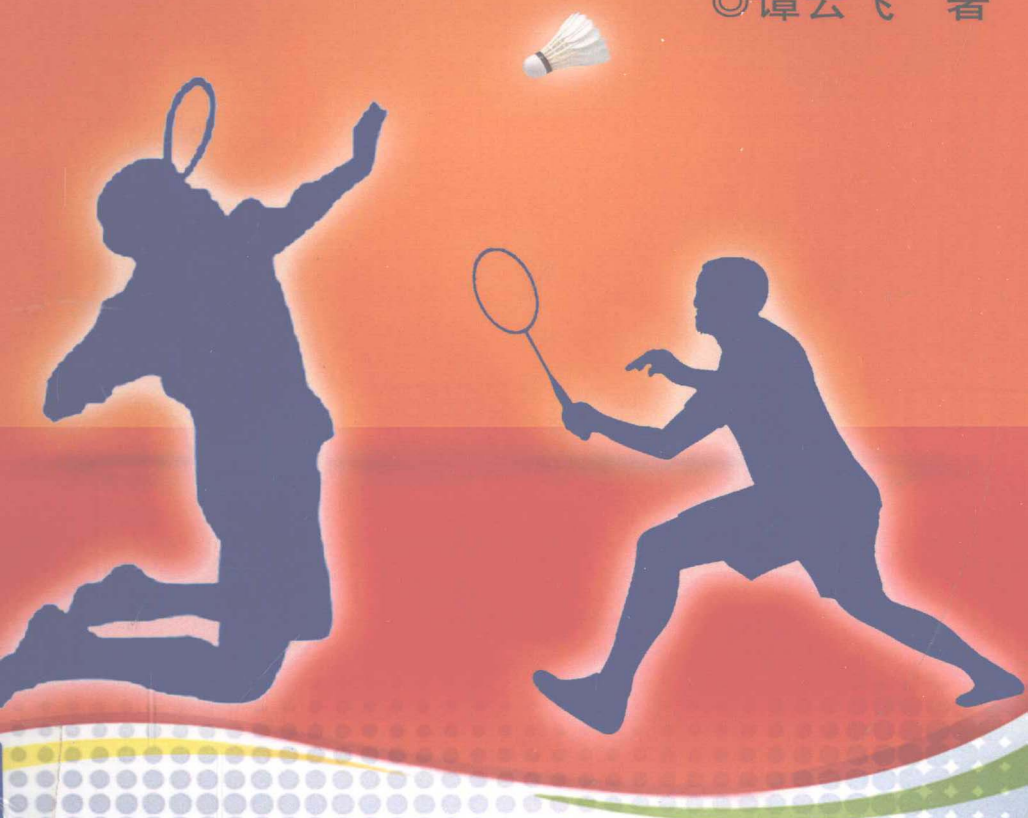


# 羽毛球

## 专项运动技能训练的实践研究

◎谭云飞 著



 吉林大学出版社

# 羽毛球专项运动技能训练的实践研究

谭云飞 著

吉林大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

羽毛球专项运动技能训练的实践研究/谭云飞著  
—长春: 吉林大学出版社, 2012.7  
ISBN 978-7-5601-8709-9

I. ①羽… II. ①谭… III. ①羽毛球运动—运动训练  
—教学研究—高等学校 IV. ①G847.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 165551 号

书名: 羽毛球专项运动技能训练的实践研究  
作者: 谭云飞 著

责任编辑: 李国宏 责任校对: 孟锦

吉林大学出版社出版、发行

开本: 880×1230 毫米 1/32

印张: 5.625 字数: 160 千字

ISBN 978-7-5601-8709-9

封面设计: 超峰

廊坊市飞腾彩印制版有限公司 印刷

2012 年 8 月 第 1 版

2012 年 8 月 第 1 次印刷

定价: 23.00 元

版权所有 翻印必究

社址: 长春市明德路 501 号 邮编: 130021

发行部电话: 0431-89580026/28/29

网址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: [jlup@mail.jlu.edu.cn](mailto:jlup@mail.jlu.edu.cn)

# 前 言

羽毛球集娱乐性、观赏性、健身性于一体，是全面锻炼身体、增强体质的手段，也是培养良好的道德风尚、陶冶情操的有效途径，提高人体神经系统的灵敏性和协调性。通过锻炼和比赛，还能培养顽强的拼搏精神和良好的意志品质，提高社会适应能力。同时，羽毛球运动也是隔网相对的对抗性项目，其特点是：对抗的双方在各自的区域运用球拍将羽毛球从网前击向对方有效的区域内，双方都要回击有效的来球，并设法使对方失误。它的比赛结构是由短时间的一次高强度运动与短时间的间歇和交替运动组成，是在快速的移动、瞬间的判断、突然的变化、相互的技术串联、复杂的对抗中进行的。

羽毛球项目对身体素质的要求是相当高的，在抓好身体素质全面训练的基础上，要着重发展专项身体素质。身体训练的安排应围绕羽毛球专项的特点来进行。力量是身体素质的基础，羽毛球运动员虽不是强调发展绝对力量，但应在具有一定的绝对力量的基础上发展速度力量和力量耐力，使之保证比赛所需的较强动作发力和长时间的奔跑、蹬、跳、跨以及上肢的连续击球动作。发展速度素质是羽毛球运动训练的核心，它应着重加强反应速度、动作速度（动作频率）和急停、急动的变向、变速的移动速度。随着技术水平的不断提高，拍数增多、比赛时间增长，运动员需要承受在 50~90 分钟激烈活动的体力要求，速度耐力对羽毛球项目的意义越显重要，这又要有较好的有氧代谢能力。在抓主要身体素质提高的同时，不应忽视其他身体素质的训练，尤其柔韧性必须从儿童抓起，发展羽毛球项目所需要的肩、腕、腰、髋、踝等关节的柔韧素质，否则随着年龄的增大，就会造成动作幅度不大，韧带僵硬，使之影响技、战术水平的进一步发展。

此外，羽毛球对运动器材要求简单，场地易找，运动量可大可小。适合男女老幼，运动量可以根据个人年龄、体质、运动水平和场地环境等因素而定。青少年可作为促进生长发育、提高身体机能的有效手段进行锻炼，运动量宜为中强度。老年人和体弱者可作为保健康复来进行锻炼。而羽毛球运动属于隔网对抗项目，场地中间横树一网分隔成对抗双方的场区，没有直接的身体对抗、身体碰撞，比较其他的运动项目它的运动安全系数明显要高。只要注意做好运动前的准备活动，一般在羽毛球运动中就可以避免受伤。

本书在撰写过程中，参考和借鉴了国内外许多专家、学者的研究成果，在此表示最诚挚的谢意！由于撰写人员能力水平有限，时间仓促，书中不乏疏漏不妥之处，望广大读者给予批评和指正。

作 者

2012 年 5 月



# 目 录

|                              |      |
|------------------------------|------|
| 第一章 羽毛球专项运动技能训练研究的动因分析·····  | (1)  |
| 第一节 羽毛球专项运动技能训练研究的动机分析·····  | (1)  |
| 第二节 羽毛球专项运动技能训练研究的目的分析·····  | (9)  |
| 第三节 羽毛球专项运动技能训练研究的意义分析·····  | (9)  |
| 第二章 羽毛球专项运动技能训练研究的理论指导 ····· | (12) |
| 第一节 羽毛球专项运动技能训练的特点与要求 ·····  | (12) |
| 第二节 羽毛球专项运动技能训练的原则 ·····     | (21) |
| 第三章 羽毛球专项运动技能训练的方法和手段 ·····  | (23) |
| 第一节 表象训练法 ·····              | (23) |
| 第二节 多球训练法 ·····              | (31) |
| 第三节 念动训练法 ·····              | (35) |
| 第四节 分层教学法 ·····              | (39) |
| 第四章 羽毛球专项运动具体技能训练实践 ·····    | (55) |
| 第一节 握拍技术训练实践 ·····           | (55) |
| 第二节 步法技术训练实践 ·····           | (60) |
| 第三节 控球技术训练实践 ·····           | (69) |
| 第五章 羽毛球专项运动身体素质训练实践 ·····    | (79) |
| 第一节 力量训练实践 ·····             | (79) |
| 第二节 速度训练实践 ·····             | (87) |
| 第三节 耐力训练实践 ·····             | (92) |



|                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| 第四节 柔韧训练实践 .....                | (94)  |
| 第五节 灵敏训练实践 .....                | (98)  |
| <br>第六章 羽毛球专项运动心理素质训练实践 .....   | (103) |
| 第一节 羽毛球教学训练的心理学基础 .....         | (103) |
| 第二节 羽毛球专项运动的心理特征 .....          | (109) |
| 第三节 羽毛球专项运动的心理训练 .....          | (115) |
| <br>第七章 羽毛球专项运动技能训练的损伤与营养 ..... | (130) |
| 第一节 羽毛球专项运动技能训练中常见的损伤 .....     | (130) |
| 第二节 羽毛球运动员疲劳的消除 .....           | (144) |
| 第三节 羽毛球运动员的膳食营养 .....           | (147) |
| <br>第八章 羽毛球专项运动技能训练的提高与创新 ..... | (154) |
| 第一节 羽毛球专项运动技能训练的巩固与提高 .....     | (154) |
| 第二节 羽毛球专项运动技能训练的创新思考 .....      | (165) |
| <br>参考文献 .....                  | (170) |



# 第一章 羽毛球专项运动技能训练研究的动因分析

## 第一节 羽毛球专项运动技能训练研究的动机分析

羽毛球是一项动作精细，技战术复杂多变，对抗激烈的竞技项目。当今世界羽毛球运动水准已发展到一个新的高度，它不仅要求运动员具有成熟的技术，灵活多变的战术，而且更需要良好的身体素质。可见运动员的心技体的统一，是取得优异成绩的重要保证。

好的成绩，来源于科学的选材与科学的训练。目前，世界各羽毛球强国均积极从事羽毛球的科学研究，但很多研究都停留在一般的水准上，如对运动员的体型、素质的研究，对运动员的技战术的研究等，而对羽毛球的体能训练方法与手段的研究较少。

目前，有关羽毛球的训练方法与手段五花八门，种类繁多，有技术训练、身体训练、心理素质的训练等，这些训练的方法对羽毛球运动是十分重要的。为了更有效地提高羽毛球运动水准，为羽毛球运动员提供扎实的、雄厚的技能基础，本书将着重研究羽毛球运动员的专项运动技能训练问题。

### 一、羽毛球专项运动技能训练透视

#### （一）羽毛球运动“快”的技术特点

纵观世界羽毛球的发展历史，技术风格的演变都与“快”字紧密



相关，而就“快”字本身也是千变万化的，没有统一的格调，综合起来讲，羽毛球运动中的“快”主要表现在以下八个方面。

### 1. 反应快

反应快是羽毛球运动员的必要条件之一，因为该项目主要是根据视觉判断来做出动作反应，虽然有时运动选手可凭借准确的预见能力做出反应，但大多数情况下还是以视觉反应为主。反应这种心理能力受遗传因素的影响较大，所以在选材时，就应该把这一关。

### 2. 预断快

预断是对对方球路的一种早期判断，包括对空间、时间、位置和距离的判断及拍与拍之间的连贯意识，它是羽毛球运动中最重要、最有发展潜力的一种能力。快的预断能力不但可以弥补反应和移动速度上的不足，还可以节省许多体力。如 80 年代印度球星普拉卡什虽然下肢移动速度不是很快，但却具备了快速准确的预断能力和出色的击球连贯意识，常常使对手感到难以应付。

预断能力是可以经过训练、比赛得以改善的。对青少年运动员来讲，提高其预断能力是提高其整体运动员水准的很重要一环。

### 3. 选择技术动作快

与体操、武术等预先编排好的成套动作的比赛不同，羽毛球比赛没有规定的套路，其技术动作要根据对方的回球做不断的变化，而羽毛球在空间飞行的时间是非常短的，这就要求运动员在选择技术动作时，一定要坚决果断，不能有一点犹豫。尽管羽毛球在技术要求上是强调一致性的，但在实际运用时仍有一定的差异，如杀球动作就要比吊球动作大且发力早。

选择技术快慢与平时练习掌握技术动作的熟练程度有关，技术熟练度与选择技术动作的快慢成正比，因此打好基本动作，熟练掌握各种技术动作，对提高水平极其重要。

### 4. 完成动作快

羽毛球场上的“快”主要是通过下肢移动（步法）上肢击球（手法）表现出来的，这两者又是相辅相成，缺一不可。这种能力不是天生的，而是要经过后天长期艰苦训练才能获得，青少年正是掌握和发



展这种能力的最佳时期,因此要不失时机,全力抓好对这一能力的培养。

### 5. 球速快

球速快是指球突然性强,球在空中飞行的速度快、时间短。球速与下列因素有关:(1)击球的力量;(2)击球的高度,即通常所说的高打、前打和快打;(3)击球的角度、方向;(4)球本身的重力。另外,运动员的球感对球速也是有影响的,球感越好,对球速的控制也越好。

### 6. 变化快

变化快是指比赛时战术变化快和在快速的基础上变速能力强。羽毛球比赛场上情况千变万化,光靠一种打法、一种速度很难应付各种不同的对手,因此要想争取主动,必须要根据场上不同的情况随时变换战术或突然变化速度以达到打乱对方节奏的目的。

### 7. 恢复快

高水平的比赛紧张激烈,时间长、节数多、体力消耗大,如果技术水平相当,耐力就成为决定性因素。羽毛球不同于周期性项目,它是一种变强度运动,在整个比赛过程中有较多短暂的间歇,因而羽毛球的耐力又取决于身体短暂间歇后的恢复能力,这种恢复能力又与训练水准成正比,所以要想提高恢复能力,重点为切实做好体能训练。

### 8. 适应快

适应快也是高水平运动员所必须具备的条件之一。适应快包括:起跳挥拍、负重挥拍、掷实心球、负重跳跃等练习都可以提高骨骼肌ATP-CP的含量及CK等有关的活性。力量训练宜安排在技术或速度、速度耐力训练后进行。

此外,还必须结合专项特点进行柔韧性、敏捷性、运动幅度、运动频率、时空感应判断能力等训练。

## (二) 练习羽毛球需要注意的细节:

- (1) 练习前要做好准备活动,否则很容易受伤;
- (2) 要养成正确、灵活多变(正、反手)的握拍方法,坚决纠正



“拳握法”和“苍蝇拍握法”；

(3) 练每项手法技术都要采取多球训练的方法，这样才能强化技术；

(4) 发球要从发高远球练起，熟练掌握后逐步练习其他；

(5) 后场技术也要把高远球掌握好再练习平高球、吊球和杀球，并且注意后退的过程一定要先侧身抬肘，这样才能把你全身有限的力量都用到打球的瞬间，还有就是需要有后绕引拍的动作，就像抽打鞭子一样；

(6) 一定要注意击球前握拍放松，否则使不出力量；

(7) 刚开始练后场球的时候先不要在场内练（因为那时肯定打不到球或球托），而是要先练吊线球——把球用绳子系在你握拍手伸直的高度，然后反复练习原地的高球，直到有一定的手感；

(8) 无论是后场还是前场球练习都要从原地练习到移动击球练习，从多球到一个球。移动的时候一定要用前脚掌着地而不能全脚掌着地，因为打羽毛球是不断移动的过程。而且打完一个球一般都要回到中心位置，这就需要前脚掌的蹬地和前跨。否则时间慢了就来不及再到组合技术；

(9) 打前场球的时候要讲究轻巧和细腻，尤其是搓小球靠的是手指捻动拍柄来使球旋转过网，打挑球和推球只是靠手指手腕的力量就可以了，靠的是它们的爆发力，所以不能靠甩大臂，那样球打不到位还没有爆发力；

(10) 需要准备接杀球的时候一定要先降低重心，下肢微屈；

(11) 接发球的时候一定要注视对方手上的动作，打球过程中要注视对方的来球方向，总之尽量提前判断；

(12) 后场球的击球点一定也要选择好，打高球和吊球要在握拍手同侧肩的正上方偏前一点，杀球就更更要靠前一些；

(13) 接后场球时还要掌握好拍面的角度，比如杀球要前压，高球要后仰。同样发高远球也要后仰拍面，打球的瞬间手臂由外旋到内旋，手腕由展到屈；

(14) 除了手法练习外，步伐练习是从始至终不可少的；



- (15) 还要穿插一些专项素质练习；
- (16) 注意规则（尤其是对发球的）。

## 二、羽毛球身体训练须知

身体训练是指运用各种身体练习的方法和手段，以有效地影响人体各组织、器官机能，代谢及形态结构，从而达到促进健康，提高竞技能力的目的。

在运动训练中常以发展运动员的身体素质作为身体训练的主要内容，即着重发展运动员的力量、速度、耐力、柔韧等素质。

羽毛球项目对身体素质的要求是相当高的，在抓好全面身体素质训练的基础上，要着重发展专项身体素质。身体训练的安排应围绕羽毛球专项的特点来进行。力量是身体素质的基础，羽毛球运动员虽不是强调发展绝对力量，但应在具有一定的绝对力量的基础上发展速度力量和力量耐力，使之保证比赛所需的较强动作发力和长时间的奔跑、蹬、跳、跨以及上肢的连续击球动作。发展速度素质是羽毛球运动训练的核心，它应着重加强反应速度、动作速度（动作频率）和急停、急动的变向、变速的移动速度。随着技术水平的不断提高，拍数增多、比赛时间增长，运动员需要承受在 50~90 分钟激烈活动的体力要求，速度耐力对羽毛球项目的意义越显重要，这又要有较好的有氧代谢能力。在抓主要身体素质提高的同时，不应忽视其他身体素质的训练，尤其柔韧性必须从儿童抓起，发展羽毛球项目所需要的肩、腕、腰、髋、踝等关节的柔韧素质，否则随着年龄的增大，就会造成动作幅度不大，韧带僵硬，使之影响技、战术水平的进一步发展。

### （一）加强羽毛球的磷酸原供能能力的训练

在羽毛球比赛过程中，回合运动时间绝大部分均落在磷酸原的供能时间。因此，加强磷酸原供能能力的训练是很重要的。另外，力量、速度素质的生化基础也是磷酸原供能。可见，在训练过程中，加大大强度、短时间（一般在 10 秒钟内）的训练，可有效地提高磷酸原的供能能力。另外，也可结合专项体能的训练，如 60 米跑、10 球



的多组训练等,使运动员既可提高专项体能,又可提高磷酸原供能能力。

### (二) 结合专项特点进行速度和速度耐力的训练

采用多球训练、步法训练等,在训练中一定要根据比赛的时间结构严格控制好时间。如多球接四角球 10 个(约 10 秒)后间歇 20 秒,一次 15~20 组,可多次进行训练。并根据队员水准高低和状态好坏适当调整运动和间歇时间。训练的强度和量一定要达到或超过比赛,提高运动员的有氧恢复能力和速度耐力。训练后有条件要进行血乳酸测定,血乳酸值在 5~8mmol/L 则偏高。

### (三) 必须加强力量训练

力量是速度的基础,是羽毛球的生命所在,没有良好的力量素质,从何谈“快、准、狠”。目前,力量训练是薄弱环节。所以,必须有计划地发展专项力量素质,加强腹肌、腰肌、背、肩肌、臂、握力、腿部等力量的训练。如原地起跳挥拍,负重挥拍,掷实心球、负重跳跃等练习均可提高 ATP、CP 的含量。

## 三、羽毛球心理素质训练

羽毛球运动是一项复杂多变,对抗性较强的项目,心理训练因素对比赛成绩的影响比较大。我国羽毛球运动员的技术战术训练和比赛成绩都有很高的水平,心理训练一直受到羽毛球界的重视,并取得不少成果,但是青少年运动员在比赛和训练中的心理表现和心理水平还有一些亟待解决的问题。

羽毛球运动具有直观性的特点,它要求运动员必须综合地运用各种有关的感觉器官,不仅通过视觉、听觉来感知动作的形象,还要通过触觉和肌肉的本体感觉感知动作的要领、肌肉用力程度,以及动作过程中时间与空间的关系等,从而建立完整、正确的动作表象。

### (一) 羽毛球心理训练的概念和作用

“心理训练”是指通过各种手段有意识地对运动员的心理过程和



本性特征施加影响,使运动员学会调节自己的心理状态的各种方法,也是为更好地参加训练和比赛、争取优异成绩做好各种心理准备的过程。

心理训练是运动训练的组成部分,在双方身体、技术、战术等训练水平相当的情况下,运动员心理因素往往对比赛胜负起着决定性的作用。

心理训练的主要作用在于促进运动员心理过程的不断完善,形成专项运动所需要的良好个性心理特征,获得较高水平的心理能量储备,使运动员的心理状态适应训练和比赛的要求,为提高运动技战术水平、形成最佳竞技状态和创造优异成绩奠定良好的心理基础。

## (二) 羽毛球心理训练的基本内容

心理训练分为自我暗示法、肌肉控制法、呼吸调节法。

### 1. 自我暗示法

是指运动员通过积极的自我暗示后,充满必胜的信心去迎接挑战,调动自身一切能力去克服困难,从而最终达到成功的方法。

例如,一名运动员在赛前用“我一定能发挥得很好,我一定能行!”来激励自己,用必胜的信念鼓舞斗志,就会不畏惧强手,敢打敢拼。在运动过程中通过对自己不断地提醒与暗示,能够逐渐培养起自信心。

### 2. 肌肉控制法

是指通过合理的步骤控制肌肉逐渐放松,并运用正确的方法,使放松者的身体在此过程结束后感到轻松愉快。

例如,用右手用力紧握自己的左手,渐渐使出最大力量后再渐渐放松,而后再换左手紧握右手,方法相同;还可以将一只脚用力向上勾起,再慢慢放下,然后换用另一只脚重复刚才的动作,锻炼中可以屈伸交替进行。

这种锻炼就是通过对肌肉的控制来放松精神,缓解焦虑,从而达到释放身心压力、保持平静心态的目的。

### 3. 呼吸调节法

是一种在呼吸过程中通过深呼吸慢吸的方法,来消除紧张,使波动



的情绪逐渐趋于稳定的放松手段。

进行时可坐可站，双目微闭，心境坦然，用鼻呼吸，吸至肺脏充盈，无法再吸入更多气体时，屏住呼吸约3秒种，然后缓慢呼出，将肺内气体吐尽后再停3秒种。这样将注意力集中于呼与吸，并保持自然放松，意识中除呼吸外无其他任何事物。重复数次后，紧张情绪会自然消失。

此方法特别适用于羽毛球比赛前。对于羽毛球运动员来说，运用正确的呼吸方法可以增加弹跳高度，延长滞空时间。

### （三）羽毛球心理训练的影响因素

首先，人的心理活动不是遗传的，主要是在后天的社会生活环境影响下和在社会实践活动过程中形成和发展起来的。

但是，一个人的气质、能力、性格和神经系统活动特点的某些成分会明显地受到遗传因素的影响。另外，一个人的生理机构的损害会引起不同程度的心理异常。影响心理健康的心理和社会因素是复杂多样的，其中影响较大的有家庭环境与早期教育、生活事件和环境变迁、都市化、心理冲突与不良人格特征等。所以，我认为培养人的健康的心理在青少年时期尤为重要。

影响羽毛球心理素质的因素很多，但可把它分为主观和客观两个方面的因素。

#### 1. 主观方面的因素

包括专业知识的掌握、智力水平、技术水平、对待学习训练的态度，都是影响运动员心理素质形成和发展的因素；其他如文化程度、神经类型等等，也会影响运动员心理素质的发展。

#### 2. 客观方面的因素

包括教练员的指导水平、对训练的组织安排、采用的方法手段、同伴水平的影响，以及对方身材的高矮、对手的技术水平；正式比赛的实践，以及学习训练的环境、场地、器材、时间等客观因素，也都会影响运动员心理素质的形成和发展。



## 第二节 羽毛球专项运动技能训练研究的目的分析

羽毛球的训练是一项集心技体于一体的运动，因此，在训练时，首先必须了解羽毛球运动的体能，心理素质特点，并尽量在训练中做到，既训练体能，又培养心理素质，同时又能提高运动技术水准。

体能的训练方法很多，但真正既能提高羽毛球运动技术水准和羽毛球运动员的身体素质的训练方法却不是很多，为了探索提高羽毛球运动员的体能训练的有效方法，首先必须了解和分析羽毛球体能的生物学特点，如羽毛球比赛对人体的物质代谢与能量代谢，羽毛球运动员在比赛时疲劳与身体机能下降的特点，因此，本节研究的主要目的是：

(1) 分析当今世界羽毛球的发展特点，探索羽毛球比赛时所需的身体素质。

(2) 分析羽毛球比赛时的时间结构，测试羽毛球比赛前后运动员身体的生化变化，探索运动时的物质代谢和能量代谢的特点。

(3) 分析有关羽毛球运动员体能训练的方法，并寻找出一些既能提高体能，又能培养心理素质，更能提高技战术的有效的训练方法。

## 第三节 羽毛球专项运动技能训练研究的意义分析

羽毛球运动不仅是一项重要的体育比赛项目，也是深受广大群众喜爱的健身运动项目。它老少皆宜，可以自娱自乐；能全面地锻炼身体，增强体质，培养顽强的毅力和良好的道德风尚；其优美的运动形式具有观赏价值。

### 一、最适合人类的文明运动

羽毛球运动是一种室内有网运动，既是单打独斗的体现，又是双



默契配合的展示。在不到 80 平方米的场地上，通过上手、中手、下手、左侧、右侧、前场、后场的移动击打来球，与对手斗志斗勇的对抗，是人们的智商、灵活、机智、潇洒、韧性、耐性、协调性等身体综合素质的充分展示过程。是一项从 8 岁到 80 岁能持久从事的文明体育运动。网高与人体身高相接近的室内有网运动是最适合于人类的文明运动。

## 二、自娱自乐的作用

在羽毛球运动中，人们通过球拍的挥动击过有一定高度的球网，击球时多回合、多落点和击球力度、速度的控制充分展示击球者的灵活、机智、潇洒的气质，并引起浓厚的兴趣。在双打中默契的配合相互激励，从而达到一种高尚的境界。总之人们用种种美妙的身体语言，尽情的挥洒自己，表现自我达到自娱自乐的目的。

## 三、增强体质作用

前场、后场的快速移动，中场的起跳扣杀、中场跨步救球，网前的搓、吊、勾、推、扑及双打的配合换位等都需要击球者有较好的力量、速度、灵敏、柔韧、智商等素质。掌握和熟悉种种技术的过程，就是提高身体素质的过程，使各个部位的肌肉、关节的活动能力得到提高，神经系统得到调节，呼吸系统和循环系统的功能得到改善，有氧代谢和无氧代谢的能力得到提高，激活体内的有益细胞，全面增强了体质。

## 四、培养意志的作用

在羽毛球运动中，特别是在比赛中，在双方势均力敌的情况下，运动员大量消耗体力的过程，也是培养意志品质的过程。在体质出现“极点”现象时，谁的意志坚强，谁就能获得最后的胜利。这种顽强意志的培养，有助于人们提高战胜困难的勇气。