

爱康丛书
AIKANG CONGSHU

跟专家练



羽毛球

彭美丽 侯正庆 编著

北京体育大学出版社



跟 专 家 练

羽毛球

彭美丽 侯正庆 编著

爱康丛书

AIKANG CONGSHU

北京体育大学出版社



策划编辑:叶 莱

责任编辑:叶 莱

审稿编辑:鲁 牧

绘 图:王 艺 黄筱琳

责任校对:董英双

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

跟专家练羽毛球/彭美丽等编著. - 北京:北京体育大学出版社,1998.8

(爱康丛书)

ISBN 7-81051-281-1

I.羽… II.彭… III.羽毛球运动 IV.G847

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 07636 号

跟专家练羽毛球

彭美丽 等编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京金盾印刷厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:7

定价:14.80 元

1998 年 8 月第 1 版

1998 年 8 月第 1 次印刷

印数:11000 册

ISBN 7-81051-281-1/G·247

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



作者简介

彭美丽,女,1940年出生。1964年毕业于北京体育学院,副教授。现在北京体育大学从事羽毛球教学训练工作。任北京市羽毛球协会副主席。1959年曾代表北京市参加第一届全国运动会羽毛球赛,获得女子双打、团体第4名,女子单打和混合双打第7名。

曾与王文教,陈福寿合著《教练员训练指南》一书羽毛球部分。并编写《球迷之友》羽毛球篇,《老年百科全书》和《中国百科全书》羽毛球部分等书。

侯正庆,男,1937年出生。1961年毕业于北京体育学院,后留校任教,副教授。现任国家女子曲棍球教练,中国曲棍球协会副主席,曾任亚洲曲棍球联合会理事。1975年,曾率中国曲棍球考察组赴巴基斯坦学习,从1978至今担任过中国男女曲棍球队教练领队等职。在国际比赛中取得较好成绩。



丛 书 编 委 会

主 编：张万增

副主编：杨再春 吴枫桐

李 飞 赵之心

编 委：（按姓氏笔划顺序排列）

叶 莱 刘玖占 吴枫桐

李 飞 佟 晖 张万增

张清垣 杨再春 赵之心

顾刚臣 秦德斌 董英双



序 言

为了配合《全民健身计划纲要》的实施,北京体育大学出版社经过一年的精心策划、筹备、组织,隆重推出一套《爱康丛书》,它包括《跟专家练》和《学做裁判》两个系列共21本书。这套丛书的撰写全部邀请了各个专业的教授和专家执笔,从体例到文字,要求专家为老百姓写普及读物,贴近百姓,深入浅出,图文并茂,力求易读,易懂,易学,易练。

经国务院批准并实施的《全民健身计划纲要》充分体现了党中央对全国人民健康水准的关注。一个民族,一个国家的兴衰与国民的体质息息相关,只有健康的体魄才能实现民族的振兴,国家的富强。要实现这个宏伟目标,就要让全国人民知道什么是健康水准?怎样达到这个水准?就需要做许许多多的工作,其中包括普及读物的编撰与出版。北京体育大学出版社首批推出的《爱康丛书》只是第一步,今后还要陆续出版此类的系列丛书,作为我校为贯彻《全民健身计划纲要》所做的一件实事。

“生命在于运动”,这是说从事体育锻炼有增进健康的共性作用。“运动是有规律的”,这句话告诉我们不同的运动对身体有不同的作用。因此,要讲究科学锻炼。《爱康丛书》为您选择合适的方法,科学地锻炼身体,提供



了基础。《淮南子·人间训》中有这样一句话，“百言百当，不如择趋而审行也。”意思是说百句话都说对了，也不如选择一句可行的去审慎地实践。《全民健身计划纲要》要落到实处。也必须以一个可行的、适合自己的锻炼方法开始，从自己做起，从今天做起，持之以恒终有所得。这套丛书正是从这个着眼点去编写的。

体育是一门科学，凡对身心有益的动作，都有一定规律，按规律锻炼，会收事半功倍之效，且不出意外；逆规律而动，不仅事倍功半，亦会带来伤害，事与愿违。这套丛书的《跟专家练》，就是让你从专家那里得到科学的运动处方和练习要领，按规律锻炼，使身心得到健康，体质不断增强。

体育是一种社会活动，一个人关在房子里锻炼算不上真正的体育，也体会不到体育的真谛。《学做裁判》的核心是让你投身到社会的体育活动中去。须知人是离不开社会的，只有在一个和谐的群体中活动，人才会获得身心健康，正常发展。

《爱康丛书》只是一种尝试，效果如何，由实践去评议，这只是我们学校献给大众的一片爱心，愿你从中得益。

北京体育大学校长

金季春



知识篇

一、羽毛球运动的起源与竞赛沿革.....	(3)
(一)从“浦那游戏”到“伯明顿”的产生	(3)
(二)羽毛球运动在世界上的传播与发展	(4)
(三)世界重大羽毛球赛事.....	(6)
1. 汤姆斯杯赛	(6)
2. 尤伯杯赛	(8)
3. 世界羽毛球锦标赛	(9)
4. 苏迪曼杯赛.....	(10)
5. 国际系列大奖赛.....	(10)
6. 世界杯羽毛球赛.....	(13)
7. 全英羽毛球锦标赛.....	(15)
二、羽毛球技术的发展及其代表人物	(27)
(一)男子单打打法的发展概况.....	(27)
(二)男子双打打法的发展概况.....	(31)
(三)女子单打打法的发展概况.....	(34)
(四)女子双打打法的发展概况.....	(36)
(五)混双打法的发展概况.....	(38)
三、羽毛球的比赛方法及规则简介	(41)
(一)羽毛球场地、器材.....	(41)
(二)羽毛球比赛方法及主要规则简介.....	(45)
四、羽毛球拍的修补及保护.....	(47)
(一)羽毛球拍、羽毛球和弦的选择	(47)
(二)羽毛球拍弦的修补.....	(48)
(三)怎样保护球拍和拍弦.....	(56)



技法篇

一、羽毛球的主要基本技术	(59)
(一)手 法	(59)
1. 握拍法	(59)
2. 发球法	(63)
3. 接发球法	(68)
4. 击球法	(71)
(1)高 球	(71)
(2)吊 球	(73)
(3)杀 球	(78)
(4)搓 球	(83)
(5)推 球	(85)
(6)勾 球	(88)
(7)扑 球	(95)
(8)抽 球	(95)
(9)挑 球	(100)
(二)步 法	(100)
1. 上网步法	(101)
2. 后退步法	(105)
3. 两侧移动步法	(105)
4. 起跳腾空步法	(109)
二、羽毛球比赛的技术	(110)
(一)单项技术的重复练习	(110)
(二)组合技术练习	(111)
(三)一点打两点或两点打一点练习	(111)
(四)多球练习	(111)



(五)球路练习·····	(119)
三、比赛致胜的经验和技术应用·····	(122)
(一)技术要全面、熟练,并要有特长·····	(122)
(二)专项身体素质好是比赛致胜的重要保证·····	(123)
(三)战术意识好、应变能力强,才能掌握比赛主动权 ·····	(124)
(四)充满自信、勇于拼搏、情绪稳定、注重技法,保持 最佳竞技状态·····	(125)

教学篇

一、羽毛球的关键技术及教学法·····	(129)
(一)主要手法的教学法·····	(129)
(二)步法的教学法·····	(134)
二、羽毛球战术知识·····	(142)
(一)羽毛球战术的含义·····	(142)
(二)羽毛球战术要求·····	(142)
(三)我国羽毛球战术指导思想·····	(143)
(四)单打战术·····	(144)
1. 发球抢攻战术·····	(144)
2. 攻后场战术·····	(144)
3. 逼反手战术·····	(144)
4. 打四点球突击战术·····	(145)
5. 吊、杀上网战术·····	(145)
6. 先守后攻战术·····	(145)
(五)单打进攻战术的应变·····	(145)
1. 发球抢攻战术的应变·····	(145)



2. 接发球抢攻战术的应变.....	(147)
3. 单个技术的进攻战术应变.....	(148)
4. 组合技术的进攻战术应变.....	(151)
5. 以路线和区域组成进攻战术的应变.....	(153)
(六) 单打防守战术的应变.....	(154)
1. 打两底线高远球的防守战术.....	(155)
2. 采用勾对角网前结合挡直线网前或半场球的 防守战术	(155)
(七) 双打战术.....	(155)
1. 攻人(二打一)战术.....	(155)
2. 攻中路战术.....	(156)
3. 攻直线战术.....	(156)
4. 攻后场战术.....	(156)
5. 后攻前封战术.....	(157)
6. 守中反攻战术.....	(157)
7. 羽毛球双打战术运用的原则.....	(157)
(八) 羽毛球的打法类型.....	(158)
1. 单打打法的分类及技、战术特点.....	(158)
(1) 快速高吊结合突击的打法类型	(158)
(2) 变速突击的打法类型.....	(158)
(3) 下压控网进攻的打法类型	(159)
(4) 守中反攻的打法类型.....	(159)
2. 双打的打法分类及技、战术特点.....	(160)
(1) 前半场组攻的打法类型.....	(160)
(2) 推压底线组攻的打法类型	(160)
(3) 攻守实力的打法类型.....	(160)



训练篇

一、全面提高阶段训练计划安排(示例)	(163)
(一)运动员的现状分析.....	(163)
(二)训练指标(任务)	(163)
(三)训练过程的阶段划分.....	(164)
(四)各阶段的主要任务.....	(164)
(五)运动负荷要求.....	(165)
(六)训练方法和手段.....	(165)
(七)恢复措施.....	(167)
(八)检查评定的时间、内容和标准	(167)
二、羽毛球专项身体训练方法	(169)
(一)身体训练要围绕羽毛球专项特点来安排.....	(169)
(二)专项性力量练习的内容和方法.....	(170)
(三)发展速度素质的练习.....	(171)
(四)发展耐力素质的训练.....	(173)
(五)发展柔韧素质的练习.....	(174)
(六)发展速度耐力素质的练习.....	(174)
三、羽毛球技术训练指导	(175)
(一)羽毛球技术的特点与要求.....	(175)
1. 手法上的一致性特点.....	(175)
2. 手法上的灵活与突变性特点.....	(175)
3. 步法的全方位特点.....	(176)
4. 步法的快速和灵活特点.....	(176)
(二)全面提高阶段技术教学训练原则.....	(177)
1. 在移动中正确掌握和熟练运用基本技术	(177)



2. 不断制造难度,在对抗情况下熟练地掌握基本技术	(177)
3. 在发展全面技术的基础上,突出特长技术的训练	(177)
4. 技术的掌握和发展必须与个人打法特点及战术密切配合	(178)
(三)手法的教学训练方法	(178)
1. 注意准备动作的合理性	(179)
2. 全身要协调用力	(179)
3. 关键是提高击球动作的节奏性	(179)
4. 提高掌握动作一致性和突变性的能力	(179)
5. 要注意击球点的选择	(179)
6. 要注意球与球拍的接触点与面	(180)
7. 要注意提高肩关节的柔韧性及伸展面的训练	(180)
(四)步法的教学训练方法	(180)
1. 注意站位姿势的合理性	(180)
2. 注意回动至中心的灵活性	(181)
3. 注意步法起动及回动的节奏性	(181)
4. 要特别注意和重视回动的技巧	(181)
5. 要注意起动的技巧	(182)
6. 要注意髋关节柔韧性和伸展面的训练	(182)
7. 要注意步法的小调整技巧	(182)
四、快速提高实战能力的辅导	(183)
(一)固定战术训练方法	(183)
(二)半固定战术训练方法	(199)
(三)多球战术训练方法	(203)

目 录



- (四) 多人战术陪练训练法.....(203)
- (五) 实战练习比赛训练法.....(204)
- (六) 参加各种等级的正式比赛.....(205)



知识篇

跟专家练羽毛球



一 羽毛球的起源与竞赛沿革

(一)从“浦那游戏”到“伯明顿”的产生

据有关资料记载，现代羽毛球运动起源于英国，它是由印度的“浦那游戏”逐步演变而成的。

相传在 19 世纪中叶，印度的浦那城内，有一种类似今日羽毛球活动的游戏十分普及，它是以绒线编织成球形，上插羽毛，人们手持木拍，隔网将球在空中来回对击。19 世纪 60 年代，一批退役的英国军官把这种称为“浦那游戏”(Poonagame)的活动带回英国，并逐步使它演变成一项竞技运动。

1873 年，在英国格拉斯哥郡的伯明顿镇有一位名叫鲍费特的公爵，一天他在自己庄园里宴请宾客，恰逢下雨，客人只好聚在客厅里。当时有位从印度退役的军官，将“浦那游戏”介绍给大家，并在大厅里活动起来，因这项活动极富趣味性，很快就风行开来。此后，这种室内游戏迅速传遍英国，“伯明顿”(Badminton)即成为英文羽毛球的名字。