

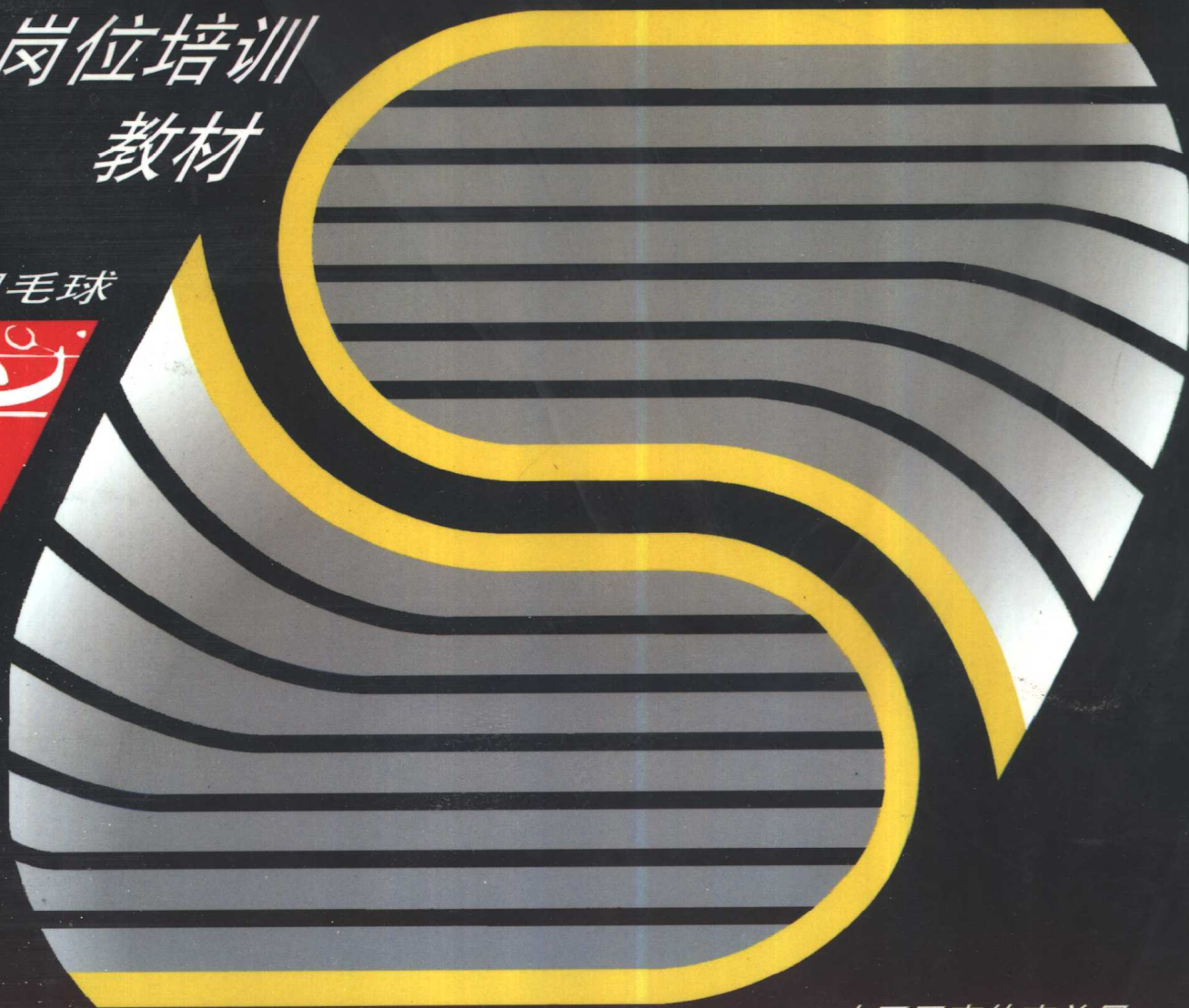


CHINA SPORTS COACHING POST TRAINING TEACHING MATERIAL

BADMINTON

中国体育教练员 岗位培训 教材

羽毛球



中国国家体育总局

STATE SPORT GENERAL
ADMINISTRATION OF CHINA



中国体育教练员岗位培训教材

羽 毛 球

中华人民共和国国家体育运动委员会

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

正文设计: 张力

图书在版编目 (CIP) 数据

羽毛球/中华人民共和国国家体育运动委员会. —北京: 人民体育出版社, 1995
中国教练员岗位培训教材
ISBN 7-5009-1246-3

I. 羽… I. 中… III. 羽毛球运动-教练员-岗位责任制-培训-教材 IV. G811.34

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 14895 号

*

人民体育出版社出版发行
昌平环球印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 16 开本 35 印张 750 千字
1995 年 10 月第 1 版 2000 年 1 月第 2 次印刷
印数: 2,701—6,800 册

*

ISBN 7-5009-1246-3/G · 1152

定价: 48.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 5113708 (发行处) 邮编: 100061

传真: 7116129 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

编 审 委 员 会

主 编 王文教

副主编 沈步乙

编 委 刘化聪 朱佩兰 张振芳

张家骅 李永波 林建成

沈步乙 戴金彪

前 言

由于教练员岗位培训以提高教练员的能力为目的，因此，教练员岗位培训的教材既不同于普通学历教育的教材，也有别于一般短训班的教材。它是依据各运动项目不同级别教练员岗位职务标准确定培训内容，并遵循系统性与针对性相结合，突出针对性；理论与实践相结合，突出实践；基础与应用相结合，突出应用的原则，按各运动项目初级、中级、高级三个层次汇编。各层次的教材既相互联系，又有区别，形成各项目教练员岗位培训教材体系。各层次的教材均由体育基础理论及各运动专项理论与技术两大部分组成，以专题形式进行编写。教练员岗位培训教材，作为各项目教练员岗位培训教学的基本教材，随着竞技体育的发展将不断充实。

羽毛球教练员岗位培训教材，是由羽毛球教练员岗位培训教材编写组根据羽毛球教练员岗位培训教学大纲规定的内容编写的。在编写的内容上，既介绍了一些基础知识、基本理论和技能，又介绍了一些当今羽毛球运动最新的理论、训练方法、科研成果等。本教材经羽毛球教练员岗位培训教材编审委员会审核，经全国教练员岗位培训领导小组批准，作为全国羽毛球教练员岗位培训基本教材使用。

本教材由王文教任主编，沈步乙任副主编。参加编写的人员（以姓氏笔画为序）有：卢建功、卢德明、吕望山、李士伟、沈步乙、陈文鹤、陈业展、陈佩杰、张家骅、林建成、郁鸿骏、姚颂平、徐光辉、傅汉洵、蒋永谊、戴天行、戴金彪等人。全书由沈步乙、林建成、戴金彪串编。

羽毛球教练员岗位培训教材编写组

1995年6月

目 录

初级班	1
儿童、少年生长发育的特点及羽毛球运动训练	2
一、儿童、少年生长发育的基本规律	2
(一) 人体的生长、发育是同化与异化矛盾统一的结果	2
(二) 生长、发育是由量变到质变的复杂过程	3
(三) 生长发育的不均衡性	3
二、儿童、少年和女子各器官、系统的解剖学、生理学及生物化学特点与羽毛球运动训练	5
(一) 运动系统	5
(二) 血液和循环系统	9
(三) 呼吸系统	11
(四) 能量代谢	12
(五) 神经系统	13
(六) 月经周期与运动训练	15
三、儿童、少年身体素质发展的年龄特点和羽毛球教学与训练	16
(一) 儿童、少年身体素质发展的特点	16
(二) 各项素质发展的年龄特征	19
羽毛球运动损伤预防与现场临时急救	24
一、羽毛球运动损伤预防	24
(一) 前言	24
(二) 运动损伤分类	25
(三) 羽毛球运动损伤的发生规律与特点	26
(四) 羽毛球运动损伤的基本原因与预防	28
(五) 运动损伤调查统计方法简介	31
二、羽毛球运动中的常见伤病	32
(一) 皮肤损伤	32
(二) 肌肉拉伤	33
(三) 关节韧带扭伤	34
(四) 肱二头肌长头肌腱腱鞘炎	36
(五) 肌肉痉挛	37

(六) 青少年性高血压	37
三、运动性伤病的现场临时急救处理	38
(一) 休克与昏厥	38
(二) 出血与止血	39
(三) 包扎法	42
(四) 骨折临时固定与搬运	43
(五) 人工呼吸与胸外心脏按压	45
少儿羽毛球运动员的心理特征与心理训练	49
一、少儿羽毛球运动员的心理特征与心理训练	49
(一) 少儿运动员心理发展的基本理论	49
(二) 少儿时期运动员的认知心理特征	55
(三) 少儿运动员的情感、意志特征	57
(四) 少儿运动员的个性心理特征	58
二、少儿羽毛球运动员的心理测量与评定	59
(一) 少儿羽毛球运动员心理能力测量与评定的一般概念	59
(二) 运动员心理能力测量与评定的具体方法	61
三、少儿羽毛球运动员教学训练的心理问题	68
(一) 羽毛球运动教学训练的心理基础	68
(二) 羽毛球运动员的专门化运动心理能力及其训练	71
启蒙教学与基础训练阶段训练计划的制定及课的组织实施	76
一、启蒙教学与基础训练阶段教学训练的基本任务	76
(一) 启蒙教学阶段教学训练的基本任务	76
(二) 基础训练阶段教学训练的基本任务	77
二、启蒙教学与基础训练阶段教学训练的基本内容与要求	77
(一) 启蒙教学阶段教学训练的基本内容与要求	77
(二) 基础训练阶段教学训练的基本内容与要求	78
三、全年训练计划的制定	80
(一) 全年训练计划的制定	80
(二) 启蒙教学阶段训练计划	83
(三) 基础训练阶段训练计划	83
四、训练课的组织与实施	84
(一) 训练课的结构	84
(二) 训练课的形式与组织实施	87
启蒙教学与基础训练阶段基本技术的教学训练方法	90
一、羽毛球主要基本技术教学任务、特点和要求	90
(一) 启蒙教学阶段的教学任务、特点和要求	90
(二) 基础教学阶段的教学任务、特点和要求	90
二、羽毛球主要技术的内容及动作规范	91

(一) 手法	91
(二) 步法内容及动作	97
三、主要手法的教学训练方法	98
(一) 以形成技术动作为目的的教学训练方法	98
(二) 以全面学习、熟练掌握技术动作为目的的教学训练方法	98
(三) 常见错误动作及纠正方法	99
四、羽毛球的基本步法与练习	99
(一) 羽毛球运动的基本步法与练习	99
(二) 常见错误及其纠正方法	99
羽毛球运动员初级选材的内容、方法与标准	101
一、羽毛球运动员初级选材的重要性和迫切性	101
二、羽毛球运动员科学选材的依据	102
(一) 依据羽毛球运动的特点	102
(二) 依据运动能力的遗传规律	102
三、羽毛球运动员科学选材的阶段划分	103
四、羽毛球运动员初级选材的内容与测试方法	103
(一) 羽毛球运动员选材内容	103
(二) 形态指标测试方法	103
(三) 机能指标测试方法	104
(四) 身体素质指标测试方法	105
(五) 心理素质指标测试方法	105
(六) 技、战术评价内容与方法	107
五、羽毛球运动员选材标准测评说明与应注意的几个问题	108
(一) 确定羽毛球项目的选材指标依据	108
(二) 制定标准的依据	108
(三) 制定指标的方法	108
(四) 应注意的几个问题	109
羽毛球击球技术基本理论	111
一、羽毛球击球技术基本环节	111
(一) 站位、准备	111
(二) 判断、起动	112
(三) 移动和引拍	112
(四) 到位击球及回位	112
二、击球动作的基本结构	112
(一) 准备	112
(二) 引拍	113
(三) 挥拍	113
(四) 击球(还原)	113

三、击球技术的基本要领	113
(一) 握拍.....	114
(二) 击球点.....	114
(三) 动作的协调性.....	114
(四) 拍面的控制.....	114
(五) 击球动作的一致性.....	114
四、羽毛球击球技术名称分类	115
(一) 以击球点在击球者身体位置的方向分类.....	115
(二) 以击球者击球时在场上的位置分类.....	115
(三) 以球的飞行弧线分类.....	115
五、羽毛球击球力量	116
(一) 羽毛球击球技术特点.....	116
(二) 羽毛球飞行弧线和特点.....	117
(三) 击球力量.....	118
六、影响羽毛球飞行速度的因素	119
(一) 击中球时球拍与球的速度.....	119
(二) 击中球时球拍拍面的角度.....	120
(三) 球本身重力的影响.....	120
(四) 空气阻力的影响.....	120
七、击球力量的调节和控制	121
少年儿童羽毛球运动员的身体训练	123
一、全面身体训练与专项身体训练的关系	123
二、根据少儿生长发育特点合理安排训练	123
三、全面身体训练的方法	124
(一) 速度素质训练.....	124
(二) 力量素质训练.....	126
(三) 灵敏素质训练.....	128
(四) 柔韧素质训练.....	129
四、专项身体训练	129
(一) 专项身体训练的基本特点.....	129
(二) 专项身体训练的基本方法.....	130
(三) 专项身体训练一定要紧密地结合羽毛球运动项目特点.....	130
羽毛球主要基本技术在战术中的作用	132
一、基本技术与战术的关系	132
二、羽毛球主要基本技术在战术中的作用	133
(一) 发球技术的战术作用.....	133
(二) 高球技术的主要战术作用.....	135
(三) 吊球技术的主要战术作用.....	135

(四) 杀球技术的主要战术作用·····	135
(五) 搓球技术的主要战术作用·····	136
(六) 推球技术的主要战术作用·····	136
(七) 勾对角球技术的主要战术作用·····	136
(八) 挑球技术的主要战术作用·····	136
(九) 接杀球技术的战术作用·····	136
三、为培养和提高少年运动员的战术能力应加以重视的几个问题·····	136
(一) 必须使运动员在掌握和提高动作技能的同时明确该技术的主要战术作用 ·····	137
(二) 熟练地掌握和大量地“储存”技术组合方法·····	137
(三) 在训练中必须从严贯彻羽毛球“相似技术”动作一致性原则·····	137
(四) 要灵活地、合理地运用各种击球技术方法·····	138
 中级班 ·····	139
 羽毛球运动员身体训练的生物学基础及其训练原则和方法 ·····	140
一、身体训练概述·····	140
(一) 身体训练的重要作用·····	140
(二) 贯彻身体训练的基本要求·····	141
(三) 身体训练的生物学本质·····	144
二、力量素质的生物学基础及训练原则、方法·····	144
(一) 羽毛球运动员力量素质概述·····	144
(二) 力量素质的生物学基础·····	145
(三) 力量训练的生物学原则·····	148
三、速度素质的生物学基础及训练原则、方法·····	150
(一) 羽毛球运动员速度素质概述·····	150
(二) 速度素质的生物学基础·····	151
(三) 速度素质训练的生物学原则·····	155
四、速度耐力素质的生物学基础及训练原则、方法·····	158
(一) 羽毛球运动员速度耐力素质概述·····	158
(二) 速度反复能力的生物学基础·····	158
(三) 速度耐力训练的生物学原则·····	160
五、有氧耐力素质训练的生物学基础及训练的原则、方法·····	161
(一) 羽毛球运动员有氧耐力素质概述·····	161
(二) 有氧耐力素质的生物学基础·····	162
(三) 有氧耐力素质训练的生物学原则·····	164
六、柔韧素质的生物学基础及训练·····	165
(一) 柔韧素质的生物学基础·····	165

(二) 影响柔韧素质的因素.....	166
七、灵敏素质.....	166
(一) 灵敏素质的生物学基础.....	166
(二) 影响灵敏素质的因素.....	167
羽毛球运动的专业性伤病	169
一、过度训练综合症.....	169
(一) 原因.....	170
(二) 发病原理.....	170
(三) 临床表现与诊断.....	171
(四) 处理与训练安排.....	172
(五) 预防.....	173
(六) 愈后.....	173
二、运动性贫血.....	174
(一) 原因与发病原理.....	174
(二) 临床表现与诊断.....	175
(三) 处理与训练安排.....	175
(四) 预防.....	176
三、运动性血尿.....	176
(一) 原因与发病原理.....	177
(二) 诊断与鉴别诊断.....	177
(三) 处理与训练安排.....	178
(四) 愈后与预防.....	178
四、肩袖损伤.....	178
(一) 原因与损伤原理.....	179
(二) 征象与诊断.....	179
(三) 处理与伤后训练安排.....	181
(四) 预防.....	181
五、肘关节内、外侧软组织损伤.....	181
(一) 原因与损伤原理.....	182
(二) 征象与诊断.....	182
(三) 处理与伤后训练安排.....	183
(四) 预防.....	183
六、腕三角纤维软骨盘损伤.....	183
(一) 原因与损伤原理.....	183
(二) 征象与诊断.....	184
(三) 处理与伤后训练安排.....	184
(四) 预防.....	185
七、大腿肌肉损伤与末端病.....	185

(一) 原因与损伤原理·····	185
(二) 征象与诊断·····	186
(三) 处理与伤后训练安排·····	186
(四) 预防·····	187
八、膝侧副韧带与半月板损伤·····	187
(一) 原因与损伤原理·····	188
(二) 征象与诊断·····	190
(三) 处理与伤后训练安排·····	192
(四) 预防·····	193
九、髌骨劳损·····	193
(一) 原因与损伤原理·····	194
(二) 征象与诊断·····	194
(三) 处理与伤后训练安排·····	195
(四) 预防·····	196
十、跟腱与腱围炎·····	197
(一) 原因与损伤原理·····	197
(二) 征象与诊断·····	198
(三) 处理与伤后训练安排·····	198
(四) 预防·····	199
十一、足跟部挫伤·····	199
(一) 原因与损伤原理·····	199
(二) 征象与诊断·····	199
(三) 处理与伤后训练安排·····	199
(四) 预防·····	200
十二、腰部肌肉筋膜炎·····	200
(一) 原因与损伤原理·····	200
(二) 征象与诊断·····	201
(三) 处理与伤后训练安排·····	201
(四) 预防·····	201
十三、运动损伤后的康复训练原则·····	202
(一) 伤后康复训练的目的与意义·····	202
(二) 影响康复训练计划实施的一些因素·····	202
(三) 制定与实施伤后康复训练计划的注意事项·····	202
(四) 康复效果的判断与评估·····	203
运动按摩·····	205
一、概述·····	205
(一) 运动按摩的生理作用·····	205
(二) 运动按摩注意事项·····	206

二、运动按摩基本手法	207
(一) 推摩	207
(二) 擦摩	208
(三) 揉法	209
(四) 揉捏	209
(五) 搓法	210
(六) 按压	210
(七) 叩打	211
(八) 抖动	212
(九) 运拉(肢体关节被动运动)	213
三、治疗按摩基本手法	215
(一) 滚法	215
(二) 弹筋(提弹)	216
(三) 分筋(拨筋)	216
(四) 括法	216
(五) 点穴	217
四、运动按摩在训练实践中的运用	220
(一) 运动前按摩	221
(二) 运动中按摩	221
(三) 运动后按摩	221
羽毛球运动员运动训练、运动竞赛过程的心理特征与心理训练	224
一、羽毛球运动员运动训练过程的心理学基础	224
(一) 运动训练的心理学基础	224
(二) 羽毛球运动专项训练过程的心理分析	227
二、羽毛球运动竞赛过程的心理学问题	228
(一) 激活状态与运动成绩	228
(二) 应激反应的历程、表征及其控制手段	234
(三) 运动员焦虑状态的测量与评定	235
(四) 归因理论在竞赛中的应用	239
三、羽毛球运动员的心理训练	241
(一) 关于心理训练的一般概念	241
(二) 心理训练的具体方法	242
羽毛球主要技术的运动生物力学分析	251
一、动作技术的生物力学分析方法	251
(一) 了解动作技术的一般过程	251
(二) 明确动作技术本身所要达到的目的	252
(三) 明确动作技术的关键环节	253
(四) 揭示动作技术的生物力学特征	253

(五) 作出结论·····	253
二、原地起跳杀球技术的生物力学分析·····	254
(一) 原地起跳杀球动作简介·····	254
(二) 参与原地起跳杀球动作的主要肌群及其训练手段·····	254
(三) 杀球中的力及拍速和球速·····	263
(四) 提高击球力量的途径·····	269
三、抽球技术的生物力学分析·····	271
(一) 抽球动作简介·····	271
(二) 参与正手抽球动作的主要肌群及其训练手段·····	271
(三) 参与反手抽球动作的主要肌群·····	275
(四) 抽球中的力及拍速和球速·····	275
四、蹬跨、起跳动作技术的生物力学分析·····	277
(一) 蹬跨步动作技术的生物力学分析·····	277
(二) 起跳动作技术分析·····	279
羽毛球运动全面提高阶段训练计划的制定 ·····	283
一、训练计划概述·····	283
(一) 训练计划的概述·····	283
(二) 制定训练计划的依据和要求·····	286
二、多年训练计划的制定和调控·····	290
(一) 多年训练计划的种类与特点·····	291
(二) 多年训练计划的基本内容·····	291
(三) 多年训练计划的制定·····	291
三、年度大周期训练计划的制定和调控·····	293
(一) 年度训练大周期的种类·····	293
(二) 年度训练计划的基本内容·····	293
(三) 年度训练计划的安排和调控·····	294
四、全面提高阶段训练计划的制定·····	295
(一) 任务和要求·····	295
(二) 训练目标的确定·····	295
(三) 训练内容手段与方法·····	298
(四) 运动负荷的安排·····	299
(五) 比赛的安排·····	304
全面提高与竞技突尖阶段基本技术和特长技术的教学训练方法·····	307
一、基本技术教学训练的依据·····	307
(一) 羽毛球技术的特点·····	307
(二) 羽毛球技术的要求·····	308
(三) 技术风格和指导思想·····	308
二、基本技术教学训练的原则·····	309

(一) 在移动中正确掌握和熟练运用基本技术·····	309
(二) 不断制造难度, 在对抗的情况下熟练地掌握基本技术·····	310
(三) 在发展全面技术的基本上, 突出特长技术的训练·····	310
(四) 技术的掌握和发展必须与个人的打法特点及战术密切配合·····	310
(五) 根据运动训练的一般原则进行基本技术训练·····	311
三、全面基本技术的教学训练方法·····	312
(一) 根据运动技术形成的阶段采用相应的教学训练方法·····	312
(二) 手法的教学训练方法·····	313
(三) 步法的教学训练方法·····	314
四、特长技术的训练·····	316
(一) 特长技术的训练与全面基本技术的关系·····	316
(二) 特长技术的训练与全面基本技术的训练在训练安排上应注意的有关问题 ·····	316
(三) 特长技术的训练方法·····	317
(四) 特长技术在训练过程中应注意的一些问题·····	318
羽毛球打法类型的培养及训练·····	320
一、打法的概念及对打法概念的理解·····	320
二、打法类型及技、战术特点·····	321
(一) 打法类型的概念·····	321
(二) 打法的分类及技、战术特点·····	321
三、影响打法形成的因素及过程·····	322
(一) 运动员个人打法的形成是受多种因素的影响·····	322
(二) 在各训练阶段中对运动员个人打法的形成提出的不同要求·····	324
四、打法的培养及训练·····	324
(一) 打法的设计·····	325
(二) 打法的培养·····	327
羽毛球运动员的战术意识培养、战术教学与训练 ·····	331
一、战术意识的涵义·····	331
(一) 从运动训练学的观点分析·····	331
(二) 从生物学的观点分析·····	331
(三) 从心理学的观点分析·····	332
二、战术意识的内容·····	332
(一) 使用技术的目的性·····	332
(二) 行动的预见性·····	332
(三) 判断的准确性、敏捷性·····	332
(四) 出手动作的隐蔽性(一致性) ·····	333
(五) 获主动权时要有进攻的主动意识·····	333
(六) 积极的防守意识·····	333

(七) 战术运用要具灵活性·····	334
(八) 配合的默契性·····	334
三、战术意识对优秀羽毛球运动员的作用·····	334
(一) 战术意识是提高战术能力中最重要的内容·····	334
(二) 战术意识对优秀羽毛球运动员的成绩具有关键性的作用·····	335
四、战术意识的培养应做到的几点·····	336
(一) 要有意识、有目的、有系统地对运动员进行有关战术理论知识的教育·····	336
(二) 要苦练基本功·····	337
(三) 要了解和熟悉本专项运动的发展趋势·····	337
(四) 要充分了解对手攻防战术的优缺点·····	337
(五) 要培养运动员对比赛场上的客观情况具有敏锐的观察、分析、判断能力 ·····	337
(六) 强调手脑并用想练结合·····	338
(七) 在平时的基本技术训练中贯穿战术意识·····	338
(八) 通过对比赛战例的分析和讨论, 了解战术变化的规律·····	338
(九) 共同研究默契配合·····	338
(十) 加强智力训练·····	338
(十一) 教练员要加强自身专项理论知识的进修和提高·····	338
五、羽毛球战术训练的任务、特点和要求·····	339
(一) 羽毛球战术训练的任务·····	339
(二) 羽毛球战术训练的特点·····	339
(三) 羽毛球战术训练的要求·····	339
六、战术训练方法·····	341
(一) 提高战术理论知识的教学训练方法·····	341
(二) 提高战术水平的训练方法·····	342
羽毛球教练员在比赛期间应注意的问题及临场指导能力的培养·····	348
一、比赛期间应注意调控的问题·····	348
(一) 比赛期间的训练主要任务·····	348
(二) 比赛期间内容安排和负荷结构特点·····	348
(三) 比赛期间要根据运动员的特点进行明确的战略、战术布置·····	349
(四) 要做好思想和心理的一切准备工作·····	349
二、比赛期间应注意的几件工作·····	350
(一) 到赛区后应注意的一些准备工作·····	350
(二) 比赛应注意的一些准备工作·····	350
三、临场指导能力的培养·····	351
(一) 提高教练的事业心和爱国心·····	351
(二) 注意提高指导的应变能力·····	351
(三) 积极参加各级羽毛球岗位培训班的学习是改善、提高教练员知识结构与能力	

的好办法·····	352
(四) 培养教练员的临场指导能力, 很重要的是把培养的对象推到比赛的第一线 去进行实战的指导·····	352
(五) 要抓住临场指导的几个主要环节·····	352
优秀羽毛球运动员的科学选材·····	358
一、优秀羽毛球运动员科学选材的目的意义·····	358
二、优秀羽毛球运动员选材的依据、内容与标准·····	358
(一) 优秀羽毛球运动员选材的依据·····	359
(二) 优秀羽毛球运动员选材的内容与标准·····	359
高级班·····	363
生物学指标在羽毛球运动训练中的应用·····	364
一、前言·····	364
二、常用生物学指标的测定方法、分析与评定·····	365
(一) 体重·····	365
(二) 心率·····	367
(三) 血压·····	369
(四) 肺活量和五次肺活量·····	370
(五) 血红蛋白·····	371
(六) 尿蛋白·····	372
(七) 血乳酸·····	373
(八) 血尿素·····	374
(九) 心电图·····	376
(十) PWC_{170} ·····	379
(十一) 反应时·····	381
三、生物学指标对训练强度、训练量和疲劳程度的综合性评定·····	383
四、促进疲劳消除的措施·····	383
(一) 途径·····	384
(二) 方法·····	384
羽毛球运动训练的医务监督与营养·····	387
一、运动员的自我监督·····	387
(一) 目的意义·····	387
(二) 内容和方法·····	387
(三) 运动员自我监督登记表·····	389
二、运动训练期间的医务监督·····	390
(一) 目的意义·····	390
(二) 工作内容简介·····	390