

#理论拓展包 (技术知识) 羽毛球

理论模组：冲突与私域、战争、自我与策略

外部系统：羽毛球单/双打规则

- 基本技术：基于自我策略，结合羽毛球规则下的常见状况，拓展出可以持续执行的技术立场
- 球路：在基本技术的立场之上，进一步根据球局中的实际变化优化的完整立场

基本技术

- 注意力
 - 跟随球头
 - 减小视线与飞行路线的夹角
 - 始终执行确定的球路和战术
- 站姿
 - 双脚微蹲并放松躯干上部的肌肉，稳定呼吸
 - 一旦脚掌发力，那么手脚指爪状带动收腹收股定腕（力从脚起，腰马合一）
- 转身
 - 根据注意力观察，实时原地调整转身
 - 仅在平面移动时增加两脚间距，其余并站准备旋转
 - ◆ 保持低重心以便调整间距（下蹲/猫低皆可，视线低于网带）
 - ◆ 原地的转身时，在旋转中保持小间距
- 蹬地
 - 启动：尽快完成转身/间距的调整，并将重心放至蹬地脚
 - ◆ 如果
 - ◇ 提前完成/无需转身调整
 - ◆ 那么
 - ◇ 在扩大两脚间距（小跳）的过程中将重心放至蹬地脚
 - ◆ 如果
 - ◇ 对手出球后需要再次调整转身
 - ◆ 那么
 - ◇ 在旋转时甩出两脚间距并同步将重心放至蹬地脚（同时转身与移动）
 - ◆ 如果
 - ◇ 在对手出球前扩大间距，并且在之后方向错误
 - ◆ 那么重新启动
 - 完全预判启动：在对手出球前调整好转身与重心，并增加间距，需要时直接蹬地弹射
- 握拍与提拍
 - 正反手寻找手指驱动的点
 - ◆ 驱动宽面正中央的可选拇指尖的侧面也可选食指根部（次选）
 - ◆ 小拇指至手掌根部紧贴环握作支点，通过小拇指指尖确认基准拍面

- ◆ 基准拍面由拇指也可食指指尖捻动转换以及微调、稳定
- ◆ 发力时手腕与肘关节锁定夹角
- 根据转身，联动地切正反手以及正/反手的中间握拍
 - ◆ 向前伸拍面，跟球对齐驱动时间
- 挥拍技术
 - 在手指驱动的基础上注意肘部活动轨迹，合理叠加其他关节的旋转
 - 使用正/反手，转身完成后再挥拍
 - 胸大肌内旋，利用夹角
- 拍面控制技术
 - 各种拍面角度的出球动态
 - 手腕转拍时手指驱动的方向随之变化；手指转拍时所有发力方向不变
 - ◆ 立拍转手腕有利于更加直接的球路调整
 - ◆ 手指转拍在一致性上胜于转手腕，但稳定性不及
 - ◆ 反手时手腕受限，需要手指辅助调整拍面
 - 挥拍方向尽量协调一致向对方场地中央，以保证基本的一致性

球路

发接发

- 从第一拍稳定推进缓冲区，逐渐扩大自身在可用球路上的领域，缩小对方领域
- 反手发球使用中间握拍，发球前自检挥拍轨迹的稳定

双打

- 全时保证手指驱动
- 使用正/反手中间握拍，并立拍通过手腕直斜变换
- 维持下压，根据手指驱动力变化抽压和（斜拍面卸力）软挡

轮转球路

- 两点一线动态平衡
 - 平衡状态：没有横向惯性时时准备预判启动，稳定完成封堵
 - ◆ 预判启动：压斜线自己封后场直线，给远网自己上前封，队友进攻时举拍封网
 - 主动移位以外，封堵过程中产生的横向惯性也视为移动的发起
 - ◆ 及时明确移动的发起：du du du、ich ich ich、ja ja ja
 - 减少反复移动：移动发起者的队友有责任相应补偿，维持平衡
 - ◆ 可延迟，但须预判启动伺机平衡

攻防球路

- 在以上的基础上根据额外条件选择攻防策略
 - 如果对方放弃下压，获得充足时间
 - ◆ 那么可在手指驱动上加入正反手挥拍处理
 - 如果可预见即将失去平衡（或者已经失去平衡）

- ◆ 那么起球（拍面斜向上手指驱动），后退，再起球等转机

单打

- 全力加快水平移动并迅速回位，直至能稳定打出挥拍一致的随机四方球（挥拍始终朝对方场地中央，使用对手无法一步拦截的弧度）
 - 同理，进一步降低重心，默认准备好对手出球后需要再次调整转身
 - 如果
 - ◆ 球速快，那么略微增加直线，增强防守
 - ◆ 如果球速慢，那么使用直斜变换，增加跑动消耗
 - 对方处理后场两角的来球时，使用预判启动准备接对角网前，必要时重新启动

攻防球路

- 在以上的基础上根据额外条件选择攻防策略
 - 如果对方网前速度较慢
 - ◆ 那么抢高点远网及快推变化，远网突击
 - 如果在四方球下对方稳定性不足
 - ◆ 那么等机会，弧度及落点不到位时强攻（搓球、杀球）
 - 如果自身失误，导致对方进攻
 - ◆ 那么加力过渡中间远网或拉高弧度降速

其他

- 不同的挥拍叠加方式形成挥拍时不同的转身位置（如-竖肘对应半转身，竖拍对应全转身），但是竖肘会导致牺牲竖拍的手指发力，适合极端特化节约杀球准备时间的方法