛球相关装备有哪些。

[【整理】打羽毛球的心得和经验：专业装备](#)

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新：2019-03-21  
23:08:19

# 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。

羽毛球标准是按 桶 装， 标准的一桶有 12个 个羽毛球。

## 专业的羽毛球的价格

专业的耐打的羽毛球， 价格至少在： 100元/桶

## 羽毛球的品牌和种类

常见的YONEX的：

- YY5 = YY05
  - 均价： 110元/桶
- YY9 = YY09 = YY AS-9
  - 比如：
    - [【YONEX尤尼克斯 AS-9 羽毛球】尤尼克斯 YONEX羽毛球AS-9耐打王yy训练比赛鹅毛 12只装 【行情 报价 价格 评测】 -京东](#)

## 入门级羽毛球推荐

业余中等水平的， 价格 50元/桶 左右的：

- 李宁
  - [【李宁6901828983992】李宁/Lining 羽毛球 AE19 鹅毛球比赛训练耐打球 77速 12只装 【行情 报价 价格 评测】 -京东](#)
  - 价格： 55元/桶
- 威克多
  - [【威克多羽毛球】威克多VICTOR 胜利云雀4号LARK4羽毛球 练习用羽球 稳定耐打 12只装 【行情 报价 价格 评测】 -京东](#)
  - 价格： 45元/桶
- 亚狮龙
  - [【亚狮龙 \(RSL\) 羽毛球】羽毛球鸭毛球12只装/桶耐打稳定比赛训练 亚狮龙DTL 84号 【图片 价格 品牌 报价】 -京东](#)
  - 价格： 51元/桶



## 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[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新: 2019-03-20  
23:49:12

# 球拍

## 球拍重量

羽毛球球拍，根据重量不同，用 U 划分了几个等级/规格：

- 3U
- 4U
- 5U
- 6U

比如：

[轻灵碳素羽毛球拍 单只装 - 超轻球拍，运动随心 - 网易严选](#)

中的 6U 的 73g：



## 入门级的球拍推荐

预算在 200 元/支 左右的羽毛球拍：

- 李宁LI-NING
  - 网购地址：[李宁 \(LI-NING\) 羽毛球拍对拍全碳素超轻专业单双拍套装 \(已穿线\)](#) 买一支送一支 (2支都是全碳素) 【图片 价格 品牌 报价】 -京东
  - 价格：2支，买一送一：¥179.00
- 尤尼克斯YONEX
  - [【YONEX羽毛球拍】尤尼克斯YONEX羽毛球拍对拍 yy初级入门攻守兼备全碳素情侣双拍CAB8000宝石绿 已](#)

[穿线 送手胶 中国台湾进口【行情 报价 价格 评测】 -京东](#)

- 价格：2支：[¥378.00](#)
- 网易严选
  - [2只装 轻灵碳素羽毛球拍 - 超轻球拍，运动随心 - 网易严选](#)
  - 价格：2支：[¥279](#)

选购的标准：

- 在乎品牌选：[Yonex](#)
- 重视性价比选：[严选](#)
- 支持国产品牌选：[李宁](#)

## 漆水

羽毛球拍的漆水

羽毛球球拍坏了有些还有机会修好

[【记录】修复羽毛球拍弓11](#)

## 其他相关

[【记录】亮剑12羽毛球拍断了京东去换货失败](#)

[淘宝网Yonex羽毛球分类](#)

## 一些有名的羽毛球拍

- 弓系列
  - 弓10
  - 弓11
- 亮剑系列
  - 亮剑11
  - 亮剑12

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新：2019-03-23 12:47:31

## 拍线

羽毛球的拍线，是穿在羽毛球球拍上的线。

稍微专业点的球友，一个拍子的拍线每过一段时间，少则几天，多则1, 2月，就会打断拍线，就需要去换线，穿线了。

## 穿线机

价格不菲，要上万的。

且要有专业的人员：穿线师

才能帮你穿线的。

## 穿线的编织法

穿线的穿法还有不同讲究的，有不同编织的方式的。

## 磅数

穿线也分拉多少磅的。

常见的磅数：

- 24磅
- 26磅
- 27磅
- 30磅

## 分类

- 耐打=Durability
- 弹性=Flexibility

## 常见拍线

- YY 65 = YY BG-65
  - 网购地址：
    - [【YONEXBG-65 品蓝羽毛球线】尤尼克斯YONEX BG-65羽毛球线YY拍线羽线 品蓝【行情 报价 价格 评测】-京东](#)
- YY 80

等等

[【转】YY羽毛球线适用球员（图示） – 在路上](#)

## 苏州穿拍线的地方

- 独墅湖体育馆
  - 晨飞体育
    - 位置：体育馆一楼，游泳馆对面，河的边上
    - 电话：
      - 0512 - 62602319
      - 13776020212
- 南山巴黎印象的球馆里
- 园区星塘街的欧尚的迪卡侬
- 金鸡湖路的欧尚的迪卡侬
- 苏虹球馆里
- 奥体中心里有商家可以穿线

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新：2019-03-23 12:35:40

# 手胶

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新: 2019-03-20  
23:50:10

# 球包

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新: 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。

穿在人身上的羽毛球相关装备，目的多是保护人，所以往往也叫做护具，比如：

- 护膝
- 护腕
- 护腰

等等。

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新：2019-03-23 12:33:40

## 球服

羽毛球球服，和普通衣服一样，也有夏装和冬服。

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新：2019-03-23  
12:34:11

# 毛巾

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新: 2019-03-20  
23:55:13

# 球鞋

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新: 2019-03-20 23:51:58

# 球袜

[【整理】压缩袜 x-socks](#)

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新: 2019-03-23  
12:18:07

## 鞋垫

【整理】弹性好减震好的专业羽毛球鞋垫：VICTOR VT-XD8

【整理】不打滑弹性好减震非常好的足跟垫

另外，和鞋垫相关的，还有一些细节要注意：

鞋垫，针对脚底的足弓形状，还分不同种类：

- 高弓足
- 低弓足
- 正常

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新：2019-03-23  
12:35:14

# 护膝

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新: 2019-03-20  
23:52:50

# 护腕

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新: 2019-03-20  
23:52:59

# 护腰

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新: 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。

[【完美解决】长期打羽毛球导致脚后跟钻心的疼：足底筋膜炎](#)

[【整理】熏蒸法治疗足底筋膜炎Plantar Fasciitis](#)

其中有：

[【整理】购买熏蒸桶](#)

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新：2019-03-23 12:15:28

## 专业赛事

羽毛球有很多专业级的赛事，整理如下，供参考。

【视频推荐】另类看羽球 系列视频 – 在路上

### 羽毛球专业组织

#### 羽毛球世界联合会

- 羽毛球世界联合会
  - 又称： 国际羽毛球联盟
  - 简称： 世界羽联
  - 英文： BWF
    - = Badminton World Federation
  - 官网： <https://bwfbadminton.com>
  - Logo



#### 羽毛球赛事

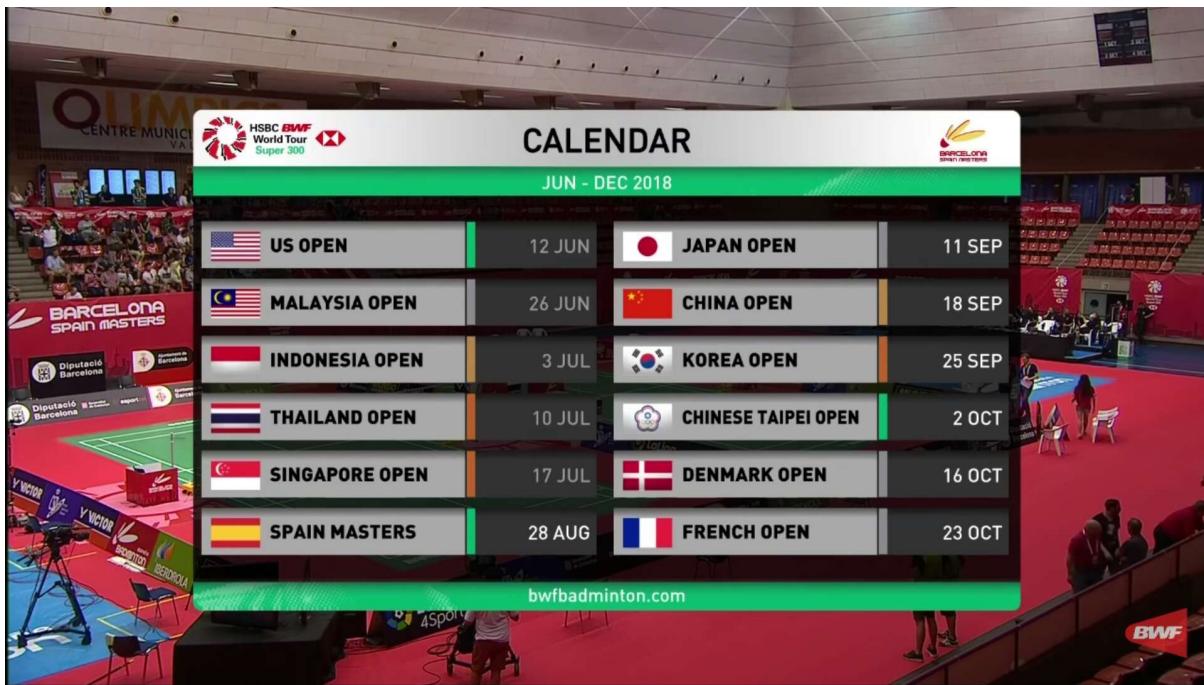
BWF其下举办了一系列等级的赛事：

- Super 300
- Super 500
- Super 750
- Super 1000
- Final

常年被 汇丰银行HSBC 赞助，所以偶尔在youtube直播中会看到这样的界面：



其中还能看到比赛日程播报：



而有不同的专业羽毛球联盟或组织，也有自己的赛事。

常见羽毛球赛事：

- 全英公开赛
- 马来西亚公开赛
- 苏迪曼杯
- 印尼公开赛
- 世界锦标赛
- 丹麦公开赛
- 中国公开赛
- 世界羽联总决赛

- 就是 BWF 的 Final

## 世界排名

[BWF的官网](#)可以看到实时的世界排名。

比如截至20190323的排名：

- 男单

- • 女单

- • 男双

- • 女双

- - 混双

◦



# 看比赛直播

此处去整理如何在线看专业羽毛球的直播和之前比赛的视频。

其他相关：

[【视频推荐】另类看羽球 系列视频 – 在路上](#)

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新：2019-03-23  
12:39:51

## 章鱼直播

- app
  - (安卓等) 手机中下载 章鱼直播 , 打开后, 找到羽毛球, 即可看别人转播的赛事
    - 在各种比赛直播时, 有很多主播会转播, 即可实现看直播的效果
- 网站:
  - [章鱼-全民原创互动的体育直播](#)
    - [羽球直播-章鱼](#)

## 用章鱼直播app看比赛

下面详细介绍如何用章鱼直播app看直播比赛。



The screenshot shows the main interface of the ZhanYu Live app. At the top, there is a black bar with a circular profile icon on the left, followed by the word "发现" (Discover) and a magnifying glass search icon on the right. Below this is a banner for "文明公约" (Civilized公约) and another for "章鱼“星”势力".

Below the banners, there are eight icons representing different sports and activities:

- 台球 (Billiards)
- 羽球 (Badminton)
- 排球 (Volleyball)
- 网球 (Tennis)
- 户外 (Outdoor)
- 棋牌 (Card Games)
- 篮球 (Basketball)
- 棒球 (Baseball)

Underneath these icons is a horizontal progress bar with two yellow dots indicating progress.

**明星主播榜 (Star Host Ranking):**

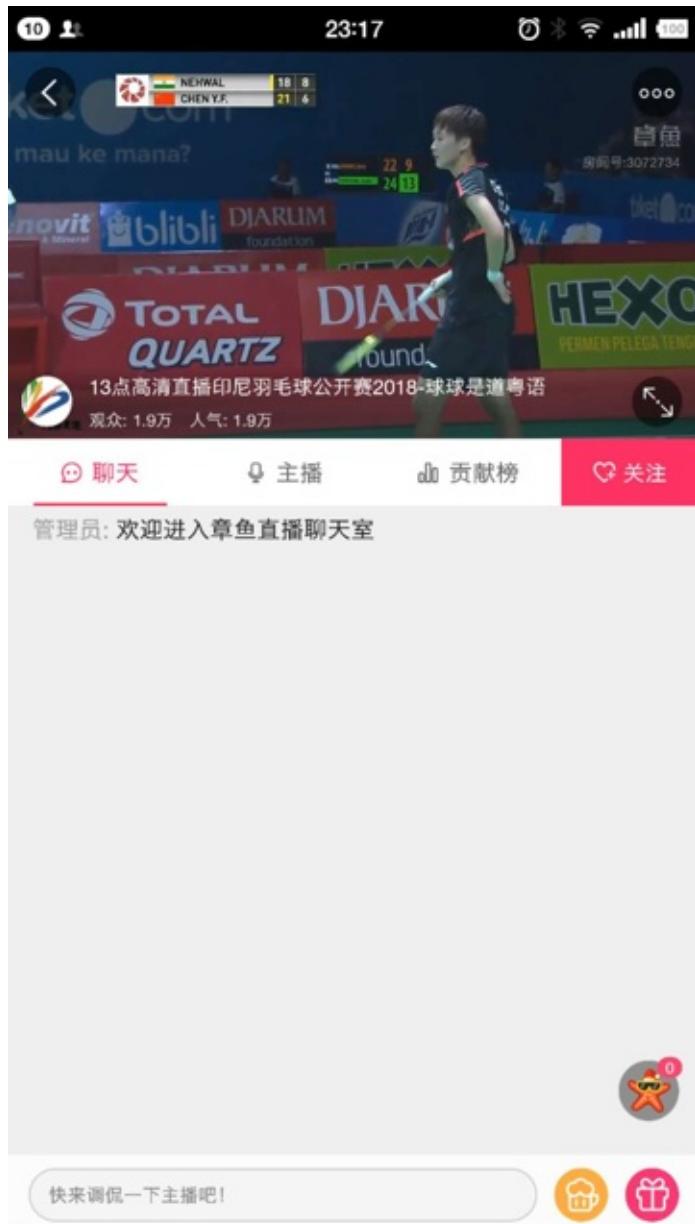
| 排名 | 主播头像 | 主播昵称       | 关注按钮 |
|----|------|------------|------|
| 1  |      | 飘._3353684 | +关注  |
| 2  |      | SR-大乔儿     | +关注  |
| 3  |      | 凹凸曼解说      | +关注  |

**人气主播榜 (Popular Host Ranking):**

| 排名 | 主播头像 | 主播昵称 | 关注按钮 |
|----|------|------|------|
| 1  |      |      |      |
| 2  |      |      |      |
| 3  |      |      |      |

At the bottom of the screen, there are several navigation icons: 首页 (Home), 娱乐 (Entertainment), 视界 (Vision), and a red-bordered 发现 (Discover) icon.







crifan.com, 使用署名4.0国际(CC BY 4.0)协议发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新: 2019-03-23  
12:04:10

## YouTube 的 BWF

BWF 在 youtube 有个频道，其中可以看到：

- 历史比赛录像
- 实时的赛事视频直播

需要科学上网后才能看YouTube视频

由于众所周知的原因，想要看 youtube 的网站或app，都需要先能科学上网后才能看。

如果不会科学上网，可以去参考我另外教程：[科学上网相关知识总结](#)

同上，也有两种方式去看：

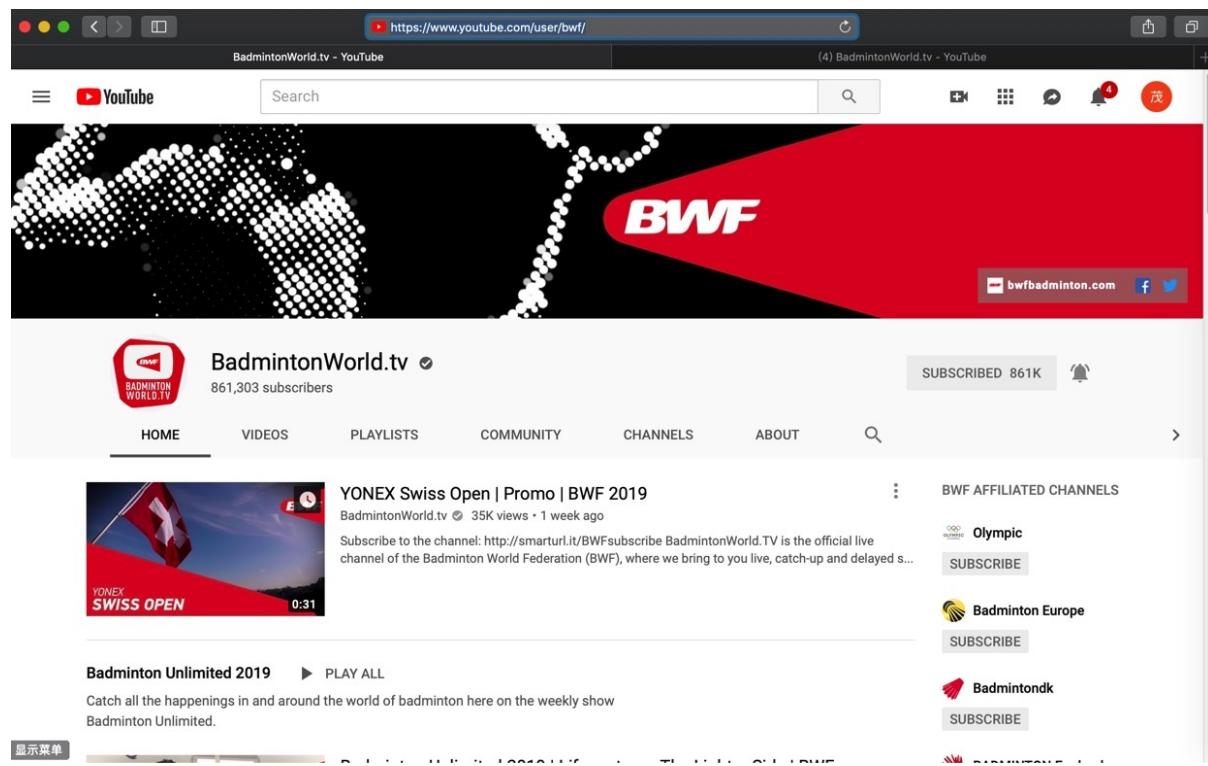
- app
  - (安卓或iPhone等) 手机中的app: [YouTube](#)
- 网站
  - [BadmintonWorld.tv - YouTube](#)

下面分别介绍一下。

## BWF 的 YouTube 的 官网

[BadmintonWorld.tv - YouTube](#)

主页效果：



其中 VIDEOS 中有很多历史赛事的视频：

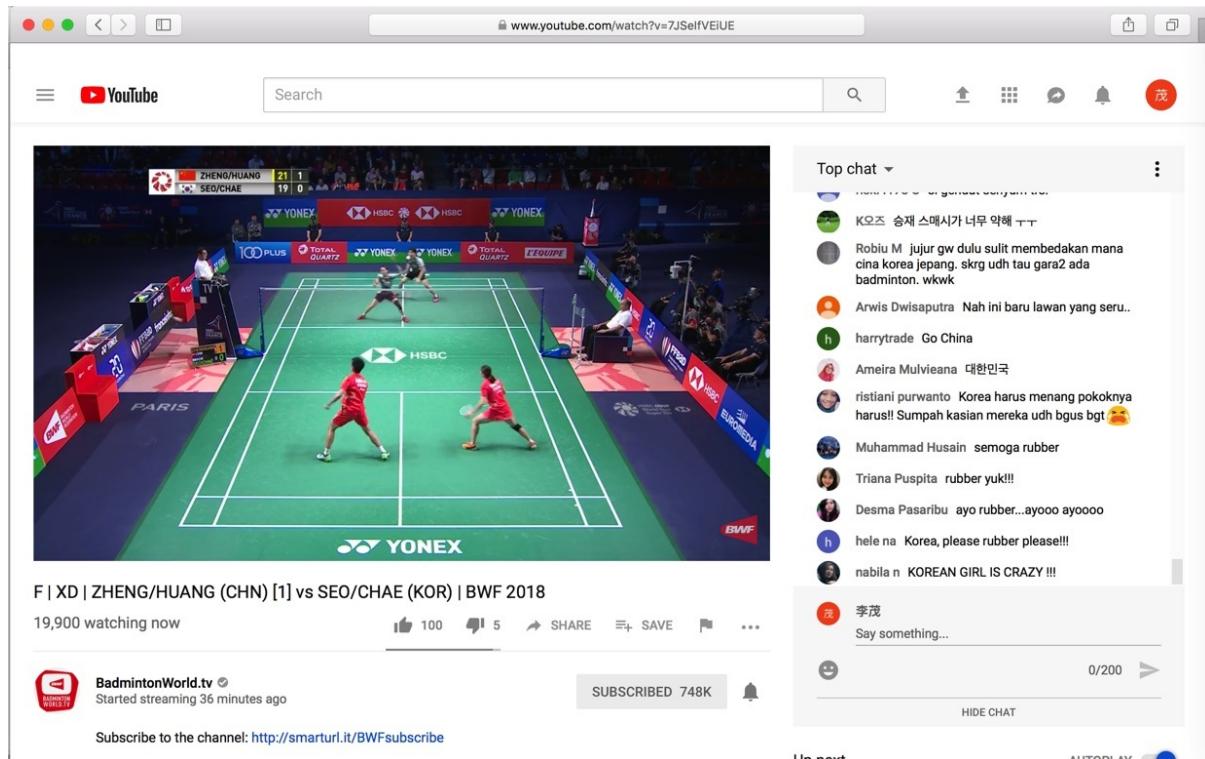
The screenshot shows the YouTube channel page for BadmintonWorld.tv. The channel has 861K subscribers. The main interface includes a search bar, a subscribe button, and notification icons. Below the header, there are tabs for HOME, VIDEOS (which is selected), PLAYLISTS, COMMUNITY, CHANNELS, and ABOUT. A 'Uploads' section with a 'PLAY ALL' button is also present. The main content area displays a grid of video thumbnails, each with a title, duration, and view count. Some thumbnails include the BWF logo.

## 实时直播羽毛球比赛

如果遇到了比赛，YouTube 中也有实时Live直播：

The screenshot shows the YouTube homepage with a 'Recommended' section. It features several video thumbnails for live streams and recent uploads. One thumbnail for a live stream is highlighted with a red border and a 'LIVE NOW' button. Other thumbnails show various badminton matches and reviews.

点击进入后：



全屏后效果：



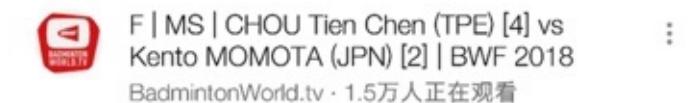
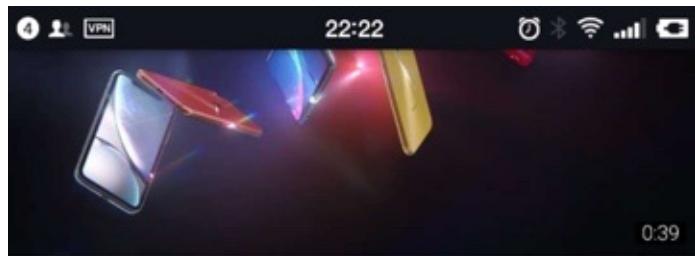
## BWF 的 YouTube 的 app

同理，手机中的 YouTube 的app中：



也可以看对应的 BWF 的视频和赛事直播。

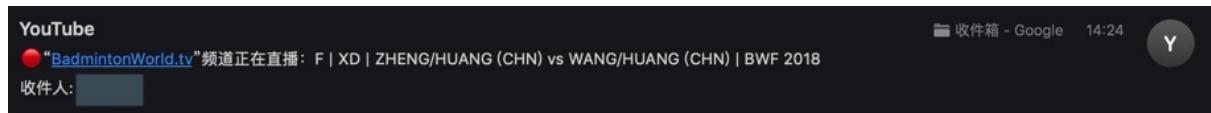
比如2018丹麦？的男单决赛 桃田 和 周天成的比赛：





## 如何订阅(关注) YouTube 中的 BWF

如果想要在有直播比赛之前，收到BWF的最新比赛的通知，就像这样的邮件通知：



 F | XD | ZHENG/HUANG (CHN) vs WANG/HUANG (CHN) | BWF 2018  
BadmintonWorld.tv

我们向您发送此电子邮件是因为您曾选择接收有关BadmintonWorld.tv的最新动态。如果您不想再接收此类动态，可以在[此处退订](#)。

© 2018 YouTube, LLC 901 Cherry Ave, San Bruno, CA 94066

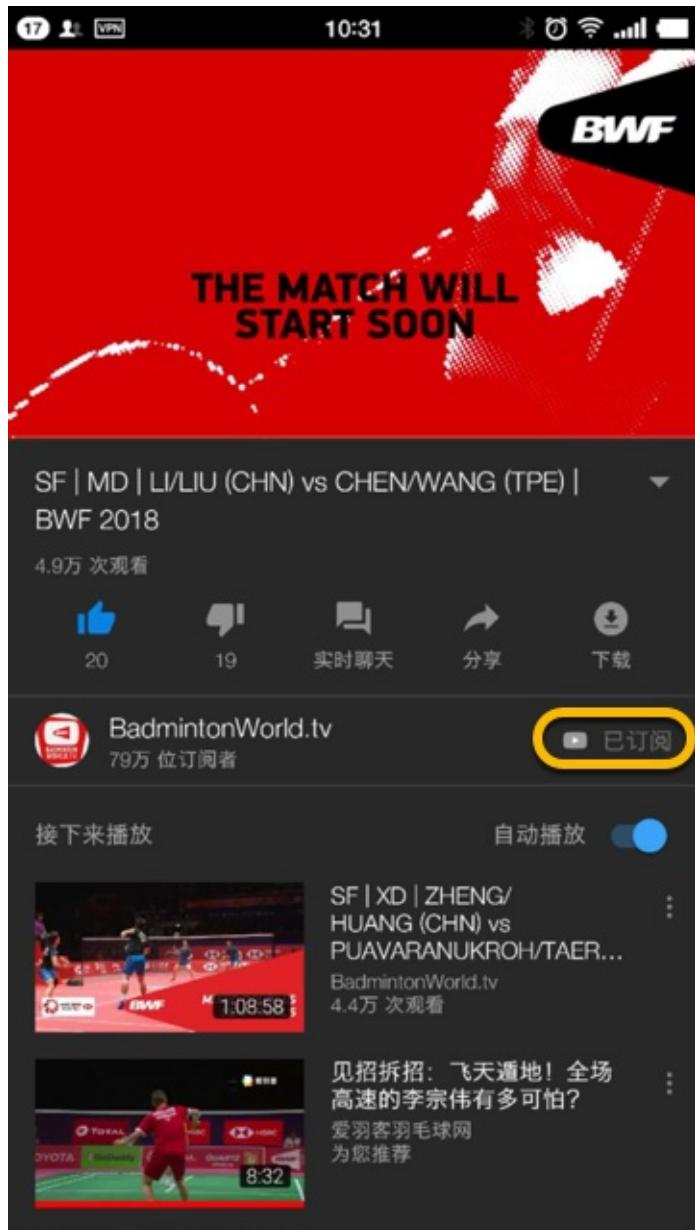


可以去订阅BFW，具体步骤是：

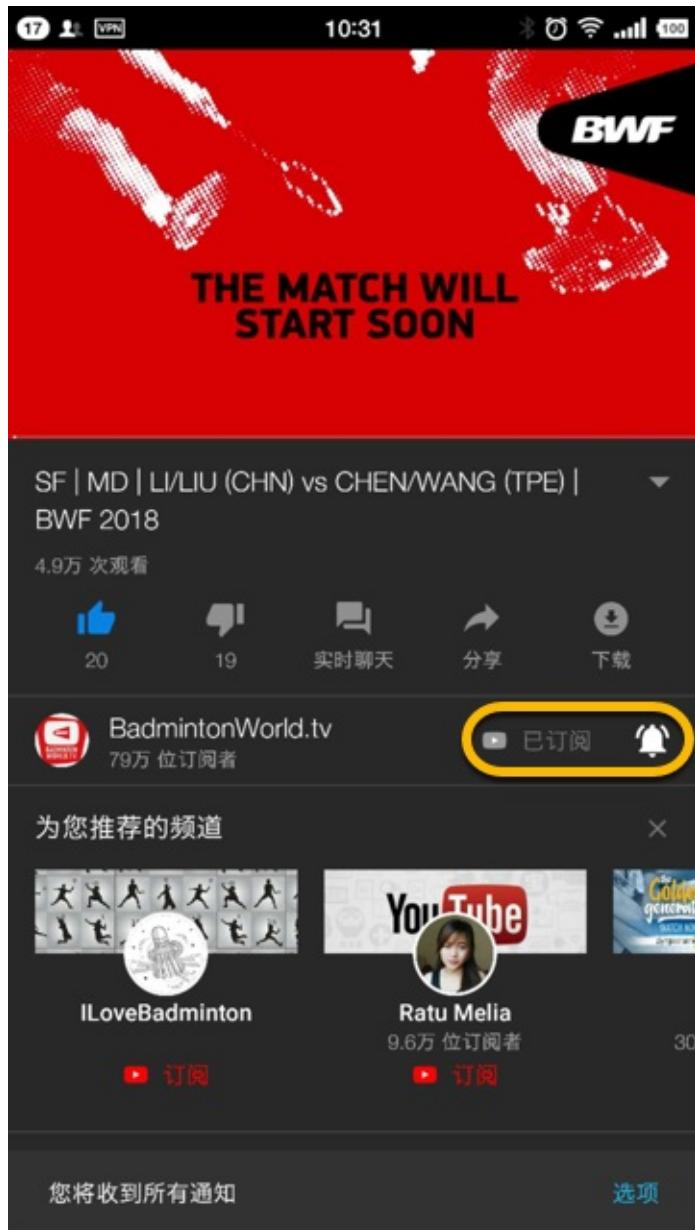
进入任意一个BWF的比赛，在 BadmintonWorld.tv 右边点击 订阅



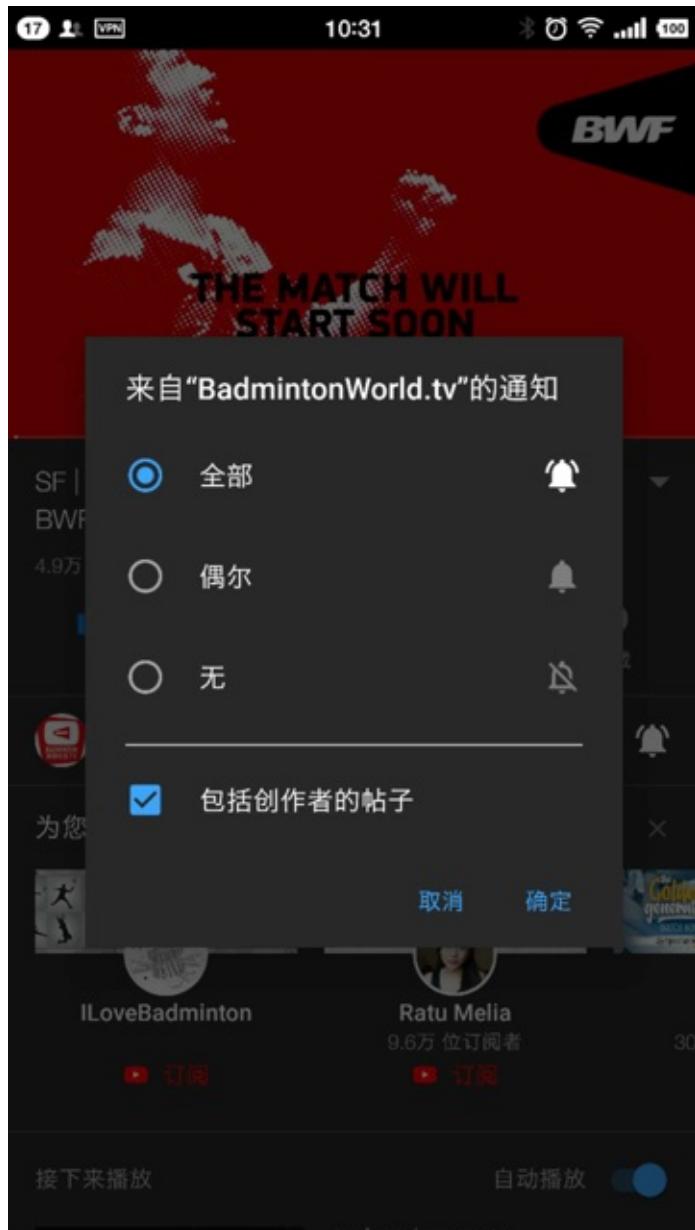
会显示 已订阅 :



右边会马上出现一个 小闹钟 铃铛，点击后变成 闹钟响 的样子：



底部会出现提示，点击选项后可以看到 订阅的内容选项：



然后再去点击 BadmintonWorld.tv 进入订阅的主页：



可以看到将要直播的比赛内容，和具体时间都有显示，到时候就可以看比赛直播了。

## BWF 中比赛标题中字母缩写的含义

如前面的多个比赛视频中的标题中，常常含有一些缩写字母，比如 F|WS， F|MD 等字样，其具体含义如下：

- 比赛轮次
  - F = Final = 决赛
  - SF = Semi Final = 半决赛
- 比赛类型
  - WS = Women Single = 女单 = 女子单打
  - MS = Man Single = 男单 = 男子单打
  - WD = Women Double = 女双 = 女子双打
  - MD = Man Double = 男双 = 男子双打
  - XD = Mixed Double = 混双 = 男女混双

所以：

- F|WS =女单决赛
- F|MD =男双决赛

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新: 2019-03-23  
12:13:12

## 常见品牌

羽毛球有一些常见的，出名的品牌。整理如下：

最有名的羽毛球相关品牌：

- YY = YONEX =尤尼克斯
- Victor =胜利=维克多
- Li Ning =李宁

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新：2019-03-23  
12:38:56

# 羽毛球馆

此处整理关于各个羽毛球馆的信息。

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新: 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。

[【整理】苏州的各个羽毛球馆的详细信息：基本概况介绍+详细位置图+实景图](#)

TODO:

抽空整理出苏州各个羽毛球馆/场地的信息对比，包括如下维度：

- 场地灯光
- 场地地胶
- 配套设施
- 服务管理
- 价格划算
- 综合评价

根据，最多5星，去评级。

画个对比的表格出来。

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新：2019-03-22 22:34:20

## 园区

此处整理苏州的园区的一些羽毛球馆信息。

TODO:

- 园区双赢球馆
  - 地址: 扬云路8号
  - 电话:
    - 0512 - 80757186
    - 0512 - 80757170
- 树德羽毛球馆
  - 地址: 星湖街唯新路83号

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新: 2019-03-22 22:48:59

# 仁恒双湖湾运动会所

【整理】苏州羽毛球馆：仁恒双湖湾运动会所

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新: 2019-03-21  
23:13:17

# 园区奥体中心

【整理】苏州羽毛球馆：苏州奥林匹克体育中心

【整理】苏州奥林匹克体育中心

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新: 2019-03-21  
23:06:47

## 独墅湖体育馆

【整理】苏州羽毛球馆：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

现在预定场地都支持直接通过微信（公众号）定了：

08:59



X

## 订单详情

...

## 订场信息

使用日期:

2019-3-22

使用时间:

15:30 -- 16:30

场馆信息:

苏州独墅湖体育馆



场地号:

羽毛球-11号场

状态:

未取票

使用日期:

2019-3-22

使用时间:

15:30 -- 16:30

场馆信息:

苏州独墅湖体育馆



场地号:

羽毛球-12号场

状态:

未取票



## 园区高博学院G楼附楼

【整理】苏州羽毛球馆：高博学院

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新: 2019-03-21  
23:15:15

# IVT九帮羽毛球馆

【整理】苏州羽毛球馆：IVT==园区职业技术学院==九帮羽毛球馆

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新：2019-03-21  
23:20:09

# 生物纳米园BioGYM健身中心

【整理】苏州羽毛球馆：生物纳米园BioGYM健身中心

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新: 2019-03-21  
23:13:43

# 国际博览中心

【整理】苏州羽毛球馆：国际博览中心

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新: 2019-03-21  
23:20:28

## 国际科技园二期

国际科技园二期E单元5楼 最东边羽毛球场

只有2片场地



crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新: 2019-03-22  
22:52:29

# 康羽羽毛球馆

【整理】苏州羽毛球馆：康羽羽毛球馆

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新: 2019-03-21  
23:14:06

## 苏大二期公共体育馆

苏州大学独墅湖校区二期公共体育馆

【整理】苏州羽毛球馆：（独墅湖高教区内的）苏大二期公共体育馆

注：现在已不对外开发，只允许内部人员 苏大学生和老师，去打球

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新：2019-03-21  
23:18:56

# 星海羽毛球馆

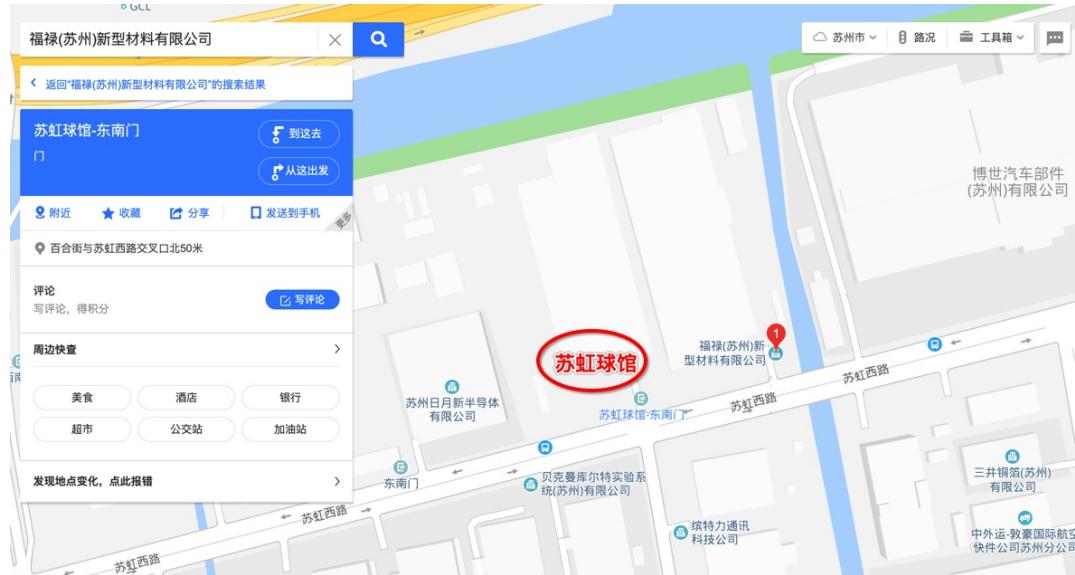
【整理】苏州羽毛球馆：星海羽毛球馆（建屋星海体育休闲中心）

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新: 2019-03-21  
23:11:51

## 苏虹球馆

- 简介：球场是之前一个工厂（之前是福禄(苏州)新型材料有限公司）改造而成的
- 地址：苏州园区百合街与苏虹西路交叉口北50米
- 位置

- 图片：



- 实景图



- 如何进去

- 从南门进去后，左拐到底后右拐边上有个小门，从楼梯上二楼，就到苏虹球馆了



待确认：2019年，最新情况：好像已经关闭了？

TODO：

把之前拍的图找到并放过来

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新：2019-03-23  
10:19:14

# 东富羽毛球馆

【整理】苏州羽毛球馆：东富羽毛球馆==TFS测试基地

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新: 2019-03-21  
23:16:57

# 凤凰城会所

【整理】苏州羽毛球馆：凤凰城会所

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新: 2019-03-21  
23:19:19

# 娄葑文体中心

【整理】苏州羽毛球馆：娄葑文体中心

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新：2019-03-21  
23:20:51

# 娄葑小学非凡球馆

【整理】苏州羽毛球馆：非凡球馆==娄葑小学==娄葑第一小学体育馆

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新: 2019-03-21  
23:19:46

## 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[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新: 2019-03-21  
22:03:27

## 高新区文体中心

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新: 2019-03-21  
22:00:35

# 苏州科技大学石湖校区体育中心

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新: 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。

TODO:

- 吴中维克多
  - 吴中还有个维克多体育中心也很大的，抽空整理过来。
  - 把之前拍的照片整理过来

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新: 2019-03-22 22:47:59

# 吴中体育馆

【整理】苏州羽毛球馆：吴中体育馆（现代文体中心）

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新：2019-03-21  
23:12:20

# 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[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新: 2019-03-21  
22:02:05

# 相城体育中心

【整理】苏州羽毛球馆：相城体育中心

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新: 2019-03-21  
23:15:37

## 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[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新: 2019-03-21  
22:03:18

# 苏大东校区

【整理】苏州羽毛球馆：苏大东校区

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新: 2019-03-21  
23:17:36

## 附录

下面列出相关参考资料。

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新: 2019-03-19  
20:50:21

## 相关文章和资料

下面整理一些和羽毛球相关的文章、资料、公众号等信息，供参考：

### 公众号

[腿腿漫话羽毛球](#)

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新：2019-03-22 22:25:25

# 有趣的

## 一些比喻

网前比喻为小护士



crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新: 2019-03-23 12:46:55

## 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](#)
- [打羽毛球，要么不开始，要么不停止！](#)
- [【整理】苏州羽毛球馆：苏州奥林匹克体育中心](#)
- [【整理】苏州奥林匹克体育中心](#)
- [【整理】打羽毛球的心得和经验：注意安全](#)
- [【整理】打羽毛球的心得和经验：专业装备](#)
- [【整理】弹性好减震好的专业羽毛球鞋垫：VICTOR VT-XD8](#)
- [【完美解决】长期打羽毛球导致脚后跟钻心的疼：足底筋膜炎](#)
- [【整理】熏蒸法治疗足底筋膜炎Plantar Fasciitis](#)
- [【整理】苏州的各个羽毛球馆的详细信息：基本概况介绍+详细位置图+实景图](#)
- [【整理】苏州羽毛球馆：星海羽毛球馆（建屋星海体育休闲中心）](#)
- [【整理】苏州羽毛球馆：吴中体育馆（现代文体中心）](#)
- [【整理】苏州羽毛球馆：（独墅湖高教区内的）苏大二期公共体育楼](#)
- [【整理】苏州羽毛球馆：仁恒双湖湾运动会所](#)
- [【整理】苏州羽毛球馆：生物纳米园BioGYM健身中心](#)
- [【整理】苏州羽毛球馆：康羽羽毛球馆](#)
- [【整理】苏州羽毛球馆：高博学院](#)
- [【整理】苏州羽毛球馆：相城体育中心](#)
- [【整理】苏州羽毛球馆：独墅湖体育馆](#)
- [【整理】苏州羽毛球馆：东富羽毛球馆==TFS测试基地](#)
- [【整理】苏州羽毛球馆：苏大东校区](#)
- [【整理】苏州羽毛球馆：凤凰城会所](#)
- [【整理】苏州羽毛球馆：非凡球馆==娄葑小学==娄葑第一小学体育馆](#)
- [【整理】苏州羽毛球馆：IVT==园区职业技术学院==九帮羽毛球馆](#)
- [【整理】苏州羽毛球馆：国际博览中心](#)
- [【整理】苏州羽毛球馆：娄葑文体中心](#)
- [【整理】基本的羽毛球知识](#)
- [【整理】羽毛球最新比赛规则 + 双打后发球线](#)
- [【视频推荐】另类看羽球 系列视频 – 在路上](#)
- [【整理】不打滑弹性好减震非常好的足跟垫](#)
- [结婚后不让打球，想离婚，在线等....](#)
- [重点关注 | 小编推荐!苏州市工业园区五大羽毛球馆排名教育指南百度教育攻略](#)
- [苏州市工业园区十大羽毛球馆盘点苏州市工业园区羽毛球场地排名苏州市工业园区羽毛球场馆哪个好](#)
- [BWF的官网](#)
- [科学上网相关知识总结](#)
- [章鱼-全民原创互动的体育直播](#)
- [羽球直播-章鱼](#)
- [BadmintonWorld.tv - YouTube](#)
- [生活趣事: 如何在Youtube上看羽毛球直播 – Firefox + ProxTube](#)
- [生活趣事: 如何在Youtube上看羽毛球直播 – Chrome + proxflow](#)
- [【记录】亮剑12羽毛球拍断了京东去换货失败](#)
- [【记录】修复羽毛球拍弓11](#)

- 【整理】压缩袜 x-socks
- 【视频推荐】另类看羽球 系列视频 – 在路上

crifan.com, 使用[署名4.0国际\(CC BY 4.0\)协议](#)发布 all right reserved, powered by Gitbook最后更新: 2019-03-23  
12:39:58