

羽毛球 教学和训练

蒋湘之◎著

羽毛球 教学和训练

蒋湘之◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

羽毛球教学和训练 / 蒋湘之著. -- 北京 : 九州出版社, 2017. 5

ISBN 978-7-5108-5399-9

I. ①羽… II. ①蒋… III. ①羽毛球运动 - 教学研究
②羽毛球运动 - 运动训练 IV. ① G847. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 128942 号

羽毛球教学和训练

作 者 蒋湘之 著
出版发行 九州出版社
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话 (010) 68992190/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 北京市金星印务有限公司
开 本 710 毫米 × 1000 毫米 16 开
印 张 15
字 数 208 千字
版 次 2017 年 7 月第 1 版
印 次 2017 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-5399-9
定 价 48.00 元

目 录

第一章 羽毛球运动的基础.....	1
第一节 握拍	1
一、正手握拍	2
二、反手握拍	4
三、发力方法	5
四、握拍练习方法	7
第二节 步法	8
一、基本步法	8
二、综合步法	10
第三节 羽毛球运动基本理论	22
一、击球技术的分类	22
二、基本术语	25
三、击球线路	28
四、拍形角度与拍面方向	28
五、击球的力量	28
六、击球的速度	29
七、球的弧线	30
八、球的落点	31
九、羽毛球击球质量的五大要素	32



十、击球的基本环节	34
十一、击球动作基本结构	36
第二章 基本技术	39
第一节 发球	39
一、正手发球	39
二、反手发球	43
第二节 高手位击球	46
一、高远球	46
二、平高球	51
三、吊球	51
四、杀球	56
五、后场劈球技术	61
第三节 网前击球	62
一、放网前球	62
二、搓球	64
三、推球	66
四、扑球	69
五、勾球	71
第四节 低手位击球	73
一、挑球	73
二、抽球技术	75
三、半蹲式中场快打击球	77
四、接杀球	80
第三章 技术提高	87
第一节 羽毛球技术的特点和要求	87
一、羽毛球技术的特点	87

二、羽毛球技术的要求	88
第二节 单项技术练习法	89
一、发球练习法	89
二、击高球练习法	90
三、吊球练习法	93
四、杀球练习法	96
五、搓球练习法	98
六、放网前球练习法	100
七、推球练习法	100
八、勾球练习法	102
九、扑球练习法	103
十、前场挑球练习法	105
十一、抽球练习法	106
十二、挡与勾球练习	108
十三、中场挑球练习法	110
十四、半蹲上手平击球练习法	111
第三节 综合技术练习法	112
一、吊上网练习法	112
二、杀上网练习法	114
三、高吊练习法	114
四、高杀练习法	116
五、吊杀练习法	117
六、高吊杀练习法	120
第四章 羽毛球战术	123
第一节 羽毛球战术与战术意识	123
一、羽毛球战术	123
二、羽毛球战术意识	124

第二节 羽毛球主要基本技术在战术中的作用	128
一、发球技术的战术作用	128
二、高球技术的主要战术作用	129
三、吊球技术的主要战术作用	130
四、杀球技术的主要战术作用	131
五、搓球技术的主要战术作用	131
六、推球技术的主要战术作用	131
七、勾对角球技术的主要战术作用	132
八、挑球技术的主要战术作用	132
九、接杀球技术的战术作用	132
第三节 羽毛球单打战术	133
一、羽毛球单打战术运用的原则	133
二、单打的打法类型	133
三、单打进攻战术	135
四、单打防守战术	160
五、单打战术制定	162
第四节 双打战术	165
一、双打战术运用的原则	165
二、双打基本打法类型	165
三、双打的站位	167
四、双打进攻战术	168
五、双打防守战术	178
六、双打比赛中进攻与防守应注意的几个应变问题	181
第五节 混合双打战术	182
一、混双比赛应注意的问题	182
二、发球战术	183
三、主要进攻战术	185
四、主要防守战术	191

第五章 身体素质训练	193
第一节 身体素质训练的作用和基本要求	193
一、身体素质训练的重要作用	194
二、身体素质训练的基本要求	195
第二节 力量素质训练的内容与方法	196
一、上肢专项力量训练	197
二、下肢专项力量训练	199
三、躯干专项力量训练	201
四、核心力量训练方法	202
第三节 速度素质训练的内容与方法	206
一、专项反应速度训练	206
二、专项动作速度训练	207
三、专项移动速度训练	209
第四节 耐力素质训练的内容与方法	210
第五节 灵敏素质训练的内容与方法	212
一、羽毛球抛接练习	213
二、上肢灵敏性练习	213
三、下肢综合跑练习	214
四、髋部灵活性训练	215
五、灵敏跳绳	216
六、绳梯练习	216
第六节 柔韧素质训练的内容与方法	217
一、身体各部位韧带拉长训练	217
二、肋木韧带拉伸练习	219
第六章 运动损伤的预防与处理	221
第一节 羽毛球运动损伤的原因	221
一、对预防运动损伤的意义认识不足	221



二、准备活动上存在问题	222
三、训练计划或比赛组织安排的问题	222
四、训练水平不够	223
五、其他原因	223
第二节 羽毛球运动中常见的损伤及预防	223
一、羽毛球运动中常见的损伤	223
二、运动损伤的预防	228

第一章 羽毛球运动的基础

第一节 握拍

羽毛球运动需要有正确的握拍方法，正确的握拍方法可使运动员随心所欲地迎击不同方向、不同速度的来球。采用不正确的握拍方法虽然也可以将球击出，但是击球费力、变化少、击出的球落点覆盖范围小，并且容易造成运动损伤。羽毛球的握拍分为正手握拍和反手握拍。高水平的选手的握拍不是一成不变的，在击球时为了更好地控制球的落点，会根据实际情况，因时、因地地调整握拍，但是所有的握拍调整都是以正、反手两种基本握拍方法为基础的。

注意要点：

- A. 从初学开始就要牢记基本要领。
- B. 击球点不准，就会影响到球的击出方向。
- C. 学打羽毛球，首先要掌握握拍的方法。

羽毛球的拍柄呈八角形，拍柄底部的每个角向拍柄延伸出一条棱线。拍面与地面垂直时拍柄底部左上的棱线称之为1号棱线，沿顺时针方向分别为2—8号棱线（图1-1）。握拍的位置越靠上，打球时就越感到不方便，因此，应尽量靠后握拍。

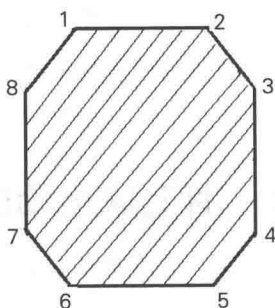


图 1-1 羽毛球拍拍柄底部示意图

一、正手握拍

1. 正手基础握拍法 (以右手握拍为例, 图 1-2-a, 图 1-2-b, 图 1-2-c)

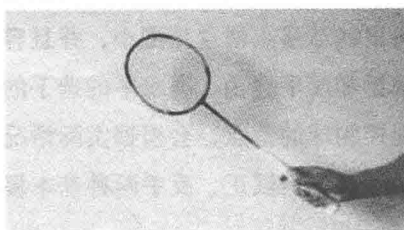


图 1-2-a 正手基础握拍法

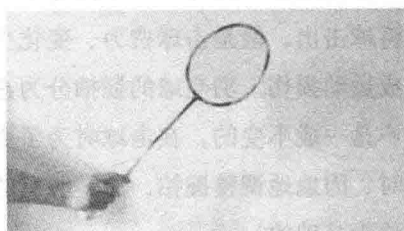


图 1-2-b 正手基础握拍法

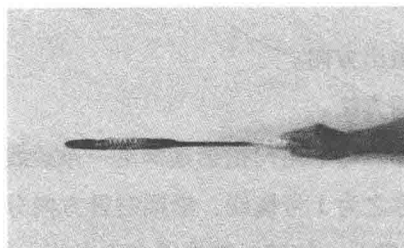


图 1-2-c 正手基础握拍法

(1) 握拍之前,先用左手拿住拍杆,使拍面与地面垂直,再张开右手使手掌下部(小鱼际)靠在球拍的握柄底托部位,虎口对着球拍柄1号棱线。

(2) 中指、无名指和小指并拢握住拍柄,小鱼际与拍柄末端相齐。握拍位置不宜过前或过后。

(3) 拇指和食指略微前伸贴在拍柄的7-8和3-4两个宽面上,食指和中指之间留出大约一根食指的空隙,食指采用类似勾扳机的动作勾住拍柄。

(4) 掌心与拍柄面之间留有空隙,虎口和拍柄之间应有可以放入一根食指的空隙,有助于灵活调节握拍的动作和发力。

此种握拍方式与手握菜刀相似。这种握拍法是一种能够对付任何方向来球的通用型握法。此种握法有利于手腕用力,适合强攻,挥拍范围大,如果使用拍面的手法熟练的话,可方便地利用球拍的正反两面。对于初学者来说,这种握拍法在打侧身球时比较容易,但对高球和低手球时则不是太灵活。因此,开始时还是先练习徒手的挥拍,然后从练习打慢球逐渐进入打快球比较好。使用正手握拍法击球应充分利用手腕闪动的力量,手腕要弯向拇指一侧,使球拍靠近自己的身体。各个手指力量的分配,要以拇指、食指和中指握住拍柄,小指则要紧贴住拍柄。握拍时不要过于用力,但也不能不用力,否则挥拍时球拍会飞出手。

2. 正手搓球握拍法

在正手握拍的基础上,拇指、食指、中指和无名指稍松开。使拍柄离开掌心,拇指斜贴拍柄8号棱线上,食指稍向前伸,使第一二指关节斜贴在拍柄3-4棱线的宽面上(图1-3)。

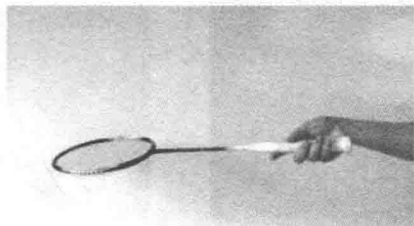


图 1-3 正手搓球握拍法

3. 正手勾对角握拍法

在正手握拍的基础上，拍柄稍向外转，拇指斜贴在拍柄 7-8 棱线的宽面上，食指第二指关节和其他三指的指根贴在拍柄 3-4 棱线的宽面上，拍柄不贴掌心（图 1-4-a，图 1-4-b）。

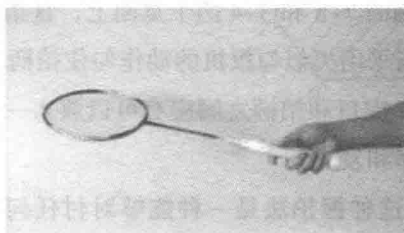


图 1-4-a 正手勾对角握拍法



图 1-4-b 正手勾对角握拍法

二、反手握拍

1. 反手基础握拍法

一切在身体左侧的来球需要用反拍面击球，需要采用反手握拍法。反手握拍技术的动作要领是：在正手握拍的基础上，将球拍柄稍向外旋，拇指顶贴在拍柄 7-8 号棱线之间的宽面上，也可将大拇指放在 8-1 号棱线之间的小窄面上，食指下靠与中指并拢在一块。击球时，靠食指以后的三指紧握拍柄，同时拇指前顶发力击球。为了便于发力，掌心与拍柄间要留有充分的空隙（图 1-5-a，图 1-5-b）。

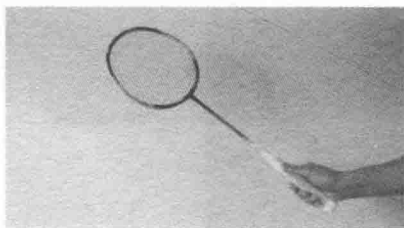


图 1-5-a 反手基础握拍法

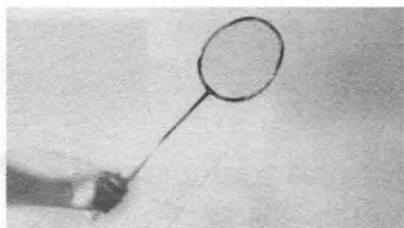


图 1-5-b 反手基础握拍法

2. 反手搓球握拍法

在正手握拍的基础上，拇指、食指、中指和无名指稍松开，拍柄离开掌心同时使球拍向内转，拇指贴在拍柄内侧的8号棱线上，食指第三关节贴在拍柄4号棱线上（图1-6-a，图1-6-b）。

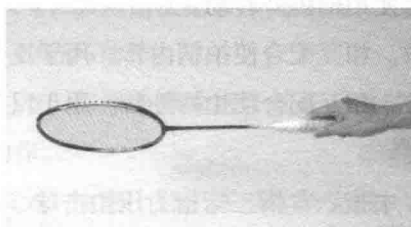


图 1-6-a 反手搓球握拍法

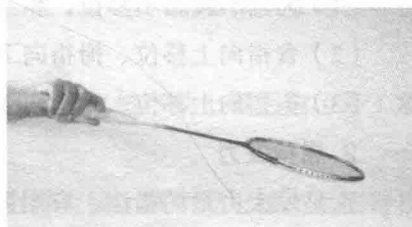


图 1-6-b 反手搓球握拍法

3. 反手勾对角握拍法

在正手握拍的基础上，拇指、食指、中指和无名指稍松开，拍柄离开掌心，同时将拍柄向内转动，拇指第二关节的内侧贴在拍柄的8号棱线上，食指第二指关节贴在拍柄的下中宽面上，其余三指自然抓在下中宽面和拍柄内侧的宽面上（图1-7-a，图1-7-b）。

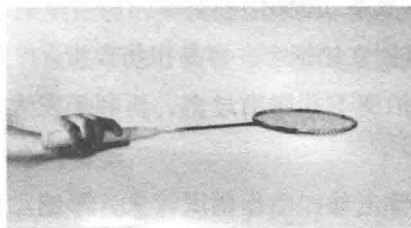


图 1-7-a 反手勾对角握拍法

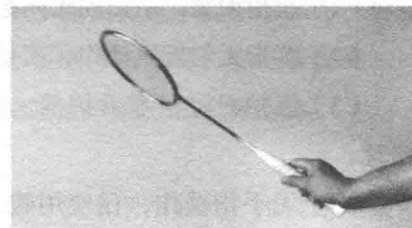


图 1-7-b 反手勾对角握拍法

三、发力方法

1. 捻动发力

用拇指和食指进行相互转动，使拍做出内旋、外旋的动作。配合前臂

相应内旋、外旋动作和腕部屈、伸、展、收和回环动作，才能协调用在发力不大的技术动作上。此法多在搓球、吊球、勾对角球、接发球等技术中运用。

捻动发力方法：

- (1) 拇指、食指不移位，相互配合使拍柄内外转动。
- (2) 食指向上移位、拇指向下移位。相互配合使拍柄内转。用于正手。
- (3) 拇指向上移位，食指向下移位，相互配合使拍柄外转。用于反手。

2. 屈指发力

这是发大力量的指法，有用拇指、中指、食指三指指力压拍击球，也有用拇指、中指两指指力压迫击球完成击球后成拳式握拍。除用指力外还需前臂的外旋、内旋、手腕的屈伸配合。

3. 屈捻发力

有屈指发力又有捻动发力。其特点是动作小、速度快、力量大。配合前臂内旋、外旋、腕的屈、伸、展、收和回动作协调发力。此法多在推球、扑球技术中运用。

4. 常见的错误动作

- (1) 握拍太紧，手指间无间隙，形成拳式握拍。
- (2) 食指无勾扳机动作，而是伸直附在拍柄上，容易扭伤食指。
- (3) 握拍时过于靠近拍柄上端，拍柄下端露出过多，不利于发大力量击球。
- (4) 无手指动作：仅使用腕、小臂击球，动作幅度较大，影响动作的突变性，不易控制力量和方向，影响击球的落点质量。手腕动作也只单纯做伸或屈腕动作，前臂无内（外）旋动作，击球没有爆发力，会用挥臂动作弥补发力不足，动作幅度大，长期做大幅度的伸（屈）腕动作，手腕易受伤。
- (5) 上臂、前臂动作无内（外）旋回环动作：如高、吊、杀等动作是以肩关节为轴甩臂，上臂和前臂没有明显的旋内加速动作。

5. 纠正方法

(1) 时刻提醒握拍，体会握拍“松”的特点。

(2) 时刻体会食指“勾”的动作。

(3) 要求拍柄底部与握拍手掌跟齐平。

(4) 加强指法的教学与训练：熟练球拍在手中捻、屈动作，及球拍在握拍手的回环动作。

(5) 加强前臂的回环动作，前臂的回环动作必然带动上臂的内（外）旋转动作。

(6) 注意上臂回环动作的完成，防止上臂直接上举和经下接向后摆臂再向前甩臂的动作。

(7) 教师可以按以下顺序对照检查动作环节，及时纠正：握拍方法→指法→手腕动作→前臂动作→上臂动作→躯干、腰腹动作→腿部动作。

四、握拍练习方法

按照正确的要领握住球拍，并交替做正手握拍和反手握拍的练习，要注意适当放松手指，要快而准确地变换握法。在练习击球时，要经常提醒和检查握法是否正确，这一点非常重要。良好的握拍是成功击球的关键。

学习步骤：

1. 让握拍手自由转动拍柄后，按照正确的技术动作要领，用肉眼观察由握拍手独立调整完成呈正手握拍动作或反手握拍动作。

2. 通过反复练习，逐渐过渡到不用肉眼观察，全凭手上的感觉便可完成正确握拍。

3. 在实战中，视来球的各种不同角度和方向，握拍手可自如地选择正手或反手握拍法击球，握拍力度应适宜。

第二节 步法

一、基本步法

步法有基本步法和场上移动步法。

基本步法指：跨步、蹬步、并步、垫步、跳步等。

场上步法：是在场区移动的方法。一般都是从场地中心位置开始，按移动方向分为上网、后退和两侧步法。

场上步法的结构由起动、移动、到位击球（制动）和回位（回动）几个基本环节组成。右手持拍者，到位击球时的最后一步一般都是右脚在前，而左脚总是靠近中心位置，向着场地中心。

羽毛球基本准备姿势：双脚自然开立与肩同宽、持拍手同侧的脚前移半步，双脚后跟自然提起，前脚掌触地，两膝弯曲，身体重心微降。持拍手肘稍屈展腕，拍头上仰置于胸前。持拍手持拍放于身前，距身体正反手上、中、下、左、右位置的最近的距离，无论对方将球击向任何位置，你都能以最短的距离、最快的速度挥拍击球（图 1-8-a，图 1-8-b）。



图 1-8-a 基本准备姿势



图 1-8-b 基本准备姿势