

上海假期羽毛球培训价目表

发布日期：2025-09-29

其实羽毛球这项运动分为上肢运动和下肢运动，平日的对抗大部分是在训练上肢，也就是俗称手上的技巧。但是在我们专业运动员的训练方法中，会将60%的精力和时间都用在下肢的训练上，因为你想想，就算手上的技术已经达到了登峰造极的地步，但是你无法及时的到达较佳的击球点，那么也无用武之地，这也就是为什么一些退役的运动员发胖之后就完全失去了优势，归根结底还是慢了咯。

一、重中之重的跳绳大的法！

很多小伙伴可能不理解，为什么我会把跳绳放在前面，是因为在我们选拔青少年的苗子的适合，前面考试的项目就是1分钟双摇的次数。跳绳是一项能锻炼到全身的训练方法，对于球员的心肺功能以及下肢爆发力有很好的训练效果。每次训练的时间也不需要太长，在上场打球之前进行500次跳绳，从适应强度之后，每天坚持分5次做完1000次跳绳，相信我，当你坚持了一个月后你的身体会出现很明显的变化。

二、羽毛球体能训练方法之深蹲跳

深蹲是属于在跳绳之后进阶一点的训练方法，每次的训练的次数也可以不用太多，起到热身多作用就可以了。每日用3分钟的时间做深蹲跳的练习，前期一组10个，做一组休息15秒，每天做5-10组即可。要想打好羽毛球，有一个扎实的基础是至关重要的。可以说，基础打好了，将受益终生。

上海假期羽毛球培训价目表

不要以为选择好位置和站姿，便可以迅速地完成任务了。还有几个细节问题也是必须要处理好的：

- ①切不可“站死位”，应该使双膝适当弯曲，踝关节稍出力，使脚跟不是实踩在地上，而是微抬离地面或虚踩在地面上，小腿肌肉处于具有良好弹性的状态（但也不要使肌肉过于紧张）。
- ②两脚可采用（类似拳击运动员那样的）小幅跳动，一来可以根据预判而微调自己的位置和站姿，二来可提高启动跑位的敏感性。
- ③既然这种站位是兼顾各个方位的，因此，意识上的兼顾一定要到位，否则，将会使自己出现“死区”。另外，接发球时的站位也应该算是一种常规站位，不过与前述的站位不一样，因为不需要考虑横向跑动，故采用左脚前、右脚后的站姿。

特殊站位：

打球讲究技术应用的合理性和有效性，在特殊情况下，如果打破常规能获得更大的有效性，那就应该毫不犹豫地打破常规，这时的站位就是特殊站位。造成选择特殊站位的因素有两类：一是己方因素，二是对方因素。上海假期羽毛球培训价目表羽毛球运动中我们常常需要跨步上网。

羽球的重量训练着重在手腕与腿，训练的项目则针对耐力、爆发力与劲道来强化自身的能力。

1. 手腕：刚开始可以较轻的哑铃或握柄式的重物做手腕间各角度的转动，等适应后可依次加重，尤其以网球拍练习效果佳，在比赛前做挥拍练习，上场后你会感觉杀球好像特别有力。
2. 握力：如果握拍击球时，拍面老是变形并且体会不到屈指发力，可以用握力器来改善。
3. 手臂：以较重的哑铃或重物做向后拉或绕头挥动的动作，虽然挥拍主要施力不在手臂，但训练不够的话，常常猛杀猛砍会使臂肌疼痛，严重一点甚至会伤了肩胛骨。
4. 腿：跳绳可增进手和脚间的协调性与爆发力，跑楼梯来训练大腿和小腿的耐力。若常有前进后煞车不及、无法及时后退，则是小腿与膝盖没力，宜做折返跑与蛙跳；若是遇短球落在网前而心有余力未逮，则为大腿与膝盖训练不足，应练习负重蹲起的动作。

羽毛球爱好者必学羽球秘诀：

1、羽球秘诀一：握拍挥拍、挥洒自如

握拍后食指与大拇指分别叼住与拍面平行的握柄面，其余三指紧扣握柄，挥正拍食指上提，大拇指微缩，挥反拍则大拇指上提，食指缩回。切忌握死而造成转拍不灵活。

2、羽球秘诀二：凌波微步、米字步法

跑米字步要诀：预备击球时不论前进或后退，重心都是摆在右脚，且以侧身行进，以上皆以右手持拍者而言，左手反之，所谓米字步便是以此种跑法，练习跑左右二侧、四个角落及直前直后八个点形成米字。

3、羽球秘诀三：击球要诀、力贯准点

击球点：挥拍正确的击球点在于拍子前端的拍面，那是力臂较长，施力较轻巧的击球位置，若是挥长球或杀球有正确击到该点，则会发出很响的声音，若不能正确击到该点则枉费力气，只达事倍功半之效，因此勤于练习便能掌握准确挥拍时间及击球点。

4、羽球秘诀四：凝神注视、眼观足动

此处是练功关键所在，在于能否成为好手的诀窍。在接对方来球时一定要量能在预备位置，凝神注视对手击球瞬间球头欲飞之处，莫等到球飞出才跑，这会失去先机，这可由对手挥拍力道与拍面角度来判断，切记注意球头，莫管手腕动作，以免被虚招所骗。你会一直、一生从羽毛球活动中体会到进步的乐趣。

要学好羽毛球技术，只有精湛的手法是行不通的，手法再细腻没有灵动的步法配合，也只能是望球兴叹。所以“三分手法，七分步法”是有一定道理的。而想要手法与步法完美结合，学会控制身体的重心就变得尤为重要。

打羽毛球，在做动作之前，重心要先行一步，预判同时转移重心众所周知，回球的质量很大程度上依靠于预判，在预判的同时就应该做出重心的转移，这一点很关键。在对手即将击球的时候，重心较好提前上提，自然落在自己的前脚掌上，两脚适度离地。较重要的是找准转移重心的时机，才能较有利于启动。打羽毛球，可以提高睡眠质量。上海假期羽毛球培训价目表

羽毛球有一种魔力就是让你整场“啪啪啪”而不知疲倦。上海假期羽毛球培训价目表

类似的还有以下一些征兆出现，影响健康时，就要歇一歇了！

1、运动损伤

当你在打球过程中，受到运动损伤了，没有商量，先不要去球馆了；
必须等到伤愈恢复后，再去打球。

打羽毛球常见的运动损伤有：

网球肘、腕关节损伤、肩关节损伤、足部骨折、膝关节损伤、踝关节损伤等。

规范击球动作，加强肌肉群力量训练，这样能起到更好的防护损伤的作用

2、肌肉酸痛：

乳酸是人体的一种运动调节剂，在剧烈运动的时候，脂肪被分解成热量和乳酸；
乳酸会刺激神经，造成疼痛和疲劳的感觉。

乳酸也是一种身体的保护措施，因为过于剧烈或者持续的强烈运动，会拉伤肌肉损害身体机能，所以在高的强度运动下，身体会相应的抑止人的活动能力，让人感觉疲劳和超常的疼痛，以防止过于剧烈的运动对身体造成伤害。

乳酸堆积，造成运动后肌肉疼痛是正常的；

但如果疼痛持续三天或更长时间，就要降低运动强度。

严重的话应该立即停止运动，同时做做按摩、理疗等。上海假期羽毛球培训价目表

上海毅程体育发展有限公司主要经营范围是教育培训，拥有一支专业技术团队和良好的市场口碑。公司自成立以来，以质量为发展，让匠心弥散在每个细节，公司旗下少儿篮球培训，少儿羽毛球培训，少儿攀岩培训，青少年体育培训深受客户的喜爱。公司从事教育培训多年，有着创新的设计、强大的技术，还有一批专业化的队伍，确保为客户提供良好的产品及服务。奕成训练营凭借创新的产品、专业的服务、众多的成功案例积累起来的声誉和口碑，让企业发展再上新高。