

YUMAOQIU JIZHANSHU XUNLIAN YU YUNYONG

林建成 编著



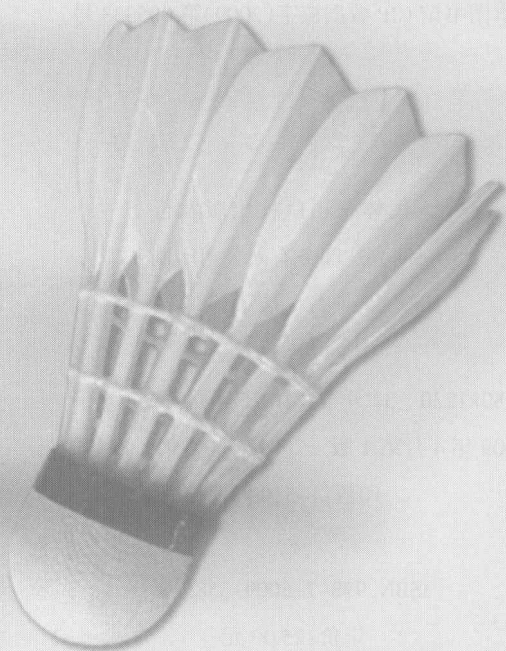
羽毛球技、战术 训练与运用



人民体育出版社

羽毛球技、战术训练与运用

林建成 编著



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

羽毛球技、战术训练与运用/林建成编著. -北京:人民
体育出版社, 2009

ISBN 978-7-5009-3585-8

I.羽… II.林… III.①羽毛球运动-运动技术②羽毛球
运动-竞赛战术 IV.G847.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 005333 号

*

人民体育出版社出版发行

三河兴达印务有限公司印刷

新华书店经销

*

880×1230 32 开本 10.25 印张 258 千字

2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

印数:1-5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3585-8

定价:25.00 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)

序

本书作者林建成是原中国羽协教练委员会副主任，福建省羽毛球协会副主席、教练委员会主任。国家级教练员，福建省劳动模范，福建省首批优秀专家，并获国家体委颁发的“体育运动荣誉奖章”，是“新中国体育开拓者荣誉奖章”、国际羽联“贡献奖”获得者。他告诉我，他的这部《羽毛球技、战术训练与运用》的书稿已经改毕，要我抽空阅读，并为之作序。诚托难辞。

承托多日，终于看完书稿，掩卷冥想，感慨颇多。建成这个生就一双劲手、素以“拼命三郎”著称于我国羽坛的壮汉，放下球拍后从何时起摇笔写书了呢？完成这部二十多万字的书稿要耗去他多少日夜，多少心血和精力啊！

建成是印尼归国侨生，也是1956年组建中国第一支羽毛球队（福建省羽毛球队）时诸多精英中的一员悍将。他驰骋征战多年，参加了国内外一系列重大赛事，多次以优异成绩为福建省乃至中国争光添彩。退役后，在二十多年的教练员生涯中，担当过援外（尼日利亚）教练员，多次出国（英国、朝鲜、菲律宾和中国香港地区）讲学，长时间执教福建省羽毛球队，培养了众多世界顶尖高手，林瑛、吴迪西、郑昱鲤、陈瑞珍、施文、吴宇红是他的得意门生。他的工作实绩之大，奉献精神之烈，令人敬佩。及至年近古稀，退离一线队伍后，他仍然风风火火，不甘闲于家室，依旧义无反顾地为中国羽毛球事业做他能做的一切，本书的撰写与出版就是一个力证。

在研读建成的书稿时，我注意到这样一个实际情况，即在很

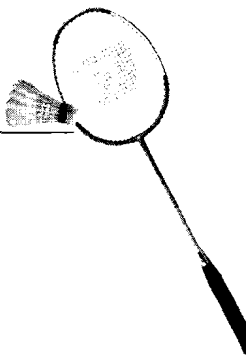


多体育教学大纲或图书中，至少我没有看到一本对羽毛球运动进行了如此具体而周详的综合性研究。我认为，这本书不仅对一般的体育教学有用，而且也对从事羽毛球运动工作或对其一方面问题进行研究的学者有用。此外，对羽毛球教练员也有重要的参考价值。这本书，是建成从事羽毛球运动四十多年的实践总结，也会聚了我国羽坛几代人的经验和教训，值得一读。

我还殷切盼望，有更多、更新、更好的羽毛球专著面世。

王之杰

2008年9月于北京

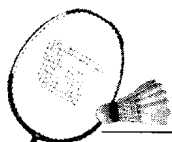


自述

我这一辈子和羽毛球运动结下了不解之缘，前半辈子当运动员，后半辈子做教练员。这个经历促使我积累了羽毛球技、战术训练与运用的经验，对羽毛球运动的钟爱促使我写成了这本书，这是我在人生道路上留下的珍贵足迹。

1939年2月2日，我出生在有羽毛球王国之称的印度尼西亚的一个小城镇。那时候，父亲林铁垣是巨港第一小学的校长，他喜爱羽毛球运动，所以我从小就常跟他在一起学打羽毛球。可以说，他是我的第一位启蒙教练员。新中国成立后，我们怀着对祖国的无比热爱和向往，于1952年9月举家返回故乡——福建泉州。福建省羽毛球队正式组建后，我于1957年4月25日被挑选入队，开始了四十多年的羽毛球运动生涯。在当运动员期间，我先后与杨人燧（已故）、吴俊盛（在香港任教练员）合作，多次获得全国羽毛球双打冠军。曾在1963年两次战胜来访的世界男双冠军——印尼队的杨金美/陈景源。同年又作为中国羽毛球队的一员，参加了第1届新兴力量运动会，获得了男团和男双两项亚军。正当我的技、战术逐渐处于巅峰状态时，不幸的事情发生了：

1964年5月，在广州的全国羽毛球锦标赛中，我在一次跳起扣杀时受伤，并被迫退出比赛。经医生确诊为右膝关节内侧副韧带断裂，决定立即手术。当时，不少人包括一些医生，都认为我不能继续当运动员了。我非常痛苦，思想斗争很激烈，不甘心就这样结束自己的运动生涯，加上平时养成的“胸怀祖国，放眼

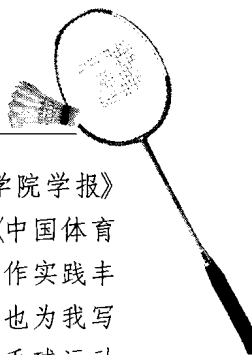


世界”的思想极大地激励着我下定决心，一定要继续当运动员，只要祖国需要，即使付出再大的代价也在所不惜。因此，我积极地配合治疗，尽可能地做些锻炼，使体能不至严重衰退。就这样，经过半年的治疗，奇迹出现了。1965年初，我终于又活跃在羽毛球场上，这使我信心大增，更加发奋训练，在1965年举行的第2届全运会上，我与队友合作，取得了男子团体和男子双打冠军。全运会后，国家体委根据贺龙副总理的指示，组队征战北欧——丹麦、瑞典。我由于在全运会上的表现突出而荣幸地被选入中国羽毛球代表队，结果我们以34:0的战绩大获全胜，震惊了世界羽坛，也写下了我们这一代运动员鼎盛时期的辉煌一页。

1966年开始了“文化大革命”，加上我在一次训练中又受伤，故于1969年被下放到上杭县才溪公社劳动，一直到1972年才调回羽毛球队，从此开始了羽毛球教练员的生涯。

二十多年来，经我执教的运动员中有林瑛、吴迪西、郑昱鲤、陈瑞珍、施文、吴宇红6人先后获得23次世界冠军，11人获得过洲际冠军，15人获得全国冠军，并获得国内外各种比赛冠军162人次，亚军108人次、季军94人次。为此，国际羽联为我颁发了“贡献奖”；国家体委给我记了一等功，并授予“体育运动荣誉奖章”。1988年我被评为“福建省劳动模范”和“优秀教练员”。1992年福建省政府授予我“首批优秀专家”称号，并于1997年继续得到确认。1993年国家体委批准我为国家级教练员（教授级）。

为了提高自己的理论水平，能为我国羽毛球运动的理论建设作些贡献，我考入了上海体育学院运动系函授班。我边工作边学习，边总结边钻研，努力地使自己从一个教练员成长为在上海体育学院为全国羽毛球教练员岗位培训高级班、中级班的讲课教授。我不断探索羽毛球运动的特点和规律，先后在《中国体育科

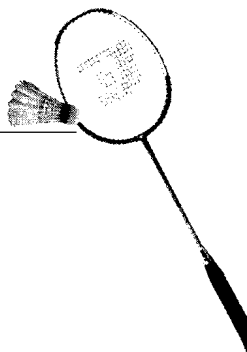


技》《中国体育报》《福建体育科技》和《上海体育学院学报》上发表了近二十篇有关羽毛球运动的论文，并参与了《中国体育教练员岗位培训教材羽毛球》的撰写工作。一次次的写作实践丰富了我的思路，开拓了我的视野，积累了大量的材料，也为我写成本书奠定了厚实的基础。这本书可以说是我几十年羽毛球运动实践的总结。书是写成了，但由于自己的水平有限，错误之处在所难免。我只是希望通过我肤浅的心得，能为广大羽毛球运动爱好者提供一些专业知识，也做引玉之砖，愿能促进我国羽毛球运动更快更好地发展。

2008年9月于上海

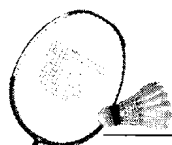
图 例

- 甲、练习者、混合双打中的女队员
- △ 乙、陪练员、混合双打中的男队员
- 教练员
- ⊃ 左脚
- 右脚
- 步法移动
- ~——→ 队员移动路线
- 击球路线、最后一拍的路线①
- 回击路线
- 最后一拍的路线②
- ~——→ 对打对攻路线

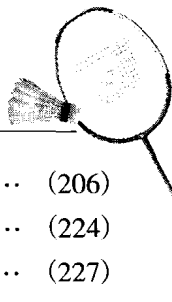


目 录

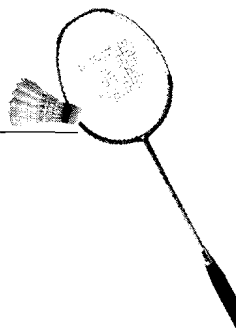
一、羽毛球运动简介	(1)
(一) 羽毛球运动的起源与演变	(1)
(二) 世界羽毛球运动发展简况	(2)
(三) 中国羽毛球运动发展简况	(4)
(四) 羽毛球运动发展前景	(7)
二、羽毛球运动场地与器材	(10)
(一) 场地、球网与网柱	(10)
(二) 球与球拍	(11)
三、羽毛球运动基本技术	(15)
(一) 握拍	(15)
(二) 发球	(18)
(三) 接发球	(28)
(四) 击球	(29)
1. 高远球击球法	(30)
2. 平高球击球法	(49)
3. 平射球击球法	(50)
4. 吊球击球法	(50)
5. 杀球击球法	(56)
6. 网前击球法	(65)



7. 抽球击球法	(88)
8. 快挡击球法	(91)
9. 半蹲快打击球法	(93)
10. 接杀球击球法	(95)
(五) 步法	(96)
1. 上网步法	(96)
2. 后退步法	(100)
3. 两侧移动步法	(104)
四、羽毛球运动基本技术训练	(108)
(一) 握拍与挥拍练习法	(108)
(二) 单项技术击球练习法	(109)
(三) 综合技术击球练习法	(131)
(四) 练习形式	(138)
五、羽毛球运动战术	(141)
(一) 单打战术	(142)
1. 单打进攻战术	(142)
2. 单打防守战术	(171)
3. 根据对手情况制定的单打战术	(172)
(二) 双打战术	(178)
1. 双打进攻战术	(178)
2. 几种具体的双打防守战术	(195)
3. 根据对手情况制定的双打战术	(201)
4. 双打比赛中的思想配合问题	(203)
5. 双打配合中的几个主要问题	(203)
6. 双打进攻与防守应注意的几个问题	(205)
(三) 混合双打战术	(206)



1. 混合双打进攻战术	(206)
2. 混合双打防守战术	(224)
3. 混合双打中应注意的几个问题	(227)
六、身体训练方法	(229)
(一) 身体训练的意义与作用	(229)
(二) 身体训练的基本要求	(231)
(三) 身体训练的依据、内容与方法	(234)
七、羽毛球运动战术意识	(288)
(一) 战术意识概述	(288)
(二) 战术意识内容	(288)
(三) 培养与提高运动员的战术意识	(293)
八、羽毛球比赛现场指导的原则与要求	(296)
(一) 战术指导概述	(296)
(二) 赛前准备阶段	(297)
(三) 临场比赛的战术指导	(306)
九、教练员临场指导能力的培养	(310)
(一) 提高教练员的爱国心与事业心	(310)
(二) 提高教练员的知識结构与能力结构	(310)
(三) 积极参加羽毛球教练员 岗位培训班的学习	(312)
(四) 把培养对象推到比赛的第一线	(312)
(五) 熟练掌握比赛指导原则与要求	(313)
后记	(314)



一、羽毛球运动简介

(一) 羽毛球运动的起源与演变

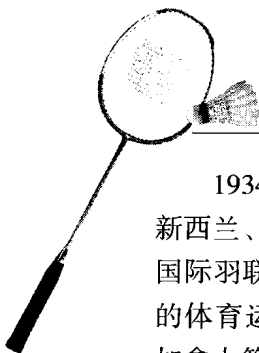
羽毛球运动的起源众说纷纭，相传 14—15 世纪时，在日本出现了用木制的球拍、用樱桃核插上羽毛制成的球来回对打的运动，这便是当今羽毛球运动的雏形。但由于这种球不够坚固耐用，飞行速度又太快，故风行一时后又逐渐消失了。

大约在 18 世纪，印度的普那出现了一种与早年日本的羽毛球运动极相似的游戏，当时的球是用直径约 6 厘米的圆形硬纸板、中间挖个孔、插上羽毛做成，与我国的毽子类似，当时，印度称此项运动为“普那”。

现代羽毛球运动出现于 19 世纪。大约 1870 年，在英国出现了用羽毛、软木做的球和穿弦的球拍。1873 年，英国公爵鲍弗特在格拉斯哥郡伯明顿镇的庄园里进行了一次羽毛球游戏，当时的场地呈葫芦形，中间狭窄处挂网。从此，羽毛球运动便逐渐开展起来。“伯明顿”即成了羽毛球的名字，英文的写法是“BADMINTON”。直至 1901 年，才改为长方形的场地。

1875 年，世界上第一部羽毛球运动规则草拟于印度普那。3 年后英国又制定了更为完善和统一的规则，当时规则的不少内容至今仍无太大改变。

1893 年，英国的 14 家羽毛球俱乐部倡议组成了世界上第一个正规的羽毛球协会，进一步修订了规则，重新规定了统一的场地标准。1899 年，该协会举办了首届全英羽毛球锦标赛。



1934年，由英国、加拿大、丹麦、爱尔兰、法国、荷兰、新西兰、苏格兰和威尔士等发起成立了国际羽毛球联合会（简称国际羽联），总部设在伦敦。从此，羽毛球真正成为一项世界性的体育运动。1934—1947年，这一时期，丹麦、美国、英国、加拿大等欧美选手称雄于国际羽坛。

（二）世界羽毛球运动发展简况

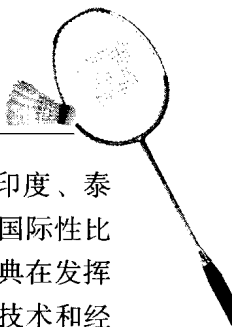
1948—1949年，国际羽联在英国普雷斯顿举办了首届世界男子羽毛球团体锦标赛——汤姆斯杯赛。在首届比赛中，马来亚（后改名为马来西亚）队荣获了团体冠军，开创了亚洲人称雄国际羽坛的新时代。在1948年到1979年的11届汤姆斯杯赛中，印度尼西亚队获得7次冠军，马来西亚队获得了4次冠军。

20世纪60年代初期，中国队开始崛起。1963—1964年，中国队两次战胜来访的世界冠军——印度尼西亚队；1965年征战欧洲，以34:0的绝对优势战胜丹麦、瑞典。当时，汤仙虎在与当年获得全英羽毛球锦标赛男单冠军，并已蝉联7次全英冠军的柯普斯比赛时，以15:5和15:0大获全胜，威震国际羽坛。由于当时的政治原因，中国未能加入国际羽联，也未能正式参加世界性的锦标赛，故中国羽毛球队被誉为“无冕之王”。

1956年，首届世界女子羽毛球团体锦标赛——尤伯杯赛在英国举行。前3届冠军均被美国队获得。20世纪60年代中后期，日本女队首先崛起，击败美国队而荣登冠军宝座。从此，女子羽毛球运动的优势开始转移到了亚洲。

此后，日本队和印度尼西亚队包揽了历届比赛的冠军和亚军。

20世纪70年代以后，印度尼西亚队和中国队在男子羽毛球技术方面处于世界的领先地位。1982年中国男队首次参加汤姆



斯杯赛就荣获冠军。亚洲的日本、韩国、巴基斯坦、印度、泰国、马来西亚等队的运动技术水平也有长足的进步，在国际性比赛中也都取得较好成绩。同时，欧洲的丹麦、英国和瑞典在发挥自身原有特点的基础上，广泛吸收亚洲人的快速步法等技术和经验，水平稳步上升，仍为羽坛劲旅。女子方面，亚洲的中国、印度尼西亚、日本队处于三强鼎足之势，欧洲的丹麦、瑞典、英国不甘落后紧随于后，而美国队则每况愈下了。

1978年2月，世界羽毛球联合会于中国香港成立，当年在泰国举办第1届世界羽毛球锦标赛，并于第二年在中国杭州举办了世界羽毛球联合会第1届世界杯赛和第2届世界羽毛球锦标赛。

1981年5月25日，在各方共同努力下，国际羽毛球联合会和世界羽毛球联合会正式合并，结束了世界羽毛球界的分裂局面，促进了世界羽毛球运动的发展。

1982年，中国队首次参加第12届汤姆斯杯赛，并以5:4战胜了“世界羽毛球王国”——印度尼西亚队，获得冠军。中国女队首次参加全英锦标赛就获得女单冠军和亚军、女双冠军。1984年第一次参加尤伯杯的中国女队力挫群雄，勇夺桂冠。之后，汤、尤杯改为两年一届，直至2008年汤姆斯杯赛共举办了25届，印度尼西亚队共获得13次、中国队获得7次、马来西亚队获得5次。汤姆斯杯赛冠军就被这3个亚洲国家包揽。尤伯杯赛直至2008年共举办了22届，中国队共获得11次、日本队获得5次、印度尼西亚队和美国队各获得3次。中国队在1998、2000、2002、2004、2006和2008年这6年里，创造了夺得六连冠的纪录。

目前，国际羽联管辖下的世界性羽毛球大赛有：汤姆斯杯赛（即男子团体赛），1948年开始每3年举办一届，从1982年后改为每两年一届，现已举办过25届；尤伯杯赛（即女子团体赛），



1956年开始每3年举办一届，1982年改为每两年举办一届，现已举办过22届；世界锦标赛（即5个单项比赛），1972年开始每3年举办一届，1983年改为每两年举办一届，现已举办过15届；世界杯赛（即5个单项比赛），1981年开始，每年举办一届，现已举办了28届；苏迪曼杯混合团体赛，1989年开始，每两年举办一届，现已举办了10届。

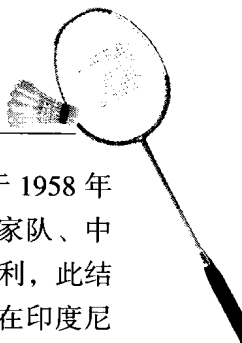
（三）中国羽毛球运动发展简况

20世纪20年代末至30年代中期，羽毛球运动传入中国，但在新中国成立前，从未举办过全国性的羽毛球比赛，仅上海、天津、北平和广州开展这项运动。新中国成立后，羽毛球项目很快成为我国体育运动的重点项目之一。

1953年，在天津举办了第一次全国羽毛球赛。1954年，印尼侨生王文教、陈福寿等具有较高羽毛球技术水平又有爱国热情的赤子回到祖国，为我国羽毛球运动的发展起到了很大的推动作用。在1959年第1届全国运动会上，福建队以绝对优势取得了男单、男双、女单和女双的冠军，并取得团体总分第一名。从此，福建便成为我国羽毛球运动开展的重要基地。

1960年，印度尼西亚青年羽毛球名将汤仙虎、侯加昌、方凯祥、陈玉娘相继回国，带回了国外先进技术和打法。这个时期，福建队和广东队成为我国羽坛的两霸主：福建队以手法细致、突击动作小、出手快、爆发力强而著称；而广东队则以快速上网，采用垫步加蹬跨步，后退步法则以蹬跳步，从而加快整个场上步伐速度而著名。福建队、广东队互相学习互相促进，对推进全国羽毛球运动起了带头作用。我国羽毛球技术水平出现了一个划时代的飞跃。

1963年7月11日—8月12日，世界第一流水平的印度尼西亚



亚羽毛球队访问我国。他们阵容整齐，实力雄厚，曾于1958年和1961年连续两届汤姆斯杯夺冠。访问期间，中国国家队、中国青年队、广东队、福建队、湖北队与之比赛均获得胜利，此结果震惊了世界羽坛。同年11月，我国羽毛球队参加了在印度尼西亚首都雅加达举行的第1届新兴力量运动会，由汤仙虎、侯加昌、林建成、吴俊盛、张铸成、梁小牧、陈玉娘、陈家琰、陈丽娟、林小玉组成的中国羽毛球队获得女团、男单两项冠军，并获得男单第二，女单第二、三名和男女双打第二、三名的好成绩。

1964年，印度尼西亚羽毛球队在蝉联了3届男子世界冠军之后再次到我国访问。来访的队员绝大部分是参加汤姆斯杯的主力队员，包括男单世界冠军陈有福，访问的目的很明显，试图决一雌雄。比赛结果还是我国羽毛球队获得胜利。这说明，中国羽毛球运动水平已赶上了世界强队的水平。

1965年10月，中国羽毛球队应邀访问了丹麦和瑞典。比赛结果我国羽毛球队以34:0的绝对优势获得全胜。使世界羽坛为之震惊，外电外报称誉我国羽毛球为“冠军之冠军”和“无冕之王”。

改革开放以后，我国大力恢复发展羽毛球事业，70年代末80年代初，我国羽坛大批后起之秀脱颖而出，他们在各种类型的国际比赛中取得了好成绩。1981年，在美国举办的第1届非奥运会项目世界运动会上，我国获男、女单打与男、女双打冠军。

1981年5月，国际羽联和世界羽联正式合并，中国羽坛健儿正式步入了世界比赛的最高舞台。1982年3月和5月，我国羽毛球健儿又在全英锦标赛和汤姆斯杯赛中再创辉煌，勇夺冠军。1986年、1988年我国连续两次获得汤姆斯杯和尤伯杯的双冠军。1987年的世界锦标赛和1988年的世界杯赛的5项冠军都被我国健儿囊括，创造了一个国家选手连续囊括世界级比赛5个