

XIANDAI YUMAOQIU YUNDONG XUNLIAN
TIXI GOUJIAN YU FANGFA CHUANGXIN

现代羽毛球运动训练 体系构建与方法创新

夏伟峰◎著



“国家一级出版社”  中国纺织出版社 “全国百佳图书出版单位”

现代羽毛球运动训练 体系构建与方法创新

夏伟峰◎著

内 容 提 要

本书采用理论与实践相结合的方式,对现代羽毛球运动训练体系的构建与方法创新进行研究。首先,对羽毛球运动及其运动训练理论进行了详细论述;然后,对现代羽毛球运动的体能训练体系、心理与智能训练体系、技术训练体系和战术训练体系的构建进行分析;最后,对羽毛球运动游戏训练方法以及现代创新训练法在羽毛球运动中的应用进行研究。本书具有较强的理论性和实践性,对羽毛球运动训练体系的构建与方法创新有着科学的指导作用,能更好地促进羽毛球运动训练的发展,是一本值得学习研究的著作。

图书在版编目(CIP)数据

现代羽毛球运动训练体系构建与方法创新 / 夏伟峰

著. — 北京: 中国纺织出版社, 2018.7

ISBN 978-7-5180-4072-8

I. ①现… II. ①夏… III. ①羽毛球运动—运动训练—研究 IV. ①G847.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 231776 号

责任编辑:姚 君

责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码:100124

销售电话:010-67004422 传真:010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@e-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://www.weibo.com/2119887771>

虎彩印艺股份有限公司印刷 各地新华书店经销

2018 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:17

字数:220 千字 定价:79.50 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前 言

羽毛球是我国的一项传统优势运动项目,我国的羽毛球水平在世界羽坛中居于前列。随着我国全民健身运动和终身体育运动的不断推广和普及,群众性羽毛球运动在我国获得了蓬勃发展。作为一项娱乐活动和体育运动,羽毛球运动越来越受到人们的广泛欢迎。它集娱乐和健身于一体,既是一种全面锻炼身体、提高身体机能的良好手段,同时也是一种培养良好的道德风尚、陶冶情操的有效方法。

作为一项竞技体育运动项目,羽毛球运动是各种国际赛事的重要比赛内容之一,同时其也在学校体育中得到了良好的开展,成为学校体育教学和运动训练的重要组成部分。基于此,特撰写《现代羽毛球运动训练体系构建与方法创新》一书,旨在加强羽毛球运动训练,提高羽毛球训练水平,促进羽毛球运动得以更好发展。

本书共九章。第一章为羽毛球运动基本理论体系,内容包括羽毛球运动的起源与发展、特点及价值、基本常识以及羽毛球赛事组织机构与重大赛事。第二章为羽毛球运动训练的理论基础研究,内容包括羽毛球运动训练的生理学基础、心理学基础、运动学基础以及青少年羽毛球运动训练的基本理念。第三章为羽毛球运动训练的原则与安排,内容包括现代运动训练的相关问题探讨,羽毛球运动训练的原则与方法、训练负荷安排与要求以及相关训练计划的制订。第四章到第七章,分别对羽毛球运动体能训练体系、心理与智能训练体系、技术训练体系以及战术训练体系的构建进行研究。第八章为羽毛球运动游戏训练方法研究,内容

包括游戏在羽毛球运动训练中的作用,热身活动游戏训练、带球游戏训练和击球游戏训练。第九章为现代创新训练方法在羽毛球运动中的应用研究,内容主要有羽毛球创新训练的思考、羽毛球训练中运动员创新能力的培养、多球训练法在羽毛球运动中的应用以及核心力量训练法在羽毛球运动中的应用。

总体来看,本书在理论部分,对羽毛球运动及其训练的相关理论进行了详细论述;在实践部分,对羽毛球运动的体能训练体系、心理和智能训练体系、技术训练体系和战术训练体系的构建进行了分析,并对羽毛球游戏训练方法以及现代创新训练方法在羽毛球运动中的应用进行研究,因此具有较强的理论性和实践性,对羽毛球运动训练体系的构建与方法创新可以起到科学的指导作用,有利于促进羽毛球运动训练的发展。

在撰写本书的过程中,借鉴和参考了很多学者的研究成果和文献资料,在此表示最真挚的感谢。由于水平有限,书中难免会有不妥之处,望读者朋友给予指正。

编者

2017年7月

目 录

第一章 羽毛球运动基本理论体系	1
第一节 羽毛球运动的起源与发展	1
第二节 羽毛球运动的特点及价值	7
第三节 羽毛球运动基本常识	11
第四节 羽毛球赛事组织机构与重大赛事	22
第二章 羽毛球运动训练理论基础研究	29
第一节 羽毛球运动训练的生理学基础	29
第二节 羽毛球运动训练的心理学基础	43
第三节 羽毛球运动训练的运动学基础	48
第四节 青少年羽毛球运动训练的基本理念	52
第三章 羽毛球运动训练的原则与安排	56
第一节 现代运动训练中的相关问题探讨	56
第二节 羽毛球运动训练的原则与方法	62
第三节 羽毛球运动训练负荷安排及要求	66
第四节 羽毛球运动训练计划的制订	75
第四章 羽毛球运动体能训练体系的构建	84
第一节 体能训练基本理论	84
第二节 羽毛球运动基础体能训练	90
第三节 羽毛球运动专项体能训练	100

第五章 羽毛球运动心理与智能训练体系的构建	112
第一节 羽毛球运动心理与智能训练基本理论	112
第二节 羽毛球运动心理训练	119
第三节 羽毛球运动智能训练	135
第六章 羽毛球运动技术训练体系的构建	144
第一节 羽毛球运动技术基本理论	144
第二节 羽毛球运动基本技术解析	148
第三节 羽毛球运动技术训练方法	166
第七章 羽毛球运动战术训练体系的构建	173
第一节 羽毛球运动战术基本理论	173
第二节 羽毛球运动单打战术训练方法	176
第三节 羽毛球运动双打战术训练方法	192
第四节 羽毛球运动混合双打战术训练方法	200
第八章 羽毛球运动游戏训练方法研究	204
第一节 游戏在羽毛球运动训练中的作用	204
第二节 热身活动游戏训练	207
第三节 带球游戏训练	217
第四节 击球游戏训练	223
第九章 现代创新训练方法在羽毛球运动中的应用研究 ...	228
第一节 羽毛球创新训练的思考	228
第二节 羽毛球训练中运动员创新能力的培养	239
第三节 多球训练法在羽毛球运动中的应用	242
第四节 核心力量训练法在羽毛球运动中的应用	249
参考文献	263

第一章 羽毛球运动基本理论体系

羽毛球运动是球类运动中普及性比较广泛的一个项目,人们参与羽毛球运动锻炼的积极性和主动性也较高,但对羽毛球的相关理论方面的了解却较为欠缺。本章主要对羽毛球运动的起源与发展、特点与价值、基本常识以及赛事组织机构与重大赛事等方面组成的基本理论体系进行分析和阐述,从而使人们对羽毛球运动的基本理论建立一个初步的概念。

第一节 羽毛球运动的起源与发展

一、羽毛球运动的起源

羽毛球运动历史悠久,《大不列颠百科全书》中就有相关的记载,原始的羽毛球游戏从大约两千多年前就已经在世界一些地区流行了,但是,对于羽毛球运动的确切起源,至今也还没有一个较为确切的说法。其中,羽毛球是由毽子球游戏演变而来的,这一观点是被普遍认可的。

国际羽毛球联合会,在其成立五十周年的纪念册上是这样写的:“羽毛球运动早在 1934 年前就有着悠久的历史,很多世纪以前,在荷兰和中国就有使用球拍的类似当今羽毛球的体育游戏。”但从文字记载和相关学者的研究中,可以看出,羽毛球的起源虽然很悠久,但其整个起源过程可以大致分为古代羽毛球和现代羽

毛球。

关于羽毛球运动的起源,主要包括两个方面:一个是古代羽毛球游戏,一个是现代羽毛球运动的起源,具体如下。

(一)古代羽毛球游戏

关于古代羽毛球游戏的起源,主要有中国古代羽毛球游戏、日本“追羽根”和印度人的乡土游戏起源说这三种观点,具体如下。

1.中国古代羽毛球游戏

我国的《民族体育集锦》中记载:“相传,中国在远古时期就有类似羽毛球活动的存在,其玩法、性质以及所用的一些器材,同世界上较早有这项活动的国家相比没有太大的差异,只是在对这种游戏活动的称呼上不同而已。”发展到今天,羽毛球活动在很多少数民族的游戏中都有所反应,比如,苗族的“打花毽”游戏,古代基诺人的“打鸡毛球”。

2.日本的“追羽根”

关于古代羽毛球运动,日本也有相应的资料记载,在日本的贞享二年(1685年),日本流行着一种名为“追羽根”的游戏,日本女子在新年正月里,一面歌唱式的数数,一面用羽子板做“追羽根”游戏,这种游戏与现代羽毛球非常相似,但是由于此游戏的器材造价太高,并没有在日本普及,因此便逐渐消失,与此相关的记载也很少。

3.印度人的乡土游戏

古代羽毛球运动在印度也有相似的游戏,被印度人称为“扑那”(Poona),这种游戏的起源据说是1820年的印度孟买城的一条名叫Poona街道的居民发明的,其球是用直径大约6厘米的圆形硬纸板或以绒线编织成球形,中间插上羽毛而制成,板是木质

的。其玩法是两人相对站着,手执木板来回反复地击球。从描述中可以看出,这种游戏与羽毛球运动极为相似。这也与后来现代羽毛球的兴起联系非常紧密,以后逐渐普及全印度及全世界,因此今日的羽毛球运动,往往也被称为印度人的游戏。

(二)现代羽毛球运动

现代羽毛球运动是从英国诞生而来的。在1870年,印度返英度假的英国军官把“蒲那”游戏带回了英国,这种游戏就是羽毛球的前身。当时的羽毛球是一个毬子,而网球拍则当作毬子板,以后毬子板与毬子逐渐改良,乃成为今日的羽毛球运动。因这项活动极富趣味性,很快就风行开来。此后,羽毛球作为一种高雅的娱乐性活动快速在英国流行。就这样,伯明顿庄园成为现代羽毛球运动的发源地,羽毛球运动也被命名为伯明顿,伯明顿骄傲地成为羽毛球的英文名字而在世界广泛流传。

1877年英国制订第一本羽毛球比赛规则,其中一些内容在今天的羽毛球规则中仍保留使用。羽毛球运动在英国发展非常迅速,在1893年,英国便成立第一个羽毛球协会。而第一届全英羽毛球锦标赛也在随后的1899年举行,由此也开启了羽毛球运动的新纪元。随着羽毛球运动的不断发展,此项运动从欧洲相继传到美洲、大洋洲、亚洲和非洲等地区。在1998年国际羽联印制的台历上,刊登了由美国1878年印制的纽约市羽毛球俱乐部章程,为此,美国提出他们成立的羽毛球俱乐部是世界上最早的。

1903年,世界上最早的羽毛球国际比赛在柏林举行,比赛双方是爱尔兰和英格兰。而作为现代羽毛球运动前身的印度,在20世纪80年代也开始举行一年一度的“蒲那羽毛球国际公开赛”,以示羽毛球运动源于印度。

1934年,国际羽毛球联合会成立,其主要是由英国、法国、丹麦、加拿大、新西兰、荷兰、苏格兰、爱尔兰、威尔士等国家和地区联合成立的,总部设在伦敦。1939年国际羽毛球联合会通过了各会员国共同遵守的《羽毛球竞赛规则》。这也标志着现代羽毛球

运动开始在世界范围内发展。

二、羽毛球运动的发展

关于羽毛球运动的发展,可以从世界羽毛球运动的发展和我国羽毛球运动的发展两个方面来加以分析。

(一)世界羽毛球运动的发展

现代羽毛球运动在一百多年的发展历史中,实现了从区域向世界联合性的发展。从开始的游戏形式到现在的大众健身项目和国际竞技项目,羽毛球运动的发展可谓相当之迅速。

1. 欧美羽毛球运动迅速发展时期

这一时期羽毛球运动的发展特点主要表现为:羽毛球技术风格的突出特点是慢和稳,打法多以慢拉慢吊为主。20 世纪上半叶,欧美的羽毛球运动发展迅速。其中,羽毛球运动水平进步比较快的当属丹麦、美国、英国、加拿大等国家。在 1947 年全英羽毛球锦标赛上,丹麦取得了 5 个单项中的 4 项冠军,1948 年又囊括了 5 个单项的全部冠军。美国羽毛球也不甘示弱,继 1949 年全英锦标赛首次夺得男单冠军后,女子又首创了第 1、第 2、第 3 届尤伯杯赛的“三连冠”战绩。

2. 亚洲羽毛球运动日渐发展时期

这一时期,以马来西亚为代表的亚洲羽毛球发展迅速,并且来势凶猛,后来居上,开始出现了亚欧选手竞争的局面。20 世纪 40 年代末至 50 年代初,亚洲的羽毛球运动也逐渐发展起来。马来西亚率先打破欧美一统天下的局面,他们“以快制慢,以攻为主”的技、战术特点,在连续夺得第 1、第 2、第 3 届汤姆斯杯赛冠军的同时,又在 1950 年的全英锦标赛中一举获得男子单、双打冠军。

3. 印度尼西亚羽毛球运动异军突起时期

这一时期羽毛球运动发展的主要特点为:印度尼西亚羽毛球运动的发展令世界瞩目,成为世界羽坛上的一枝新秀。20世纪50年代后期,印度尼西亚在广泛吸收亚欧羽毛球强国选手先进技术的基础上,加快了击球的速度和注意对球落点的控制,在稳准的前提下发展了快速进攻,在第4届汤姆斯杯赛中击败马来西亚获得冠军。此后,又连续获得第5、第6届汤姆斯杯冠军,开创了汤姆斯杯史上第二个“三连冠”纪录。从1958~1979年的20年间,8届汤杯赛中,印度尼西亚队共夺得7次冠军。

4. 中国羽毛球运动开始走向世界(20世纪60年代)

这一时期,是中国羽毛球崭露头角的阶段。20世纪60年代后期,中国选手在吸收亚欧强手先进技、战术的基础上,着重在基本手法和步法上进行大胆革新,创造出一整套独特的训练方法。在“快、狠、准、活”技术风格和“以我为主、以攻为主、以快为主”比赛风格的指导下,在双边比赛中两度击败世界冠军印度尼西亚队和打败北欧劲旅丹麦、瑞典等强队。但由于中国当时没有加入国际羽毛球联合会,不能参加正式的世界比赛,所以,我国羽毛球运动员在世界羽坛的全盛时期,中国羽毛球运动被誉为世界羽毛球运动的“无冕之王”。

5. 世界羽坛成为亚洲的时代(20世纪70~80年代)

20世纪70~80年代,亚洲羽毛球运动逐渐占据世界羽坛。1981年世界羽联和国际羽联合并后,对这项运动的发展起到积极的推动作用,而亚洲选手占据了世界羽毛球优势地位,男子以中国、印度尼西亚、韩国、马来西亚为龙头,女子以中国、印度尼西亚、韩国和日本为首,几乎垄断了汤姆斯杯、尤伯杯、苏迪曼杯、世界锦标赛等各种世界大型比赛中的各项桂冠。亚洲选手在原来快攻打法的基础上,全面提高了控制与反控制的技术能力,世界

羽毛球运动技、战术都进入全面发展时期,也为本项目步入奥运会奠定了基础。1992年,羽毛球运动经过一百多年的发展正式成为奥运会的比赛项目。

(二)中国羽毛球运动的发展

现代羽毛球运动在20世纪初传入中国,起初只是在上海、广州、天津、厦门等外国租界内和基督教青年会、教会学校等地方较为流行。而由于新中国成立前,我国参与羽毛球运动的人数非常少,所以几乎没有进行过什么重大比赛,因而,当时我国的羽毛球运动水平很低。中华人民共和国成立后,羽毛球运动在党和政府的重视和关心下得到了蓬勃发展。

1956年在天津举行了第1次全国羽毛球比赛。在第1届全国运动会上,羽毛球被列入正式比赛项目。第1届全国运动会后,汤仙虎、侯加昌、陈玉娘等一批优秀羽毛球青年选手相继回国,带来了当时国外先进的羽毛球技术和训练方法。我国的羽毛球教练员、运动员刻苦训练,认真钻研,敢于创新,在技术打法上提倡百花齐放,使我国的羽毛球运动水平向以快为主、以攻为主的方向上迈出了一大步,在竞技能力上出现了划时代的飞跃。欧洲报纸舆论评论中国羽毛球队为世界羽坛的“无冕之王”。

20世纪80~90年代,中国的羽毛球水平在羽毛球项目刚被列为奥运会正式比赛项目时跌落到低谷,中国运动员与世界大奖赛冠军极少有缘。20世纪90年代后期。中国羽毛球队在采取了一系列相应措施后,在各种比赛中的“挨打”局面开始有了转机。中国女子羽毛球队夺回尤伯杯,在代表男女羽毛球整体实力的苏迪曼杯比赛中实现了1995年、1997年、1999年3连冠。2005年5月,中国队第5次夺取苏迪曼杯。

现在,加上2004年的汤姆斯杯和尤伯杯,中国羽毛球队成为第一个在一个赛季里独享三杯的球队。2011年世界羽联超级系列赛中国公开赛中,中国队共拿到四项冠军。2012全英赛男单林丹第五次夺冠,中国军团收获三项冠军。2016年,谌龙夺得男子

单打冠军,张楠/傅海峰则夺得男子双打冠军。因此我们可以相信,中国羽毛球运动会获得进一步的发展。

第二节 羽毛球运动的特点及价值

一、羽毛球运动的特点

羽毛球运动具有较为显著的特点,具体来说,主要表现在以下几个方面。

(一)普及性特点

羽毛球运动的普及性特点可以从以下两个方面得到体现。

1. 羽毛球运动进行的条件有着较低的要求

从羽毛球运动的场地来看,场地并没有严格限制,无论是室内室外还是是否架网,只要有空地就可以进行羽毛球运动。因此,羽毛球运动具有非常好的普及特点。

2. 对参与人员的要求较低

对于运动适宜人群来说,小巧的羽毛球运动具有独特的风格。飘逸的羽毛球,纤细的球拍,场地方便,器材简单,使得老少皆宜,在运动中充满乐趣。它既是集技巧性、智能性和对抗性于一身的竞技比赛项目,又是强身健体、趣味性强、普及面广的大众体育运动项目。几乎所有人都可以选择适合自己运动强度的羽毛球运动,满足不同年龄、不同训练层次的爱好者的需求,使人们的生活得到进一步的丰富。对于不同的参与人群,羽毛球运动都能够起到一定的积极作用。比如,正在茁壮成长的少年儿童参与到羽毛球运动锻炼中,能够有效提高他们的身体协调性、反应灵

敏度等;正在发育期的青少年参与到羽毛球运动锻炼中,则可以培养他们对体育的兴趣爱好,养成健康的生活意识和终身进行体育运动的习惯;工作中的成年人经常参与到羽毛球运动锻炼中,则对于他们缓解生活和工作压力,提高工作效率都会起到一定的帮助作用;老年人和体弱者参与到适当强度的羽毛球运动锻炼中,则能够达到舒展筋骨、延年益寿的目的。

(二) 锻炼性特点

通过独特的锻炼方法,能够使参与者们通过羽毛球运动,来有效发展和提升身体的协调、灵敏、力量、速度和耐力等素质水平,从而达到保持健康、增强体质、延缓衰老,使运动者身心受益的目的。

具体来说,羽毛球运动的锻炼性特点主要体现在两个方面,一个是身体素质的锻炼,一个是心理素质的锻炼。

1. 锻炼身体素质

当进行羽毛球运动时,运动员前场、后场快速移动击球,中后场的大力扣杀球,被动时的扑救球,双打的换位击球等都需要练习者有较好的力量素质、速度素质、耐力素质、灵敏素质、柔韧素质以及快速的反应能力。在双方对拉回合的过程中,为了取得主动需要有较快的速度、耐力和速度耐力。在扑救球时(通常是被动的)又需要有很好的灵敏和柔韧;双打中又需要极快的反应与判断能力。因此,对于参与羽毛球运动的人来说,这些对于他们身体各方面素质的发展与提高都有着非常积极的促进作用。

2. 锻炼心理素质

竞技运动的特点就是竞争,公平竞争是促进社会进步与发展的动力,竞争精神是现代人的重要素质。今天很多的国家都将人的体育经历和拼搏精神作为选拔人才的重要考评标准之一。通过羽毛球运动锻炼可以培养和发展自信、顽强的意志和良好品质

的高素质全面人才。另外,羽毛球运动对人在运动中必须遵守规则,尊重对手,尊重裁判,培养协作、忍让、谦虚、豁达素质也有一定的教育意义,对于其正确的世界观、人生观的形成与发展也是较为有利的。

(三)多样性特点

羽毛球运动多样性也在很多方面都有所体现,其中,最为显著的当属战术的多样性特点。具体来说,在进行羽毛球运动时,从击球时的某一单个的击球手法和移动步法来看,是有一定规律的。但受对方击球后来球的方向有左有右、来球的角度和弧度有大有小、来球的距离有长有短和来球的力量有强有弱等不定因素的影响,球的落点变化无常,因此运动中技术动作没有固定不变的模式,一切技战术都是在“动态”的状况下完成的。因此,可以根据需要,在同一情况下有针对性地选择不同的方法来进行处理,再加上由于不同的运动员具有不同的战术素养和习惯也使得这种不确定性得以进一步增加。

战术的瞬息万变不仅能够有效增强羽毛球的魅力,而且还对运动员在场上全方位出击的能力提出了更高的要求,具体来说,就是要求运动员必须在极短时间里,运用交叉步、垫步、跨步、蹬跨步、蹬跳步、起跳等各种步法向来球的方向迅速移动到适当位置,并以发球、前场、中场和后场等手法技术将球击向对方场区。羽毛球运动这种不确定性特点,对速度力量和速度耐力素质起到了重要的决定性作用,由此可以得知,加强这方面训练的科学性是获得比赛胜利的关键。

(四)娱乐性特点

羽毛球运动的娱乐性特点在很多方面都有所体现,其中,较为主要的有参与者各种优质球的击出和观赏者对精彩比赛的享受。

一方面,羽毛球运动在球的对击过程中,要通过不停地奔跑,

努力地去把球击到对方的场地。每当击球者在击出赢得一个球时,都会体验到成功的喜悦。同时球的飞翔又有快慢、轻重、远近、高低、狠巧、飘转等变化,使这种运动本身充满了乐趣。羽毛球运动中运动员优美潇洒的姿态给人以美感,可以陶冶情操,调节心理情趣,提高审美和创造美的能力。通过羽毛球运动,能够使工作压力得到有效的缓解,身体免疫力得到有效提高,使人精神放松,心情愉快,保持良好的精神和健康状态,使生活质量得以提高,使生活充满美丽的阳光。

另一方面,观赏者也可以通过观赏羽毛球比赛的观赏来达到放松工作压力,体验羽毛球运动的乐趣的目的。

(五)观赏性特点

羽毛球运动的观赏性特点主要从羽毛球千变万化的技术的观赏上得到体现。在赛场上,运动员如猛虎下山的上网技术,蛟龙出水一样的跳起击球,身如满弓的扣杀,犀牛望月似的抢扑救球,进攻时似高屋建瓴、势如破竹,防守时的绵绵细雨、固若金汤……一切都在展示着羽毛球运动的力与美,使观赏者像吟诵一首首动人的诗篇,如浏览一幅幅悦目的画卷,令人心旷神怡、流连忘返。

二、羽毛球运动的价值

羽毛球运动不仅具有显著的特点,还具有非常重要的价值,具体来说,主要表现在以下几个方面。

(一)有效增强体质的价值

羽毛球运动不仅锻炼人的体能,还能提高人的技能,要求脑、眼、手、脚密切协作,全身心地投入。羽毛球运动量大,速度快,能有效地消耗多余的脂肪,调节肌肉密度,塑造优美形体,还有助于缓解眼睛、大脑和颈椎的疲劳状况。经常参加羽毛球运动,可提