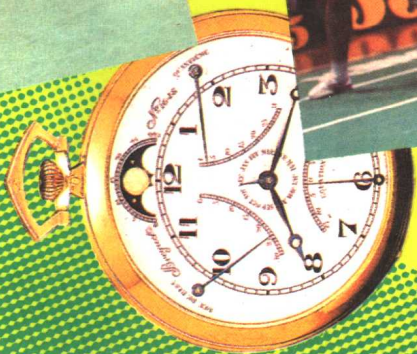
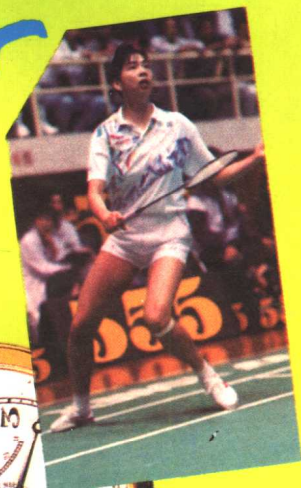


羽毛球技术与战术

YUMAOQIU JISHU YU ZHANSHU

黄志远 著

广东科技出版社



羽毛球技术与战术

黄志远 著

广东科技出版社

粵新登字04号

内 容 简 介

本书是著名羽毛球教练黄志远同志几十年运动和教练生涯的经验总结。

书中比较系统地总结和概括了当今国内外羽毛球运动的先进技术与战术，深入浅出地阐述了羽毛球运动的规律性和普遍性，详细地介绍了羽毛球运动的基本技术、训练方法、战术意识的培养、身体素质的训练，以及教练工作的经验等，具有“内容丰富、通俗生动、经验可贵、学了能用”的特点，可供广大羽毛球运动员、教练员及业余爱好者学习参考。

羽毛球技术与战术

Yumaoqiu Jishu Yu Zhanshu

编 著：黄志远

出版发行：广东科技出版社

（广州市环市东路水荫路11号）

经 销：广东省新华书店

印 刷：番禺印刷厂

规 格：787×1092 1/32 印张2.75 字数35,000

版 次：1992年11月 第1版

1992年11月 第1次印刷

印 数：1-6,900册

ISBN 7-5359-0981-7/G·240

定 价：1.50元

序

《羽毛球技术与战术》是黄志远同志从事羽毛球运动几十年的经验总结。它是黄志远同志在1980年“泰国羽毛球教练员培训班”、1982年“全国羽毛球教练员培训班”、1986年“新加坡羽毛球高级教练员培训班”中的授课讲稿，前后共进行了四次修改，并汲取了国内外行家的宝贵经验。

本书所介绍的内容深入浅出，全面细致，易于学习，这也是本书的特点。书中系统地介绍了羽毛球运动的基本技术、训练方法、战术意识的培养、身体素质的训练等内容，故将本书誉为羽毛球教学的必备书，确不为过。特向广大的羽毛球爱好者推荐。

广东省羽毛球协会主席

杨国峰

评 介

我今天，在羽毛球事业上有所成就，与黄志远教练对我的帮助是分不开的。还有与我在一起并肩战斗的方凯祥、梁小牧、庾耀东、姚喜明、陈康和姚芬、赖彩勤等，几十年来也都是在黄教练的辛勤培育下，才成为国家具有世界水平的优秀运动员。

黄教练，积累数十年羽毛球运动的丰富经验，前后经四次修改，编写成《羽毛球技术与战术》。本书深入浅出、图文并茂、通俗易懂。对初学者来说，易于掌握羽毛球的基本技术；对有一定羽毛球基础技术的读者来说，更易向羽毛球高难度技术迈进。因此，该书的出版，一定能受到广大读者和羽毛球爱好者的欢迎。

国家羽毛球队副总教练

侯加昌

1991年10月

前 言

1980年6月，我受国家体委的委派，以羽毛球专家身分赴泰国任教一年；1982年，国家体委在广州举办“全国羽毛球教练学习班”，聘我为教练员；1985年11月至1987年6月，我又应新加坡羽毛球总会的聘请，出任该国家羽毛球总教练。从1980年开始，广东省体育运动学校多年聘请我向该校师资班的学生讲授羽毛球理论课及技术训练。

在国内或国外，我都用《羽毛球技术与战术》书稿作为讲授稿，收到良好的效果，影响也较大。不少人曾多次来信来电向我要讲稿，并期望早日编著成书出版。现得到广东科技出版社的鼎力支持和帮助，《羽毛球技术与战术》终于与广大羽毛球爱好者和读者见面。这是我多年的愿望，也是国内外广大羽毛球爱好者的期望。

本书比较系统地总结和概括了当今国内外羽毛球运动的先进技术与战术；深入浅出地阐述了羽毛球运动的规律性和普遍性，具有内容丰富、经验可贵、通俗生动、学了能用的特点。

我深信，《羽毛球技术与战术》的出版，定会受到国内外广大羽毛球爱好者的欢迎。对于一般水平的

球手来说，可以根据自己所希望达到的水准，进行训练；对于高水平的球手来说，也可以从书中得到帮助，从而逐步走向成功之路。

本书尽管在编写过程中较广泛地征求和听取了一些行家及羽毛球爱好者的意见，从1980年7月至1989年3月经四次修改，但因自己水平有限，书中的缺点和错误在所难免，热忱欢迎行家和广大读者批评指正。

本书在编著的过程中，得到许多同志尤其是黄德明和冯鸿钧同志的大力支持和帮助，在此，表示衷心的感谢和致意。

黄志远

1991年9月10日于广州

目 录

第一章 羽毛球的基本技术	(1)
一、手法	(1)
(一) 握拍法	(1)
(二) 发球	(5)
(三) 肩以上的基本技术——高球、扣杀球和吊球	(9)
(四) 肩以下的基本技术——网前球、挑球、接杀球和平抽球	(14)
附：论羽毛球基本技术的空中击球、动中击球和快中击球	(19)
二、步法	(22)
(一) 站位与准备动作	(22)
(二) 上网步法	(23)
(三) 后退击球步法	(27)
(四) 接杀球步法	(30)
(五) 步法训练的辅助手段	(33)
附：形成动作技能的阶段性	(34)
第二章 基本技术的训练方法	(37)
一、单线固定球路的迂回练习	(37)
二、复线固定球路的迂回练习	(39)
三、综合性的基本技术训练	(41)

四、多球训练	(41)
附：如何抓基本技术的基本功训练	(42)
第三章 战术意识的培养	(45)
一、单打的战术意识培养	(45)
附：如何抓风格的培养教育	(49)
二、双打战术意识的培养	(51)
三、有关双打训练和比赛的几个问题	(58)
附：注意培养运动员的“球感”、“场感”、“力感” 和“速度感”	(60)
第四章 身体素质训练	(64)
一、速度和耐力训练	(64)
二、柔韧性训练	(65)
三、力量训练	(66)
四、“专项性全面身体训练”	(68)
第五章 教练工作	(70)
一、选才工作	(70)
二、关于训练工作	(72)

第一章 羽毛球的基本技术

羽毛球运动的基本技术，可以分为两大类：一是手法，二是步法。无论是手法或是步法，其技术性都相当复杂。

要掌握羽毛球的高超技术，必须从基础学起，经历一个从易到难、从简到繁和从初级到高级的发展过程。为了使初学者易懂，易学和教练员在训练中易教，现将羽毛球的基本技术作有侧重的选择，进行分析和讲解，以供参考。

一、手 法

羽毛球的手法——基本技术较多，技术性也相当复杂。为了易懂、易学、易教，现选择九个技术动作进行分解。这些基本技术，在整个羽毛球手法中，是最基础、也是最重要的技术。只要合理地掌握这九个基本技术动作，其他技术不仅能迎刃而解，而且可以得到发展和提高。

（一）握拍法

掌握正确的握拍法，对今后掌握羽毛球基本技术和提高技术水平，将起着决定性的作用。因此，决不可忽视握拍法

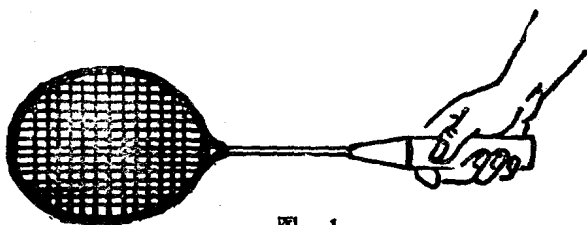


图 1

的重要性。

什么是正确的握拍法呢？（以右手握拍为例，以下均同）通俗地讲，就是“握手式”的握拍法。也就是说，手掌的“虎口”与球拍框成为直线（见图1）。其动作恰如两位朋友见面时，热烈地握手的动作一样。

掌握正确的握拍法，必须注意以下三点：

1. 握拍时，要活、松、变

活——握拍时，不要使劲地握紧球拍柄，因为握拍如太用力或过于紧张，击球时就难于发力，同时，也因此而限制了技术的正常发挥。

松——握拍时，几个手指要自然地分开握住球拍柄，掌心也不要紧贴于柄上，应与球拍柄之间保持一定的间隙。这样就比较轻松自然，打起球来，才能运用自如，潇洒灵活。

变——在不同的位置、角度或使用不同的技术，握拍法也要作相应的变化，方能打好球。要使技术动作达到一致性，重要的是握拍时要善于用手指的发力加以变化，方能随心所欲。

初学者如何掌握握拍的活、松、变呢？方法有两个。①在掌握了正确的握拍法之后，必须运用各个手指的力量和灵活性，将球拍向左旋转或向后旋转。②在学会向左右旋转球拍的基础上，反复练习几个动作：如时而握紧球拍，时而放松，握紧时将球拍向上向下闪动几次；紧接着放松握拍，并向左右旋转球拍。这样就会习惯成自然而运用自如。

2. 发力

过去，我们经常强调，打羽毛球时，手的发力，主要是以前臂和手腕力为主，这是对的。但是，随着羽毛球技术的发展，要求动作越趋细腻，击球速度加快，爆发力不断增

强。单靠前臂和手腕力已难适应，必须运用和发挥手指力，并把两者有机地结合起来，才能符合当今技术发展的需求。因此，应该加强手指力的运用和训练，充分发挥手指力的特性，为发展细腻技术服务。

手指的发力，主要是运用拇指、食指和中指的力量，并以手掌左侧大半部位的力量加以配合（图2有虚线的部位）。无名指和小指，只起协调作用，即协同握紧球拍的末端，用以发挥其灵活性和力量，协作转动球拍，使击球的力量更大些。

然而，不少运动员在击球时，往往运用中指、无名指、小指和手掌右侧部位的力量去控制球的落点，这是错误的。因为以此来控制球的落点，往往削弱了击球时爆发力的发挥，而且也直接影响到控制球的能力。

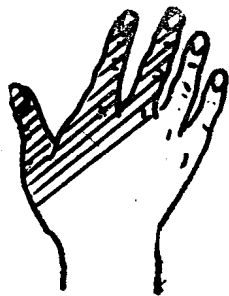


图 2

为了使大家明白运用指力的道理，谨举日常生活中的几个事例加以说明：

【例1】把一只柠檬的果汁挤出来，人们通常运用拇指、食指和中指的力量，使劲地把柠檬一扭，柠檬汁就会源源挤出。但是，如果用整个手掌的力量去挤压柠檬，即使拼命用力，柠檬汁还是挤不尽的。这与打羽毛球对运用手指发力和控球同一个道理。

【例2】要把一枚硬币在地上旋转得快，持续的时间又长，只有运用拇指、食指和中指的力量和技巧，方能做到。击球运用指力，也是如此。

【例3】握好球拍，请别人将球拍突然从你的手中拔出，当球拍即将离手时，你也突然运用拇指、食指、中指以及手掌左侧大半部位的力量握住球拍不让拔走。这一瞬间的用力动作，就是击球时的发力。

3. 反手握拍法

以前，反手握拍法强调用拇指的内侧伸直紧贴在球拍柄的宽面部位上（见图3）。此法主要是运用前臂和手腕的力量来发力，并用拇指控制球的落点。要完成反手击球，需要大的技术动作才能发挥出前臂和腕力的力量。

现在羽毛球的打法和技术日益发展，速度加快了，技术细腻了，以前的反手握拍法已不能适应当今技术发展的需要。因此，这里提出另一种反手握拍法：将拇指的前内侧部位自然地贴在球拍的窄面上，掌心与球拍柄保持一定的间隙（见图4）。此法能充分地发挥各个手指的力量和灵活性，



图 3

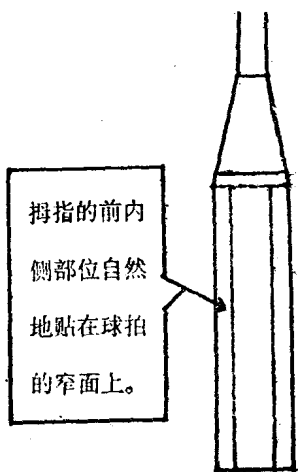


图 4

而且这种反手握拍法的优点是击球时的技术动作小，却很有爆发力，使球速加快；同时，能运用指力来控制球，使球的落点更佳。

增强大拇指关节和掌指关节的肌群力量，对羽毛球运动员十分重要。在日常的训练中，每个运动员除了进行正缠重锤、正握负重腕屈伸和反缠重锤、反握负重腕屈伸的辅助练习外，还有几种方法亦可以运用：①用五个手指抓住成垂直状的哑铃上端，用力把哑铃向左右不断地旋转，既可加强指力的练习，也提高手指的灵活性。②五个手指抓住哑铃的上端作“放抓哑铃”的练习。方法是，抓住哑铃的五指张开，当哑铃在接近脱手的瞬间，即把哑铃抓住。这一放一抓的训练，有利于增强指力和灵活性，对握拍的“活、松、变”以及击球的爆发力、控球能力有极大的作用。③挥动和转动网球拍的练习：用网球拍进行模拟打羽毛球的扑球、推球、挑球、平抽球等技术动作，以达到训练拇指关节和掌指关节肌群的力量和灵活性的目的。

（二）发球

羽毛球规则规定，有发球权，才能得分。因此，对发球技术的掌握与运用，绝不可轻视或粗枝大叶，只能学好。当然，发球的练习是比较枯燥无味的，但掌握了发球技术并能运用得合理，却会得益不浅。下面着重谈谈单打的发球。

1. 发球的站位

单打的发球站位，一般都是选择在距离短发球线一米左右的区域（见图5）。

2. 摆臂和身体重心的变换

羽毛球规则规定：“发球以前，两脚或两脚的一部分，在发球区内不得移动。击球一刹那，拍框的任何部分不得高

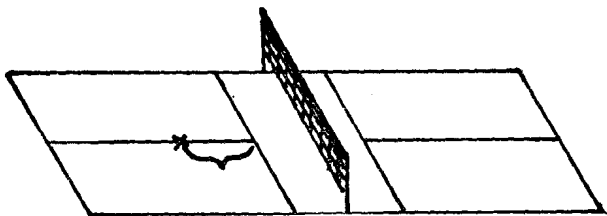


图 5

于握拍手的任何部分；球的任何部分不得高过发球员的腰部。”我们必须懂得这个最起码的规则常识。否则，训练就会事倍功半。

摆臂——持拍的手要自然提起球拍，作发球姿势；然后，自下而上向前方挥臂（摆臂过程为：肩关节及整个手臂的肌肉，要自然地放松，尽量避免肌肉过于紧张和过早收缩）；在击球的一刹那，运用手腕和手指的爆发力，把球发出。摆臂动作的正确与否，发力是否恰当将直接影响到发球技术的效应和球的落点。因此，初学者一定要掌握好摆臂动作。

身体重心的变换——发球前的站位，身体重心应集中在后脚上。发球时，随着摆臂的动作，身体重心随即从后脚逐渐移到前脚，运用身体重心的变换，协调转体和配合手的摆动，使发球技术动作优美自如。同时，更要利用全身各肌群的力量，协同手臂和手掌指的发力。

3. 发力和技术动作的一致性

发球质量的好坏与技术动作是否一致，其关键在于：
①能否善于灵活地运用手腕和手指的爆发力；②是否合理地掌握球拍面；③是否选择好球的落点。这三者是缺一不可

可的。

4. 发球的种类

发球主要有正手发球和反手发球两种。就一般情况而言，正手发球多用于单打；反手发球则多用于双打。当然，单打用反手发球或双打用正手发球也属常见，主要由运动员的习惯和战术的运用而异。

(1) 正手发球法

正手发球法有高远球、平高球、平球和短发球等。

①高远球——发出的球既高又远，球从高处下落成垂直线，落点在对方的底线区域（见图6）。

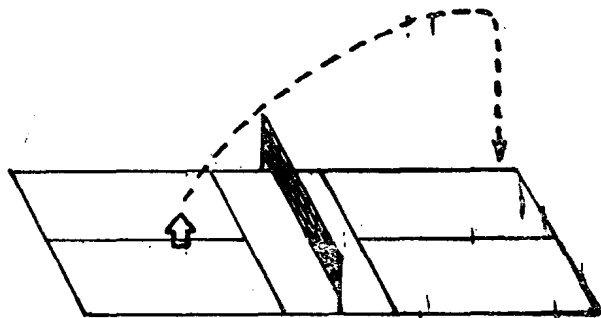


图 6

②平高球——平高球是发球抢攻的手段之一，球的弧度比高远球稍低，球速比高远球稍快，目的是让球快速越过对方的身体，使其陷于被动（见图7）。

③平球——发出的球既平又快，直接发到对方身上，正手或头顶部位区域。平球的突袭性强，往往使对方措手不及而直接造成被动或失误，堪称为发球抢攻的重要手段。（见图8）。

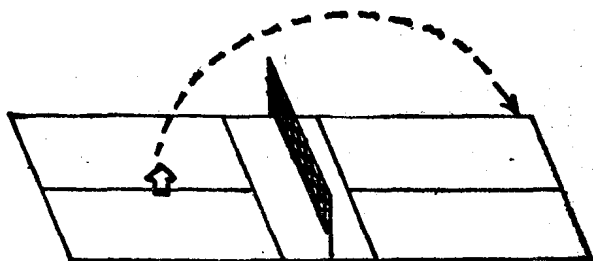


图 7

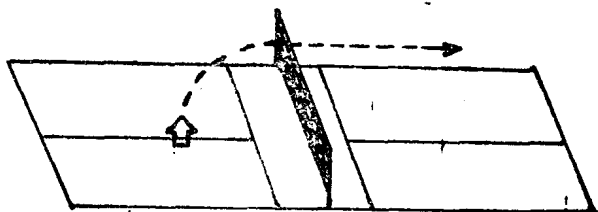


图 8

④短发球——运用手腕和手指的力量把球轻轻发出，使球“贴网”而过，落到对方短发球线的区域内（见图9）。这种发球是针对接发短球较差的对手而使用的一种战术，有时也可以作为过渡性的发球，或发球抢攻的手段。

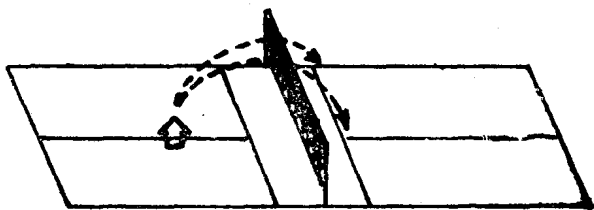


图 9