

通过游戏提高羽毛球技术练习 100例

羽毛球协调性训练

【日】平井博史 渡边哲义 著 金晓平 赵京慧 译

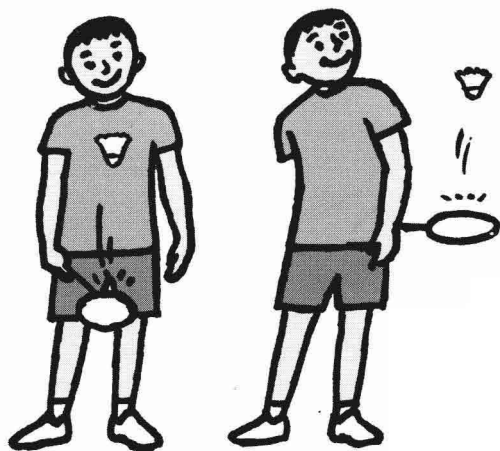


通过游戏提高羽毛球技术练习 100 例

羽毛球协调性训练

[日] 平井博史 渡边哲义 著

金晓平 赵京慧 译



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

通过游戏提高羽毛球技术练习 100 例: 羽毛球协调性训练/
(日) 平井博史, (日) 渡边哲义著; 金晓平, 赵束慧译,
—北京: 人民体育出版社, 2009
ISBN 978-7-5009-3627-5

I. 通… II. ①平…②渡…③金…④赵… III. 羽毛球运动-
运动技术 IV. G847.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 057237 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 4.5 印张 165 千字
2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3627-5
定价: 15.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言

依靠训练获得“运动感觉”

结束了运动生涯之后，目前我正为了羽毛球运动的普及，指导着青少年和成年人进行训练。在授课的过程中，时常有一些想法令我惴惴不安：在原本满怀着梦想与希望的年轻一代人中间，有些运动员对自己过早地下了“我对运动没什么感觉”的结论，从而万念俱灰。

女运动员的情况尤其明显，她们到了中学阶段其实实力差距非常明显。实力强与实力弱的孩子相互间的差距一目了然。这个时候，“我的运动神经不好”“没办法，我的运动感觉比那个女孩子差”，女运动员肯定将自己的感受表露出来。在作出种种努力之前，其实早该解决“运动神经”“运动感觉”方面的问题。这时常引起我的深切关注，我一直在考虑，能否找到一种有效的训练方法以培养后天的运动能力。

恰在此时，我遇到了本书的另一位作者平井博史先生。

“做一做，试试看”。

初次见面时，平井先生这样对我说。于是就有了“搓一搓，捶一捶”“石头、剪子、布”等基本协调练习方法。快乐练习 100 例，虽然都是适合任何年龄段的简单练习方法，但那时我却基本上完成不了。训练方法我都明白，可是总感觉身体协调性差。

“这到底是怎么回事儿？”

我感到既新鲜，又惊叹不已。

后来，我明白了“协调能力”即为操控身体的能力，而掌控球拍所需要的判断识别能力、对羽毛球的反应能力、不同动作相互转换的变换能力等，都是打羽毛球必备的基本能力。因此，我更加坚定了“编写这本羽毛球协调训练方法，为提高协调训练水平做点儿贡献”的决心。于是，我开始参加“协调训练讲习班”从孩子们的

形体塑造、动作构成等角度开始不断思考、学习。这样，我在训练指导中加入了协调训练的内容。

“拳掌互换”“拔萝卜”，当孩子们进行这些游戏因素很浓的一般协调训练时，原本乖乖地耐心听教练员讲课的他们，一齐爆发出“嗤嗤”的笑声，活泼的脸上绽放出欢快的笑容。越来越多的孩子在参加了“提高羽毛球技术水平的专项练习”之后，羽毛球比赛中的球感和表现力增强了，并展现出多种类型球的打法。

还有那些为了增进健康而选择羽毛球训练的成年学员，有趣的训练方法使他们似乎回到了孩童时代，非常愉快地投入到协调训练中。通过训练他们在不知

不觉间，身体动作逐渐敏捷自如，击球越来越准确，切实体会到了羽毛球运动的快乐。一直从事教练员工作的我，现在才注意到，自己在运动员时代所做的练习，尽管能够培养协调能力，但却一直把它作为单纯的“技术”来理解。

本书中刊载了对提高羽毛球技术水平有益的协调练习 100 例。它们都是我在实际训练指导时，感觉确实有效的内容。如果你能高难度地完成这 100 例练习，那么你的羽毛球技术水平肯定能够得到提高。

总之，一定愉快地坚持练习吧。



NPO 法人大阪 Tricky Panders 体育俱乐部代表

渡边哲义

目 录

第一章 什么是协调性训练	(1)
促进“脑与身体完美结合”的训练	
第二章 提高羽毛球技术的协调性训练 100 例	(11)

用于热身活动的练习

练习 001 搓一搓,捶一捶 ...	(13)	练习 016 小猪与厨师	(28)
练习 002 拳掌互换	(14)	练习 017 拔萝卜	(29)
练习 003 “嘭、嘭”,石头、剪子、布	(15)	练习 018 秋刀鱼和渔夫	(30)
练习 004 节奏跑	(16)	练习 019 足部悬空石头、剪子、布	(31)
练习 005 节奏踏步	(17)	练习 020 随机应变	(32)
练习 006 促进协调垫步跳 ...	(18)	练习 021 抓握与逃脱	(33)
练习 007 脚尖点地与踏步 ...	(19)	练习 022 相互拍击	(34)
练习 008 跳起转身	(20)	练习 023 双球互传	(35)
练习 009 手脚配合石头、剪子、布	(21)	练习 024 传球练反应	(36)
练习 010 木偶运动	(22)	练习 025 抛球与传球	(37)
练习 011 交叉触摸	(23)	练习 026 跷跷板	(38)
练习 012 握手石头、剪子、布	(24)	练习 027 猫捉老鼠	(39)
练习 013 节奏跳跃	(25)	练习 028 石头、剪子、布追逃犯	(40)
练习 014 踩脚尖游戏	(26)	练习 029 魔鬼捉蜈蚣	(41)
练习 015 吸尘器与母亲	(27)	练习 030 钻洞与魔鬼	(42)

带球游戏的练习

练习 031 执球杂耍	(44)	练习 033 接球练反应	(46)
练习 032 身前身后接球	(45)	练习 034 划圈接球	(47)

练习 035	拍掌接球	(48)	练习 040	执筒接球	(53)
练习 036	穿心而过	(49)	练习 041	网边掷球	(54)
练习 037	散弹射击	(50)	练习 042	接球拉力赛	(55)
练习 038	散弹接球	(51)	练习 043	身体颠球	(56)
练习 039	狂轰滥炸	(52)			

灵活运用球拍的练习

练习 044	换手握拍	(58)	练习 058	腋下击球	(72)
练习 045	指尖旋拍	(59)	练习 059	原地削球	(73)
练习 046	手背旋拍	(60)	练习 060	趣味颠球	(74)
练习 047	肘部旋拍	(61)	练习 061	边线对打	(75)
练习 048	食指旋拍	(62)	练习 062	趣味对打	(76)
练习 049	托颠球练习	(63)	练习 063	削球对练	(77)
练习 050	抓握拍柄	(64)	练习 064	换拍击球	(78)
练习 051	握拍接球	(65)	练习 065	接抛球对练	(79)
练习 052	正反手颠球	(66)	练习 066	换手握拍对练	(80)
练习 053	球不落地	(67)	练习 067	双球对练	(81)
练习 054	执拍绕球划圆	(68)	练习 068	交叉换位	(82)
练习 055	颠双球	(69)	练习 069	单人拉力	(83)
练习 056	拍面接球	(70)	练习 070	网上网下对打	(84)
练习 057	裆下击球	(71)			

提高身体动作技巧的练习

练习 071	托拍练平衡	(86)	练习 079	节奏与范围	(94)
练习 072	裆下抓拍	(87)	练习 080	按节奏交叉跑动 ...	(95)
练习 073	换手托拍	(88)	练习 081	声东击西	(96)
练习 074	跑动击球	(89)	练习 082	反方向闪身	(97)
练习 075	乒乓球式双人对练 ...	(90)	练习 083	双人发球练回球 ...	(98)
练习 076	对镜练步法	(91)	练习 084	跳起转身击球	(99)
练习 077	听口令练回球	(92)	练习 085	网上插球	(100)
练习 078	转身练反应	(93)	练习 086	夺球比赛	(101)

提高移动步法的梯式练习

练习 087	双脚起跳	(103)	练习 094	交叉跨步	(106)
练习 088	平行跨步跳	(103)	练习 095	扭腰跳步	(107)
练习 089	锯齿形跳步	(104)	练习 096	空中交叉步	(107)
练习 090	跳跳分腿	(104)	练习 097	蛇形跳步	(108)
练习 091	跳分腿	(105)	练习 098	石头布跳	(108)
练习 092	快步跑	(105)	练习 099	跨格跳步 A	(109)
练习 093	横向踏步	(106)	练习 100	跨格跳步 B	(109)
协调练习索引 (按目的分类)					(110)
后记					(129)
作者简介					(131)

什么是协调性训练

促进“脑与身体
完美结合”的训练

第 1 章

一、关于协调能力

“那个人的运动神经发达”“那个孩子运动神经发达是天生的”等，我们常常不经意间将“运动神经”挂在嘴边，但“运动神经”到底指的是什么呢？

例如，在观看街舞时，有人可以很快模仿其中的动作。见到这样的人，我们可能会评价说“这人运动神经不错”。在跳舞的时候，身体的各个部位必须分别做出相应的动作。配合音乐的节奏，头向左转，右手上举，左手下垂，双脚踏步……

但是，要实际完成各种动作，我们需要具备哪些运动能力呢？手脚动作进行配合时，需要相互间衔接、协调的联结能力，身体需要具备配合音乐的节奏感和平衡感等，多种要素不可或缺。总之，要瞬间展现这些模仿动作，不具备很强的运动能力是办不到的。

让我们用羽毛球作例子进行一番思考。

在2006年的尤伯杯比赛中，荷兰位居第二。请回忆一下女运动员张海丽的场上表现。她那果断地反弓背部、探身超前击球的凌厉动作令人印象深刻。乍一见便可知，要想完成这种动作必须有很好的柔韧性和肌肉力量。如果有人柔韧性好，又有足够的肌肉力量，就有可能模仿她的打法。那么，除了柔韧性和肌肉力量好之外，还必须非常清楚如何实施训练才能使这一技术达到完善。但除此之外的其他技术怎么办？例如，快速上网技术、吊球和扣杀球打法的区分等。可想而知，要将头、手、脚各自的单独动作协调一致是一件多么不容易的事。单就击球技巧来说，对手将球打过来时，你需要具备调整击球时机的协调能力，需要对球飞向何处有预测能力，还需要平衡能力等，总之需要一种综合能力。

如此这般，那些隐藏在可展现竞技技术背后的能力，被称之为“协调能力”。简而言之，这是一种“对大脑的指令能够做出灵活反

应”的能力。这种能力强的人，我们称其为“运动神经发达的人”。至今，有许多人沮丧地认为“运动神经的好坏是天生的”“我对运动如同白痴”。但请这些人不要悲观失望，其实运动神经是可以培养的。

二、协调训练的内容

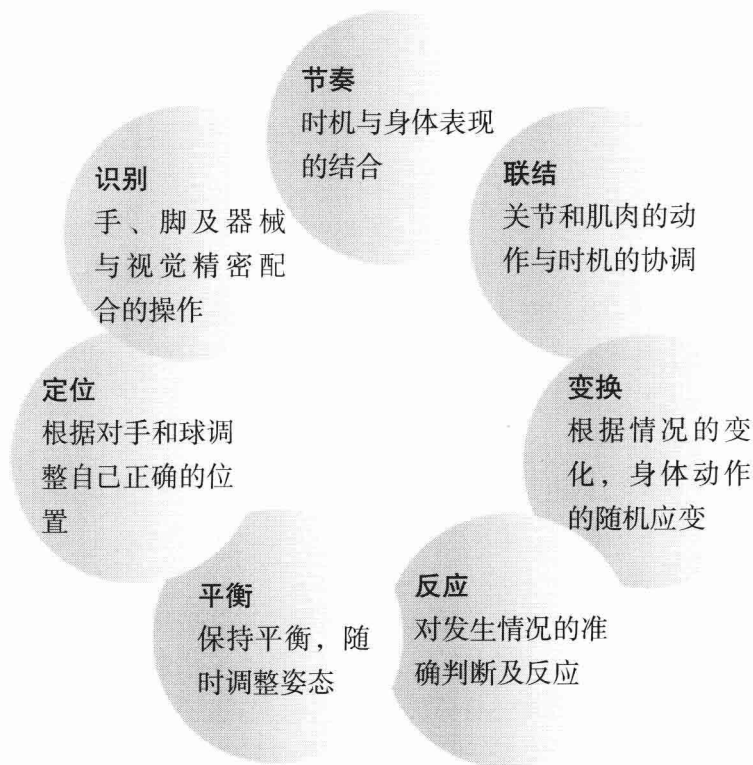


图 1 7 种协调能力

目前，协调能力被分为如下七个方面。列出的每一项协调能力并非能单独发挥它的功能，例如假动作的转换，就需要反应和变换两种能力。由此可见，多种能力需要相互配合，才能发挥效果。

七种协调能力

1. 节奏能力

有些人擅长惟妙惟肖地模仿别人的姿势，能够瞬间模仿自己喜爱运动员的动作、表情，以及打法等，我们称其为节奏感强的人。它是指通过声音、眼睛获得信息，并将其转化为动作的表现能力，是完成所有运动项目动作的基础。

2. 联结能力

挥拍击球时，握拍手和另一只手及腿和脚等，各自都需要完成相应的动作。将上述相互不同的动作协调一致，并使它们得以顺利实施的能力，即为联结能力。它在技术领域，以及球类游戏中作用特别重要。

3. 变换能力

“摆好姿势准备接对方的扣杀球，没想到打过来的却是削球”，每当此时，必须瞬间变换姿势重新应对，这就是变换能力。它是一种面对突如其来的变化，迅速变换动作，快速应对的能力，而这一能力是羽毛球运动中不可或缺的。

4. 反应能力

对来球做出迅速反应是指，在跟上接球时，对所发出的手势、暗号做出正确、快速的动作反应能力。

5. 平衡能力

在被对手攻击反方向、倒地或身体姿势遭到破坏时，能够迅速重新调整，高质量回球的能力，这一能力称为平衡能力。能够在高速移动过程中保持平衡，身体失去重心时能够迅速调整的能力，是最基础的动作能力，从事任何体育运动都离不开它。

6. 定位能力

在日常生活中，如果要横穿马路，你一定会思考“开过来的汽车离自己越来越近，到底距离多远才能通过呢”，作出判断后才可通过，这种判断称为定位能力。在打羽毛球时，需要判断球落在何处，

落在界内还是界外，这种判断同样是定位能力。它是一种能够正确把握空中球、自己与对手的相互位置的能力，我们每个人在孩童时代玩过的“捉迷藏”，正是培养这种定位能力具有代表性的一种游戏。

7. 识别能力

是一种用于协调手、脚和器械与视觉良性互动，从而熟练操作器械的能力，一般称之为识别能力。用手的微妙接触来操纵球拍的能力即属此能力。这在羽毛球训练中是一项至关重要的能力。

三、大脑与身体的关系

让我们思考一下“运动”的根本机制是什么。下面，以“嘭、嘭”，石头、剪子、布（第 15 页）练习为例进行说明（图 2）。

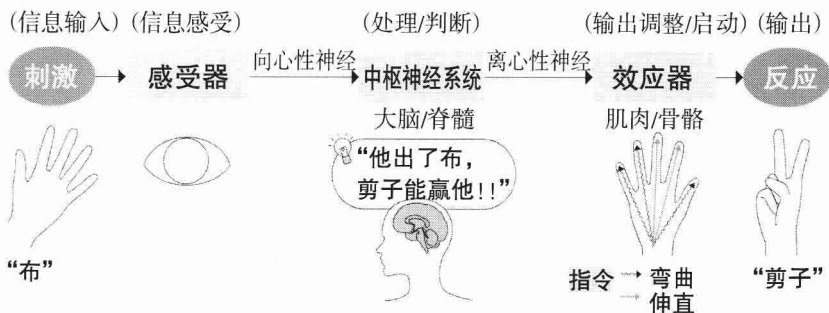


图 2 运动的感受机制

这个练习即所谓“滞后的石头、剪子、布”。例如，领操者伸手出了“布”。这个信号（刺激）即被视觉、听觉、平衡感觉、皮肤感觉、肌感觉等“感受器（这里主要指眼睛）”所接受。然后，信号被传递给中枢神经系统，并对运动效应器发出指令。也就是说，“对手出了布”的信号，通过眼睛传给中枢神经系统，结合“出什么

才能赢”的指令进行处理判断，最后由手做出了“剪子”的动作。总之，运用上述感受机制，进行判断，完成动作。

像这样的运动，必须在“大脑”和“身体”的联结之下才能最终得以完成。为了使这一系列的传递过程更加顺畅，所想到的解决办法就是“协调训练法”。目前，协调训练正以“强调动作基础”“加强肌肉与神经间的传导反应”“提高协调机能”等三项内容为目标得到不断完善（图3）。



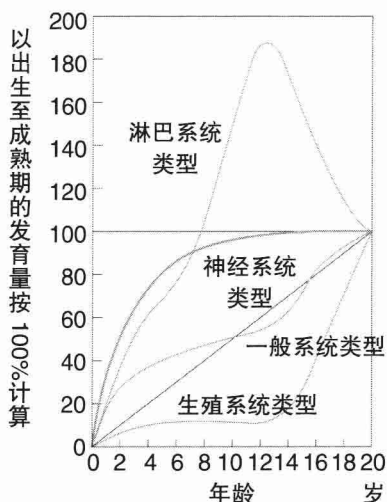
图3 协调运动的目标

四、关于协调训练效果较为明显的时期

在此，让我们思考一下在哪个时期进行协调训练最有效果呢？从“身体各系统类型发展、发育曲线表”（图4）得知，生殖型从15~16岁开始至20岁之间，呈急速上升趋势，神经型由4岁左右开始发育速度显著加快，到了15岁几乎达到与成人相同的水平。由此得知，连接大脑与身体的神经传导路径是在4~15岁阶段逐渐发展成熟的，因而10岁左右的这段时期，对协调训练来讲可谓黄金时期，锻炼效果最为明显。

尽管在这段时间内训练效果最佳，但并不是只对黄金年龄段的青少年或运动员起作用，对其他年龄段的人就没有效果。因为协调性训练与提高大脑的协调性有关，可以改善日常生活质量，在预防

认知障碍等疾病方面也有一定效果，所以，近年来，此类练习在老年人护理领域已经受到广泛关注。



译者注：一般系统类型包括全身外形的测量值（头径除外）、呼吸器官、消化器官、肾、心、大动脉、脾、肌肉系统、骨骼系统。神经系统类型包括脑、脊髓、视觉器官、头径。生殖系统类型包括睾丸、卵巢、子宫、前列腺等。淋巴系统类型包括胸腺、淋巴结、间质性淋巴组织

图4 身体各系统类型发展、发育曲线表（以20岁为100%）

五、协调训练的种类

协调训练分为“普通协调训练”和“专业协调训练”两种。

普通协调训练旨在通过练习，为完成各种各样的动作打下坚实的基础。基础扎实对从事任何体育项目都很重要。

专业协调训练所涉及的练习，旨在使你的动作，逐步接近相应竞技项目中的动作，人们称此为“类缘性”。按照本书的说法，则为“逐步接近羽毛球的动作”，这些练习所发展的能力，能够确保你在羽毛球方面发挥最出色的表现。

一般来说，低年龄段的孩子通过反复进行普通协调训练的练

习，强化基础动作，开发七种协调能力，待技术水平提高之后，选择某些“类缘性”的动作继续练习，以便使自己的技术更上一层楼，这样做效果比较显著。

六、协调训练的现状

听到“训练”一词，总让人联想到不厌其烦地重复着相同的动作。因而，难免给人“辛苦”“严格”的感觉。但是，协调训练与肌肉力量和耐力训练等不同，其特点是某一个练习可在短时间内完成。某项训练指令通过感受器传给中枢神经，使大脑活跃起来，自然记忆下这个动作，从而达到调和身体与大脑平衡的目的。这类训练的优势在于，不需要训练场或体育馆等设施，在日常生活中即可培养各种能力。

然而，协调训练与其他各种训练法不同的是它所具有的“游戏感觉”。

孩子们本来就在游戏中长大，他们在山野间奔跑，登高爬树，玩捉迷藏，玩跳山羊。这些虽然都是很普通的游戏，但它们培养了孩子们成长过程中不可或缺的许多能力。例如，捉迷藏游戏，它着重培养了孩子们的定位能力和变换能力。小女孩玩的踢包游戏培养了识别能力，爬树培养了平衡能力。今天，如果问一下活跃在第一线的运动员，他们中的大多数都会谈及自己幼时各种各样的游戏体验。通过游戏，在不知不觉中培养了必需的各种能力。

虽然这样说，但在现在社会中，无所顾忌地到户外去尽情玩耍已经变得很困难，似乎已变成了一个社会问题。于是，协调训练正是将这些游戏中含有的能力要素提取出来，并进行系统化，编成各种练习。

正因为这些练习非常简单，指导时才需要技巧，这就是下面的“五项指导要点”。

五项指导要点

要点 1 对称性

协调训练强调对称，右手做过动作后换左手做，向前完成动作后做向后的动作，总要进行反方向的动作练习。锻炼那些日常生活中不常使用的部位，做出不常做的动作，从而达到调整全身平衡的目的。

要点 2 短时间性

协调训练虽然听起来有点儿冗长的味道，但它的单一动作并非持续很长时间。因为它的练习应用性强，富于变化，短时间内交替搭配，具有较强灵活性。练习过程中，不会使学员感到单调，时刻让他们感觉新鲜，从而始终保持愉悦的心情，促进大脑协调功能的不断完善，不知不觉间完成大量的训练运动量。

要点 3 综合性

训练中由简单到复杂，动作难易结合，协调并举。例如，前面提到过的“嘭、嘭”，石头、剪子、布练习，用手来做这一动作，可以提高反应能力和变换能力。如果不用手而用脚来做同样的练习（见第 15 页变换练习 1），更能培养联结能力。将难易度不同的动作综合运用，能够提高整体的协调能力。

要点 4 不规则性

通过改变动作节奏和幅度，完成一些不规则的动作内容，可以创造出许多富于变化的动作形式，能够改善动作，提高质量。同时，因为练习动作富于变化，练习中总会给人以新鲜感。

要点 5 针对性

针对场上实际动作进行有针对性的练习。例如，安排使用两个羽毛球的练习内容，当然一般在比赛时，是不会使用两个球的。但是，使用双球训练不仅可以培养定位能力，还可以培养反应能力、识别能力和节奏感，锻炼多种能力和素质。它表现出协调训练方法的独特视角。

当然，虽然练习富于变化，但也不能单凭几种练习长期应付学员的训练。例如，在对青少年进行指导时，需要针对孩子们的不同成长阶段，细致思考如何培养与之相适应的各种能力，同时需要根据竞技项目的不同特点，综合调整训练内容。还有一点十分重要，即适当调整难易程度，循序渐进，将几个实际应用动作加以组合，达到最优效果。教练员的精心安排与投入，对训练效果的提高起着重要作用。希望教练员仔细观察学员的反应，注意上述五项指导要点，以愉快的心情投入训练工作。