

奔跑跃起 羽毛球的激情时速 让身心平衡



记者 李尚

都市生活中,运动已成为许多人释放压力、保持健康的重要方式。其中,羽毛球作为一项老少皆宜的全身运动,成为越来越多人一生喜欢的运动。今年34岁的羽毛球爱好者陈昊然,以15年的球龄和业余比赛经历,向我们展示了这项运动的独特魅力。他说,羽毛球是健康处方,每次挥拍都在重新定义生命活力。

2

最适合大众的运动之一

在陈昊然看来,羽毛球是个全民友好运动。“别看场地小,羽毛球是公认的‘运动之王’。”他解释道,羽毛球杀球时速最高可达493公里,是世界上球速最快的球类运动,蕴含着独特的运动科学。“你看职业选手的小腿肌肉线条特别明显,这就是频繁蹬转形成的‘弹簧腿’。”陈昊然解释,一场1小时的单打比赛,运动员需要完成近400次急停急起、跳跃和变向,消耗的热量可达600卡。同时,挥拍、扣杀等动作能锻炼肩背、腰腹和下肢肌肉群,对改善体态、增强协调性效果显著。而且,羽毛球是三维空间里最复杂的运动,同样是高远球,通过击球点高度、拍面角度和手腕力道的微妙调整,可以演变出平高球、滑板球等十余种变化,这种瞬息万变的可能性让每次击球都充满创造力。

此外,羽毛球的门槛低,趣味性强。“不需要复杂的装备,一片空地、两副球拍就能开打。”陈昊然强调,无论是亲子互动,还是朋友聚会,羽毛球都能快速拉近人与人之间的距离。而随着技术提升,吊球、劈杀等技巧的掌握还会带来持续的成就感。

相较于篮球、足球等对抗性强的运动,羽毛球的冲撞风险也低。陈昊然提到,他所在的俱乐部既有6岁孩童,也有60岁退休老人,“通过调整球速和规则,每个人都能找到适合自己的节奏。”

3

从『手忙脚乱』到『行云流水』

在羽毛球训练过程中,步伐是这项运动的“灵魂”。“很多新手只关注挥拍,却忽略了步伐。”陈昊然示范了经典的“米字步”:以场地中心为原点,向前后左右快速移动接球,最后回到中心。“记住‘启动小跳’的技巧,每次接球前先做一个小跳步,能大幅提升反应速度。”

在步伐到位的基础上,还要注意挥拍时的发力顺序。正确的高远球发力应遵循“转体→引拍→顶肘→闪腕”的顺序。“想象用自己的身体带动手臂,像甩鞭子一样将力量传递到球拍。”陈昊然说,没有握持球拍的手,需

在瞬间展开保持平衡,避免身体倾斜。

在发球时,要注意隐蔽性与变化性。陈昊然分享了反手发小球的心得:“拍面要斜切球托,触球瞬间手腕内旋,让球轻轻过网。”而平高球发球则需通过调整拍面角度控制落点,打乱对手节奏。

在双打配合时,默契比技术更重要。“双打不是单打独斗,而是两个人的‘共脑’游戏。”他强调,轮转补位、攻防转换需通过长期磨合形成默契。“比如我方进攻时,前场队员要封网,后场队员准备补杀;防守时则要平行站位,互相照应。”

温馨提示

新手避坑指南

所有运动都需要热身。陈昊然见过太多因忽视热身而受伤的案例。“正式打球前,至少做10分钟动态拉伸,高抬腿、开合跳、侧向滑步,重点激活肩关节和踝关节。”他说。

装备方面,他建议新手选择4U(重量80~84克)的糖水拍,拍头偏重便于借力;鞋子需选择专业羽毛球鞋,防滑和缓震性能远超普通运动鞋。“别盲目追求高端装备,技术到位后自然知道需要什么。”他说。

“很多新手一上来就狂练扣杀,结果手腕、膝盖都伤了。”他推荐从高远球、平抽挡等基础动作练起,逐步加入步法和战术训

练。“每周训练量增加不宜超过10%,给身体适应的时间。”

学习羽毛球,提升球技,除了多加训练,还需要观看视频。陈昊然推荐新手通过观看教学视频纠正动作,如前国手赵剑华的羽毛球技术精解系列。他说:“对着镜子练习挥拍,或用手机慢动作回放,比自己闷头练进步快得多。”

对于每一个渴望健康与快乐的人,羽毛球或许正是那把打开活力之门的钥匙。陈昊然说:“这项运动教会我的,不仅是如何赢球,还有面对生活挑战保持专注、永不放弃,我享受每一次跃起击球的激情瞬间。”

1

从『菜鸟』到『球痴』

陈昊然与羽毛球的初遇始于大学校园。2010年,刚进入大学的他因体质较弱,在室友的带动下第一次拿起了羽毛球拍。“那时候连发球都经常不过网,但每次挥拍时风掠过耳边的声音,还有那种全力奔跑的快感,让我莫名上瘾。”他回忆,前三个月摔坏了四副护膝,经常为了接后场球踉跄倒地,但正是这份坚持让他迎来蜕变。从最初每周一次的娱乐局,到后来加入校队系统训练,羽毛球逐渐从一项爱好变成了他生活中不可或缺的部分。

工作后,陈昊然并未因忙碌放弃这项运动。他加入了一家业余羽毛球俱乐部,每周保持3~4次训练,还考取了国家二级裁判证。“羽毛球教会我如何平衡生活和工作的态度。”他说,“每次在球场上奔跑、跳跃、击球,仿佛所有烦恼都被甩在了身后。”

令陈昊然最自豪的是2017年他代表俱乐部参加了一场业余联赛,与搭档夺得男双冠军,“那一刻,我真正感受到坚持的意义,年龄和天赋或许能决定起点,但热爱和毅力才能让你走得更远。”

遇见自己

一路奔跑,一路朝阳,
就是要遇见更好的自己。

心理热线:15595169923(微信同号)

本版图片均为资料图片