

学打羽毛球

谢久如 刘俊青 张砥生 哈国英 策划

肖杰 编著

王文教 技术指导

每个球星都从这里开始



根据中央电视台体育教学系列片《学打羽毛球》改编

根据中央电视台体育教学系列片《学打羽毛球》改编

学打羽毛球

谢久如 刘俊青 张砥生 哈国英 策划
肖杰 编著
王文教 技术指导

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

学打羽毛球/肖杰编著. - 北京:人民体育出版社,
1999

ISBN 7-5009-1911-5

I. 学… II. 肖… 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(1999)第 52263 号

学打羽毛球—根据中央电视台体育教学系列片《学打羽毛球》改编

作者: 肖 杰

出版发行: 人民体育出版社

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: (010)67143708(发行处)

传真: (010)67116129

电挂: 9474

邮编: 100061

经销: 新华书店

印刷: 中国铁道出版社印刷厂

开本: 787×1092 1/32

字数: 101

印张: 6.125

印数: 5,151—13,200 册

版次: 2000 年 4 月第 1 版 2001 年 1 月第 2 次印刷

ISBN 7-5009-1911-5/G·1810

定价: 10.00 元

购买本社图书,如遇有缺损页,可与发行处联系。

序/

经过半个多世纪羽毛球运动的亲身实践，我对这项运动最深的体会是，它具有自身独特的内在运动规律，只有真正认识并以科学方法进行训练，才能逐步掌握这项运动。

从这个意义上讲，我认为《学打羽毛球》是当前我国羽毛球运动理论与实践相结合的一部有分量的著作。因为它抓住了羽毛球运动所具有的独特、复杂的内在规律，将其系统化，使之可视和可操作。这也是本书贯穿始终的主线。

全书紧扣羽毛球运动基本技术与训练方法、基本战术与训练方法、专项身体素质与训练方法和羽毛球运动身体损伤与防范等羽毛球运动理论核心，由浅入深，由易到难，层层剖析，使读者首先掌握正确概念。在此基础上，又以大量图示加以说明，进行比较，引导读者从运动理论到现实运用中，学习手和脚如何在平均三十多平方米的场地上合理、准确、迅速地击球和移动，以力量和智慧完成从理论到操作这一复杂过程。事实上，这正是现代羽毛球运动的真正内涵和精髓。

作为肖杰的教练，我认为她从国家队退役后，依然保



持着“刻苦顽强、拼搏向上”的队风。这一点,我在与她共同完成45集《学打羽毛球》教学片时,有所感受。凭着这种精神,近年来肖杰在羽毛球理论研究方面不断探索,出了一些教学和研究成果。在此书付梓之际,我谨向远在日本的肖杰表示祝贺,同时希望她圆满完成祖国交给的羽毛球教学与研究工作。

王教

目 录/

第一部分 羽毛球运动概述	(1)
一、现代羽毛球运动的渊源与发展	(1)
二、中国羽毛球运动及其发展	(4)
三、羽毛球运动的特点.....	(10)
 第二部分 羽毛球运动场地与器材设备	
知识	(12)
一、场地	(12)
二、器材设备.....	(16)
 第三部分 羽毛球运动基本技术	(19)
一、握拍技术.....	(20)
二、发球技术.....	(23)
发球的站位方法.....	(23)
正手发球技术.....	(24)
反手发球技术.....	(31)
合法发球	(35)
三、接发球技术.....	(37)



接发球的准备姿势	(38)
接发球的站位方法	(38)
接发球的方法	(39)
四、基本步法	(41)
羽毛球步法的特点	(41)
步法取位	(42)
后场后退步法	(44)
中场接杀球步法	(52)
前场上网步法	(57)
起跳腾空步法	(62)
五、击球技术	(66)
接球前的准备姿势及基本站位方法	(67)
后场击球技术	(69)
前场击球技术	(89)
中场击球技术	(106)

第四部分 羽毛球运动的基本战术及其

运用	(120)
一、战术指导思想	(121)
二、单打基本战术	(122)
三、双打基本战术	(135)
四、混合双打基本战术	(144)

五、运用羽毛球基本战术注意事项	(147)
-----------------------	-------

第五部分 羽毛球运动专项身体素质及

练习方法	(152)
------------	-------

一、提高羽毛球专项力量素质的练习方法 (153)

上肢哑铃操练习	(154)
---------------	-------

拉皮筋练习	(157)
-------------	-------

下肢跳跃力量练习	(157)
----------------	-------

腰腹肌练习	(159)
-------------	-------

二、提高羽毛球运动专项速度素质练习

方法	(160)
----------	-------

听口令进行各种直线冲跑练习	(160)
---------------------	-------

各种场地跑练习	(162)
---------------	-------

击墙壁球练习	(163)
--------------	-------

三、提高羽毛球运动专项灵敏素质练习

方法	(164)
----------	-------

各种抛接球练习	(164)
---------------	-------

过人游戏练习	(165)
--------------	-------

各种跳绳综合练习	(165)
----------------	-------

各种下肢综合跑练习	(167)
-----------------	-------

腕部灵活性练习	(168)
---------------	-------

四、提高羽毛球运动专项耐力素质的练习	
方法	(170)
五、提高羽毛球运动专项柔韧素质练习	
方法	(171)
发展各关节韧带伸展性练习	(172)
 第六部分 羽毛球运动的损伤及其预防	(175)
一、羽毛球运动中常见的运动损伤	(175)
二、运动损伤的原因及防范	(176)
三、改善运动损伤的措施	(182)

第一部分 羽毛球运动概述

一、现代羽毛球运动的渊源与发展

据我国和欧美出版的部分辞书记载,羽毛球运动源远流长。早在两千多年前,一种类似现代羽毛球运动的游戏就已经在中国、印度以及其他的一些欧亚国家出现。由于语言不同,人们对这项运动的称谓也各异。中国称“打手毬”,印度称“普那”,西欧等国则称“毬子板球”。那时,这些“游戏”没有固定的规则,游戏方法大致是用一块自制的木板或用牛犊皮做成的毬子板,两人、三人或四人击打一个用鸡毛或羽毛插在由不同物质制成的球托上的“毬子球”。

人们公认的现代羽毛球运动是在 19 世纪 70 年代初起源于英国。英语中的“羽毛球”一词就是以英格兰格拉斯哥郡的一座名叫伯明顿的庄园命名的。当时英国军人将在印度学到的“普那游戏”带回国,茶余饭后作消遣娱乐。1873 年的一天,英国公爵鲍费特在他格拉斯哥郡的伯明

顿庄园里举行了一场别开生面的“普那游戏”，比赛引人入胜，妙趣横生。从此这项运动便在英国各地迅速流传开来。随着游戏规则水平的不断提高，技术也日益成熟，现代羽毛球运动诞生了。伯明顿(BADMINTON)也就成为了现代羽毛球名称。

19世纪90年代是现代羽毛球运动发展史上十分重要的时期。1891年，世界第一个羽毛球俱乐部诞生于英国南部。从当时拍摄的照片看，运动员大都是英国的绅士。但未出十年，羽毛球运动就成了一项大众喜闻乐见的运动。1899年英国举办了第一届著名的全英羽毛球锦标赛，羽毛球运动从此越出英国走向世界。

20世纪上半叶的世界羽坛是欧美称雄的时代。20世纪初，美国、加拿大和丹麦等一些欧美国家先后开展了这项运动，技术水平进步很快。在1947年的全英锦标赛上，丹麦取得了5个单项中的4项冠军，第二年又囊括了5个单项的全部冠军。美国羽毛球也不甘示弱，美国在1949年全英锦标赛首次夺得男单冠军后，女子又创造了第一、二、三届尤伯杯赛的“三连冠”的辉煌成绩。纵观这一时期的羽毛球运动，其技术风格突出的特点是慢和稳，打法多以慢拉慢吊为主。

与此同时，亚洲羽毛球运动日渐发展起来。40年代末至50年代初，马来亚率先打破欧美一统天下的局面。马来

亚当时以“以快制慢,以攻为主”的技战术,在连续夺得第一、二、三届汤姆斯杯赛的同时,又在1950年的全英锦标赛中一举获得男子单、双打冠军。从此,国际羽坛上开始了亚洲运动员称雄的时代。

50年代后期,印度尼西亚羽毛球运动异军突起。印度尼西亚羽毛球运动员在广泛吸收欧亚羽毛球强国先进技术的基础上,加快了击球的速度和对球落点的控制,在稳准的前提下发展了快速进攻,在第四届汤姆斯杯赛中一举击败马来亚获得冠军。此后又连续获得第五、第六届汤杯冠军,开创了汤杯史上第二个“三连冠”纪录。从1958年至1979年近二十年前后8届汤杯赛中共夺得7次冠军。

自60年代中期,中国羽毛球运动开始走向世界。中国羽毛球运动员在吸收欧、亚强手的先进技、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”的技术风格和“以我为主、以攻为主、以快为主”比赛风格的指导下,曾在双边比赛中两度击败世界冠军印度尼西亚队和横扫北欧的劲旅丹麦队和瑞典队等强队。由于中国当时未能加入国际羽毛球联合会,故不能参加正式的世界比赛。这段时期,中国羽毛球运动被誉为世界羽毛球运动史上的“无冕之王”。

70、80年代的世界羽坛是亚洲人的时代。这20年间,尤其是1981年中国成为国际羽毛球联合会的正式会员

之后,亚洲选手占据了世界羽毛球的优势地位。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,极大地丰富了世界羽毛球运动。

进入 90 年代,羽毛球运动经过一百多年的发展正式走入了奥运会的殿堂,世界羽毛球运动迎来了又一个春天。欧洲的丹麦、英国、荷兰、瑞典,北美的美国、加拿大等国凭借其雄厚的经济实力和先进的科研手段,推动了羽毛球运动技、战术的发展。欧美球员充分发挥其传统手法好、身材高大、击球力量强等特点,并不断吸取亚洲球员的技术与经验,注重在步法的灵活性、移动的速度上下功夫,加强网前控制球能力,技术水平得以迅速提高。与此同时,亚洲的羽球强国更是雄心勃勃,凭借雄厚的群众基础和经济的投入,展开以摘取奥运金牌为主要目标的战略,诸强水平日趋接近。世界羽坛正出现一个欧亚对抗、群雄纷争的局面。

二、中国羽毛球运动及其发展

据我国史书记载,早在两千多年前,我国西南部少数

民族地区就有类似羽毛球运动的游戏。现代羽毛球运动于本世纪初由西方传入中国。羽毛球运动传入初期,主要在北京、天津、上海、广州等沿海城市中的基督教青年会和教会学校等一些外国人较集中的地方开展,其后才慢慢在全国各地逐渐推广开来。当时人们从事这项运动的竞技水平较低,主要是仿效欧洲人的打法,速度慢,动作大,打法简单,以稳取胜。

新中国成立后,羽毛球运动才真正在中国一步步地发展起来。在党和政府的关怀下,体育运动得到了蓬勃发展,羽毛球运动也逐渐为群众喜爱,并成为我国体育运动的重点项目之一。总结其发展过程,大致可以归结为五个时期。

50年代是中国羽毛球运动的起步时期。建国初期,我国羽毛球运动不普及,水平低,底子薄。1954年6月,王文教、陈福寿、黄世明等为代表的第一批爱国华侨从印度尼西亚归国,他们凭着满腔的爱国热情以及从印度尼西亚带回的代表着当时世界先进水平的技、战术,为我国羽毛球运动带来了光明和希望。同年7月,中央体育学院建立了羽毛球班,著名印度尼西亚羽毛球明星王文教、陈福寿等成为首批中国羽毛球集训队队员。他们白手起家,边学边练边下基层辅导,摸索出一套先进的系统的现代羽毛球训练方法,为我国羽毛球运动的普及与发展打下了良好和

坚实的基础。1958年9月,中国羽毛球协会正式成立,标志着我国羽毛球运动新纪元的到来。这时,我国羽毛球选手正式提出了“十年打败世界冠军”的宏伟目标。在党和政府的领导下,中国羽毛球协会积极努力,使21个省、市、自治区派选手参加了1959年第一届全国运动会的羽毛球比赛,推动了我国羽毛球运动逐步走向了制度化和规范化。

60年代是我国羽毛球赶超世界先进水平时期。50年代末、60年代初,汤仙虎、侯加昌、方凯祥、陈玉娘、梁小牧等为代表的又一批爱国华侨从印度尼西亚回国。这批选手的到来,给我国羽毛球运动注入了新鲜血液。我国羽毛球工作者总结了当时国际羽坛的先进技术、战术的发展现状,正确解决了学习、继承和创新的关系。他们在学习国外先进技、战术的同时,结合我国选手的身体特点,摆脱了速度较慢、一味求稳、打法单一片面的状况,在基本技、战术上进行了大胆的创新,开辟了一条以快攻为主的多种打法流派的新路。他们在步法上创造了并步、蹬跳步,有效地扩大了场上移动的范围,提高了移动速度,形成了一套独特的步法训练方法。在手法上也进行了大胆创新,突破过去大而慢的技术动作,注重手法上的一致性和突变性,强调出手快,动作小,击球点高,爆发力强,形成了一套快速、多变、准确的手法基本技术训练方法。在此基础上,贯彻“从

难、从严、从实战出发、大运动量”的训练原则。1964年7月我国第一次全国羽毛球训练工作会议胜利召开，这是我国羽毛球发展史上一次十分重要的会议。会议将上述具有中国特色的经验加以总结，明确了我国“快、狠、准、活”的技术风格，确定了“以我为主，以攻为主，以快为主”的发展方向，从而奠定了我国羽毛球运动冲击世界最高水平的理论基础。从此，我国羽毛球运动不断取得进步，形成了十分独特的羽毛球技、战术风格，先后多次在双边比赛中以优势比分击败当时的世界冠军印度尼西亚队和北欧诸强，迎来了中国羽毛球运动的第一个黄金时期，赢得了国际羽坛“无冕之王”的称赞。

60年代中后期至70年代中期是我国羽毛球运动发展史上的徘徊时期，一方面，十年动乱给中国羽毛球运动造成了严重影响，另一方面，我国羽坛正值新老交替时期，一批名将逐渐退出一线，而年轻选手尚未完全挑起大梁。我国羽毛球运动滑入了低谷。

70年代末期以来，我国羽毛球运动逐步走入正轨，并伴随着改革开放再次走向世界。为了重振我国羽坛雄风，迅速调整恢复我国羽毛球运动技术水平，1978年召开了第二次全国羽毛球训练工作会议。会议总结了成功的经验和失败的教训，充分肯定了第一次训练工作会议所拟定的我国羽毛球运动技术风格和训练指导思想，重新制定了

赶超世界先进水平的规划和具体措施,使我国羽毛球运动的发展出现了转机,新一代羽毛球选手迅速成长。韩健、栾劲、张爱玲、韩爱平等一批新秀的成长,迅速完成了新老交替的任务,我国在国际间的正常交流日益频繁。

80年代是我国羽毛球运动史上最鼎盛的“黄金时期”,是世界羽毛球运动的“中国时代”。中国羽毛球队为祖国争了荣誉,振了国威。1981年5月国际羽毛球联合会正式恢复我国的合法席位后,我国羽毛球运动得到了空前的发展,几乎包揽了所有各项重大国际比赛的桂冠。在1981年7月美国举办的第一届世界运动会羽毛球比赛上,我国首次派队参加了这一正式的国际比赛,荣获5个单项比赛的4项冠军,轰动了国际羽坛。翌年,中国羽毛球男队首次参加了于5月10日至21日在英国伦敦举行的第十二届汤姆斯杯决赛阶段的比赛,经过10天的激战,终于闯入决赛,夺得了第十二届汤姆斯杯,正式登上了世界男子羽毛球团体冠军的宝座。从1986年开始,中国队连续夺得第十四、十五、十六届汤姆斯杯赛的冠军,创造了我国羽毛球运动历史上“汤杯三连冠”的纪录。

1984年,中国女子羽毛球队首次参加尤伯杯赛就以其高超的技艺、快速多变的打法,以5比0的相同比分,分别击败印尼、日本、丹麦、韩国和英格兰等强手,一举夺得第十届尤伯杯赛的冠军,第一次登上了世界女子羽毛球团