

# Y 羽毛球

## 教学训练理论与方法

YU MAO QIU

黎加林 袁磊 谷翔 著

JIAOXUE XUNLIAN LILUN

YU FANGFA

黑龙江教育出版社

# 羽 毛 球

## 教学训练理论与方法

黎加林 袁 磊 谷 翔 著

黑龙江教育出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

羽毛球教学训练理论与方法/黎加林,袁磊,谷翔著.  
—哈尔滨:黑龙江教育出版社,2007.7  
ISBN 978-7-5316-4793-5

I. 羽… II. ①黎…②袁…③谷… III. ①羽毛球运动—  
教学理论 ②羽毛球运动—运动训练法 IV. G847

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 111118 号

## 羽毛球教学训练理论与方法

YUMAOQIU JIAOXUE XUNLIAN LILUN YU FANGFA

黎加林 袁 磊 谷 翔 著

---

责任编辑	华 汉
封面设计	侯 园
责任校对	鸿 博
出 版	黑龙江教育出版社(哈尔滨市南岗区花园街 158 号)
发 行	黑龙江教育出版社
印 刷	黑龙江神龙联合制版印务有限责任公司
开 本	850×1168 毫米 1/32
印 张	8.375
字 数	200 千
出版日期	2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5316-4793-5/G·3698
定 价	19.80 元

---




## 序 言

升国旗、奏国歌象征着一个国家在世界体育舞台上的顶尖实力。而对于我国羽毛球运动员来说,卫冕、囊括才是他们再一次走向世界舞台的循环目标。2006年汤姆斯杯羽毛球赛在日本东京落幕,中国队3:0完胜丹麦,成功卫冕,第六次夺得汤姆斯杯。2006年尤伯杯羽毛球赛,中国队以3:1击败荷兰再次卫冕,实现第二次五连冠。2007年第十届苏迪曼杯羽毛球混合团体赛中国队以全胜战绩成功卫冕,第六次夺得苏迪曼杯的冠军。世界羽坛最具分量的三大杯全部留在了中国。世界的目光聚焦于CHINA!

羽毛球运动在我国有着良好的群众性传统基础,在如雨后春笋般出现的羽毛球馆里,人们隔网对阵,拼杀掷地有声,时而跨步临网而搓,时而跃身劈杀,时而轻轻一挡贴网坠球,似舞者雨力酣,似蛟龙雨善思。力的较量、智的磨擦、情的缘由都系于小小的羽毛球上。在公园、在宿舍的林荫道上,总能看见羽毛球爱好者三两结伴,划地为阵。羽球你来我往,切磋技艺者有之,增进友谊者有之,强身健体者有之,欣赏鼓劲者有之。嬉戏之中娱心健体;竞技之时,逼真专业,好一派羽毛球的热潮升腾。银丝裹脑的老者激情满怀于千年书院的“惟楚有才”,天地为场,轻风似网,你击我挡的每一次球、拍碰撞,似心灵的舞动,张扬着千年的文明与未来之梦。

悠之、乐之、趣之还争之，好一景“如斯为盛”。娇润的乖宝宝举起稚嫩的手臂学着父母的挥击，“哼…呀…”不住，似在评判着大人的技巧，或是裁判着谁是谁非，或是卷袖似有揭竿参战之意……



群众性推高了竞技水平，竞技的高水平又催生了群众性的热情，渐入良性循环。从上世纪50年代开始，我国羽毛球竞技水平不断攀升；60年代虽无用武之地，但已让世人刮目；70年代与世界抗衡，优势突出；80年代盛极，无以争雄；90年代波折过后，21世纪在世界各大赛事中，收金掠银如探囊取物，雄霸天下。

羽毛球运动有着适合中国人思维方式及运动能力发挥的习性。黄皮肤吃苦耐劳，勤于思索，反应能力强，速度迅猛，善于分析与判断。特别是几十年几代人的努力，丰富和积淀了我国羽毛球运动先进的、科学的教学训练理念及理论与实践方法，成就了无数风流人物。针对世界羽坛规制的更新和变化，我们必须不断总结和提炼出科学的教学训练理论与方法，有的放矢，才能承前启后，使我国羽毛球运动在新的世界格局下焕发新的创新理念去迎接更加辉煌的明天。

在我国羽毛球运动如此大背景下，更应从理论上加强其文化的传扬，使人们真切地感受羽毛球，认识羽毛球，理解羽毛球，使之动者知“义”识“法”、赏者知“音”识“符”。羽毛球运动寓竞技与健身，集休闲与娱乐和文明伦理与人性还原，其具有的文化张性和精神张力，可以促进社会进步与文明、人类身体健康与心情愉悦。

本书在编著过程中参阅了大量国内外有关羽毛球运动的最新成果和资料，受益匪浅。本书的出版发行得到湖南大学体育学院的资助及黑龙江教育出版社的大力支持，在此一并表示感谢！由

于水平所限,文字定有诸多不妥之处,也恳诸专家、学者指正。

黎加林

二〇〇七年六月于长沙麓枫宅





# 目 录

- 序 言 / 1
- 第一章 羽毛球运动 / 1
- 第一节 羽毛球运动历史 / 2
- 第二节 羽毛球运动价值 / 14
- 第三节 羽毛球运动竞技 / 22
- 第四节 羽毛球运动竞赛运筹 / 49
- 第五节 羽毛球竞赛观赏 / 80
- 第二章 羽毛球运动技术分析 / 88
- 第一节 羽毛球技术分析 / 88
- 第二节 羽毛球基本技术 / 102
- 第三节 羽毛球技术教学训练 / 118
- 第三章 羽毛球运动战术分析 / 128
- 第一节 羽毛球战术分析 / 129
- 第二节 羽毛球战术基本内容 / 141
- 第三节 羽毛球战术教学训练 / 149
- 第四章 羽毛球专项身体教学训练 / 155
- 第一节 专项身体训练的特点 / 155
- 第二节 身体素质的教学训练 / 157
- 第五章 羽毛球运动营养与医务监督 / 168
- 第一节 羽毛球运动员的营养特点 / 168

- 第二节 羽毛球运动员的营养配方 / 173
- 第三节 羽毛球运动员的医务监督 / 176
- 第六章 羽毛球运动员选材 / 185
- 第一节 羽毛球运动科学选材的依据 / 185
- 第二节 羽毛球运动科学选材的内容 / 187
- 第七章 羽毛球运动员心理训练 / 192
- 第一节 竞赛过程的心理特征 / 192
- 第二节 运动过程的心理问题 / 204
- 第三节 运动员的心理训练 / 207
- 第八章 羽毛球运动常见损伤与防治 / 221
- 第一节 运动伤害的防范 / 221
- 第二节 常见损伤及其防治 / 223
- 第九章 羽毛球运动训练计划及调控 / 228
- 第一节 训练计划的概念 / 228
- 第二节 训练计划的制定和调控 / 237
- 第三节 大周期训练计划的制定和调控 / 240
- 第四节 全面提高阶段训练计划的制定 / 244
- 参考文献 / 259





## 第一章 羽毛球运动

羽毛球运动在历史的长河里虽一粟之锥,出游戏而不衰,经过不断历练技术的改良、规则的演变和战术的革新,从而成为一种人们所酷爱和崇尚的运动形式。它的发展史体现了人类文化进步的缩影。

出游戏而娱乐而竞技而健身,从随意性的游戏活动方式,发展为有着完整的、系统的科学运动方法并以之相应的运动内涵及其具有广泛的参与性。它已不仅仅是一种运动形式或者是单一技能的重复性,由技术、战术的结构;由场地、器材设备的科技含量;由竞赛规则的透明公正;由竞赛的运筹与组织、价值与涵养以及竞技的氛围构成了羽毛球运动的文化底蕴和传播价值。

羽毛球运动源自它运动形式的人性化,它从身体运动形态及意识形态中提炼出人的世界观、思维方式、心理特征、价值观念、道德标准、认识能力、美学鉴赏等;反映出社会生活及其生活方式、家庭生活、文化生活,即人们的精神生活和文化生活的诸多方式;再则它反映出人类对生命及延续生命的一种追求和渴望,是生命健康的方式;同时羽毛球文化与其它社会文化现象一样是文化思想的客观体现,反映出文化的涵化、进化和播化;最终羽毛球运动是一种精神的物化产品,把形式上看似物质的东西(人的身体运动形态及一切运动的物质条件和设备),实质上透过种种物质形式反映出人们观念上的差异和变化。



## 第一节 羽毛球运动历史

羽毛球运动起源于日本:据传羽毛球最早出现于14-15世纪时的日本贞亨二年(1685年)的时候,女子们在新年正月里,常一边歌唱一边数数,一边用羽子板做一种“追羽根”的游戏。这种游戏的球拍采用木制,球是在樱桃核上插羽毛制成。这种球由于球托是樱桃核,太重,球飞行速度很快,使得球的羽毛极易损坏,加之球的造价太高,所以该项运动时兴了一阵子就慢慢消失了。

羽毛球运动出现在印度:大约18世纪时,印度的普那出现了一种与早年日本的羽毛球极相似的游戏,球用直径约6厘米的圆形硬纸板,中间插羽毛制成(类似我国的毽子),板是木质的,玩法是两人相对站着,手执木板来回击球。

羽毛球运动诞生在英国:现代羽毛球运动诞生于英国,大约在1800年左右,由网球派生而来。我们可以注意到现今的羽毛球场地和网球场仍非常相似。1870年,出现了用羽毛、软木做的球和穿弦的球拍。那时的活动场地是葫芦形,两头宽中间窄,窄处挂网,直至1901年才改做长方形。

羽毛球运动的起源众说纷纭,然无论哪种说法为其源并不重要。我们从中探寻到羽毛球运动从毽子游戏中来而显示其顽强的生命力,成为人类娱乐身心的一种重要方法,更表现出人类在不断的实践中创新、改造已有的方式,使娱乐的活动成为有目的、强竞技行为和有效的健身教育方式。

### 一、羽毛球运动溯源

据比较流行的说法,原始的羽毛球运动是在19世纪60年代,

在印度孟买的普那城里,有一种类似今日羽毛球的游戏十分普及,它以圆形硬纸板或以绒线编织成球形,扞上羽毛,人们手持木拍,隔网将球在空中来回对击。这项活动在英国驻地军队中也十分盛行,退役的英国军官把这种“普那游戏”(Poona game)带回英国,并把这项活动介绍到了国内的贵族社会。

1873年,在英国格拉斯哥郡的伯明顿镇,公爵鲍费特先生在自己的庄园里宴请宾客并组织游艺活动,由于天公不作美,户外活动只能改在室内进行。应邀嘉宾中有几位是英驻印度的退役军官,于是他们建议进行“普那游戏”。当时室内场地呈葫芦状,他们在场地中央拉了一根绳代替球网,每局比赛只能有二人参加,有一定的分数限制,大家玩得十分开心和热闹。于是,“普那游戏”作为一种高雅的娱乐性活动在英国贵族中传播并流行于社会,迅速传遍英伦大地。

为了纪念这项运动的诞生,伯明顿(Badminton)成为羽毛球的英文名称。

羽毛球游戏刚兴起时,没有人数、分数和场地的限制,练习者只须相互对击。1877年,第一次成文的羽毛球比赛规则在英国出版,当时规则很简单:规定场地呈长方形;中间挂网的高度、双方对击的要求;没有单打、双打的区别。1887年,世界上第一个羽毛球俱乐部英国的巴斯羽毛球俱乐部成立,它修改和制定了统一羽毛球运动规则,其中不少条文沿袭至今仍被采用。1893年英国羽毛球协会创立。1899年,英国羽毛球协会举办了“全英羽毛球锦标赛”。此后每年举办一次,沿袭至今。

20世纪初,现代羽毛球运动从不列颠诸岛流传到斯堪的纳维亚及英联邦各国,随后又流传到美洲、亚洲、大洋洲各国,最后传到非洲。

从1870年到1934年,尽管羽毛球运动先后在欧洲、亚洲、美



洲的一些国家和地区普遍开展,但英国的技术水平一直居于领先地位。这一时期的打法主要以打四方球为主,控制落点,重心稳,防守好。

随着羽毛球运动在世界上开展的国家越来越多,1934年成立了国际羽毛球联合会,第一任主席是G·A·汤姆斯。1939年国际羽联通过了会员国共同遵守的《羽毛球竞赛规则》。国际羽联的成立对羽毛球技术、战术及其竞赛的发展起到了积极的推进作用。国际羽联成立后,开始酝酿组织国际羽毛球联合会成员参加的世界性比赛,1939年国际羽联首任主席汤姆斯先生为比赛捐赠了奖杯,命名为“汤姆斯杯”,并确定为世界男子团体锦标赛。因为当时战争烽火遍及欧洲,比赛计划直到1948-1949年度,第一届“汤姆斯杯”赛才在英国的普雷斯顿举行。

从1956年开始,国际羽联在英国利瑟姆、蓝开夏、圣安民等地举办了首届世界女子羽毛球团体锦标赛,由于比赛奖杯由尤伯夫人所捐献,故命名为“尤伯杯”。

1978年,亚、非地区的发展中国家发起在香港成立了世界羽毛球联合会(简称世界羽联),并组织了世界羽毛球锦标赛和世界杯赛,与国际羽联并存。并相继举办了二届世界羽毛球锦标赛,我国运动员取得骄人成绩。1981年5月26日,国际羽联与世界羽联合并,统一称为国际羽毛球联合会。目前,国际羽联有94个国家和地区参加,1992年羽毛球比赛被列入奥运会正式项目,羽毛球运动进入前所未有的发展阶段。

羽毛球运动发展至今,技术与战术的发展从简单到全面,从全面到快速灵活,从快速灵活到多变,产生了几次飞跃。

第一次飞跃是在开创时期,这一时期英国选手垄断整个世界羽坛,虽然他们的技术比较单一,打法陈旧,几乎没有战术变化。但他们的技术水平一直处于领先地位,为羽毛球运动传播到全世

界立下了头功。直到1939年,丹麦、加拿大等国选手以良好的体力和进攻型战术向英国选手发起了挑战,这才打破了英国选手称霸羽坛的局面,在第36届全英锦标赛上,英国选手仅获一枚混双金牌;第37、38届全英锦标赛冠军全给丹麦选手囊括而去。

第二次飞跃是在20世纪50年代至60年代中期,这是羽毛球的技术与战术全面发展的时期,男子技术优势从欧洲全面转向亚洲,形成了亚洲人在世界羽坛上称雄的局面。50年代,以马来西亚、印度尼西亚为代表,他们主要以拉、吊来控制球的落点,主要代表人物是马来西亚的王炳顺、庄友明。他们使马来西亚接连三次获得汤姆斯杯赛冠军,包揽了1950-1957年八届全英羽毛球锦标赛单打冠军和1951-1954年四届双打冠军。从1958年开始,羽毛球技术开始向快速、灵活的方向发展,以印尼的陈友福为代表,以较快的速度运用下压抢网和加强扣杀上网的技术打败了以技术性为代表的打法,从此开创了印尼控制世界羽坛的局面。从1958年至1979年,印度尼西亚共七次荣获汤姆斯杯。

在这一时期,由于政治的原因,中国虽然没有参加正式世界比赛,但技术与战术水平提高很快,达到了世界先进水平,以汤仙虎,侯加昌为代表的中国选手体现了快攻打法特点。快攻打法除了脚步移动快,还表现在后场跳起扣杀后快速上网高点击球、两边起跳突击、发球抢攻等方面,特别是他们“快、狠、准、活”的技术风格,以绝对优势压倒了印尼队和欧洲队,为推动世界羽毛球运动发展作出了巨大贡献。从此,中国的快攻技术开始被国际羽坛所接受。到20世纪60年代末70年代初,在研究中国技术特点的基础上,世界羽坛注重了速度和进攻,发展了新技术;出现了以印尼梁海量为代表的劈杀技术,以林水镜为代表的双脚起跳扣球技术,使世界羽毛球技术水平迅速提高。

第三次飞跃是20世纪80年代,世界羽坛技术与战术向快速





进攻、全面、多变的方向发展,以中国、印尼、印度、丹麦、马来西亚、韩国为代表的各国选手打法更全面,变化更多,速度更快,特长突出,攻守兼备而领风骚,技术已达到炉火纯青的地步,进入了世界羽毛球运动史上的巅峰期。

20世纪80年代初,代表人物有林水镜、韩健、栾劲、苏吉亚托、普拉卡什、费罗斯特、陈昌杰等。最为突出的典型是林水镜,他速度快、进攻凶狠,而费罗斯特、韩健则以控制对方后场的进攻、加强防守、创造条件抢攻而闻名。

20世纪80年代中后期,代表人物有杨阳、赵剑华、熊国宝、罗天宁、阿迪、魏仁芳、拉尔森等。杨阳、赵剑华将快、狠、准的打法发展成拉吊进攻和变速突击的打法;阿迪、魏仁芳发展了技术全面、快速、准确的打法。

到了20世纪90年代,老将们的技术达到炉火纯青的地步,而新的技术又开始形成。印度尼西亚年轻集团军和韩国的凶狠拼抢作风、马来西亚西德克兄弟的拉吊技术以及中国吴文凯、刘军为代表的快攻型打法在世界羽坛上各领风骚。

世界女子羽毛球运动起步较晚,它的技术也是随着男子的技术提高而提高的。20世纪40年代末期至50年代初期,丹麦女子选手的技术领先一步,她们获得全英羽毛球锦标赛七项单打冠军、五次双打冠军,到了50年代中期至60年代中期,美国女选手吸收了男子快攻、打吊等羽毛球打法,竞技实力显著增强,从1954年至1967年14届全英锦标赛,她们获得了13次女单冠军,并获3届尤伯杯赛冠军。60年代末期,日本女队在进攻的基础上加强了防守,以严密的防守,寻找进攻机会,从而显示了相当的优势。她们从1965-1981年接连5次获得尤伯杯冠军,6次获全英锦标赛女单、女双冠军。

中国女子羽毛球从20世纪50年代起步,60年代达到世界先

进水平。当时以陈玉娘、梁小牧、梁秋霞为代表的中国女选手,学习男子技术动作,以快攻、灵巧的技术在各种场合击败过世界冠军。到了80年代,中国女子羽毛球队和男子队一样,全面走向世界,以张爱玲、韩爱萍、李玲蔚等为代表的中国女队,技术全面、打法多变,主动积极、快速突击性强,开创了世界女子羽毛球技术与战术的全盛时期。

90年代出现了中国的唐九红、黄华、叶钊颖和印尼的王莲香、韩国的方铨贤等为代表的世界级优秀选手,表明女子技术动作更接近男子,比赛更加紧张激烈。

综观世界羽坛,世界羽毛球运动技术与战术发展总趋势正在向“快速、全面、进攻和多拍”方向发展,快速反映在出手动作、步法移动和判断反应以及战术变化等方面的速度加快;全面是指技术全面,攻守兼备,控球能力强,具有良好的身体素质和心理素质;进攻是凭技术特长,采用先发制人,积极主动,以抢攻为主;多拍是在战术变化中,从若干次攻守回合中,提高控球能力,减少失误,力争主动,控制比赛局面。

当今世界羽坛实力优势仍在亚洲,男子以印度尼西亚、马来西亚、韩国、中国四驾马车为主,印度尼西亚继续保持强劲势头。除此以外,欧洲的丹麦、瑞典也在奋起直追,有望再展雄风。女子以中国、印尼、韩国三国鼎立于世界女子羽坛,继续保持绝对优势,但欧洲的瑞典、丹麦、英格兰选手也正在悄悄崛起。

进入21世纪,世界羽毛球运动的格局正在向多元化的方向发展,欧亚对抗的局面正在逐步形成,世界羽坛的全盛时期有望早日到来。

## 二、我国羽毛球运动的沿革

中华民族是一个有着悠久文明历史的国家,各民族人民在长



期的历史发展过程中创造了丰富多彩的传统民族体育。绚丽多彩的民族传统体育是中华民族宝贵文化遗产的一部分。据《民族体育集锦》记载：“相传，中国在远古时期就有类似羽毛球游戏活动的存在，其玩法、性质以及所用的一些器材同世界上较早有这项游戏活动的国家相比较没有太大的差异，只是对这种游戏活动的称法上不同而已。这种活动主要分布在我国西南地区（云南、贵州、广西等地），至少在七个少数民族中有玩过这项游戏活动。”在《中国少数民族传统体育》一书中也证实了这项游戏活动存在的事实。他们是苗族、基诺族、壮族、仡佬族、哈尼族、瑶族、苦聪族等。

1939年，中华全国体育协进会去贵州都匀一带视察时，看见苗族青年进行“打手毽”的游戏。苗族的祖先在农历正月期间总要杀鸡宰牛，祭祀祖先，辞旧迎新。他们把一些五颜六色的鸡毛做成花毽，小伙子则将绚丽的野雉尾羽插在芦笙管上。他们成群结队到野外吹芦笙、跳月、打花毽，尽情地欢度新年，天长日久，相传至今。这种游戏所用的毽球是在小竹管上插3到5枚鸡毛，用木板互相拍击。有类似于现代羽毛球运动的基本构件。但由于这项游戏活动源出于少数民族的传统体育，加之我国少数民族人民受历史、社会以及文化等的影响，我国少数民族在过去又没有文字，而且少数民族处于一种封闭的状态，所以对这项游戏活动的产生、演变以及发展情况而无法详细追述。所以我们难以准确地考证出这项游戏活动源于我国的时间。现今贵州都匀、三都、丹寨一带的男女青年每年春节期间都要进行传统的打毽活动。从农历正月初二至十五，身着盛装的苗族姑娘和小伙子，手拿花毽，三五成群，聚集在毽塘上对抛对打，十分有趣。

这种游戏所用的毽球引起了当时中华全国体育协进会干事魏振武、李国堂、史麟生的兴趣。他们发现这项活动玩法简单，不需





特别器材,易于推广。于是他们在离开时便带走了一副木板拍和一只毽。此后综合了羽毛球和网球的部分规则拟打出“鸡毛球”规则和比赛方法,后经中华全国体育协进会总干事董守义先生审校,发现它与现代羽毛球运动的名称“鸡毛球”(注:鸡毛球是过去我国在翻译羽毛球时的旧称)叫法上相同易于混淆,于是便修订为现今人们所熟悉的“板羽球”。1941年正式出版了板羽球的比赛规则和方法。由此,这项活动也就成为人民群众所喜爱的一项体育活动的了。

现代羽毛球运动约于1910年传入我国,最早在上海,随后在广州、天津、北京等城市的基督教青年会和学校中有所开展。当时一些外国传教士、商人为了健身和娱乐在小范围内开展,后来这种活动在西方人创办的基督教青年会和外国人的俱乐部里逐渐推广到教会学校而传入社会。自20世纪20年代末至30年代中,羽毛球运动传人民间,爱好这项运动并被这项运动的“好奇心”所驱使的市民们踊跃观看羽毛球活动和比赛。于是这项运动开展的范围逐渐扩大,特别是京、津、沪及沿海城市,开展得相当活跃。北平当时的一则报道称:“近年来欧风东渐,我国体育日渐振兴,北平于去岁(1931年)始,发现了羽毛球队球赛于市上,市人爱好运动被好奇心驱使,观察乃积极踊跃。”当时北平市的羽毛球组织有“青光”、“燕京”、“清华”、“西绅”、“税务”、“卜内门”、“邓禄普”等。其中青光系统华人队员,西绅系统英、美、意、法洋人,其余各队皆系中西合组。

现代羽毛球运动自传入我国引起了民间爱好者的追逐,体现了自发性,他们在相互的范围内结盟进行娱乐与提高技艺,并以俱乐部的形式进行交流对抗。相对来说参与的人群主要来自于社会白领阶层。

新中国成立后,中国共产党和人民政府非常重视群众体育活