

羽毛球技术进阶训练

基于身体功能改善的技术提升与问题解决方案



日本全国双打冠军、
专业物理治疗师实践成果

强化支撑各类技术动作的特定身体功能
针对性提升技术水平、突破运动瓶颈



[日] 片山卓哉 著
代红丽 译 曲岩松 审校



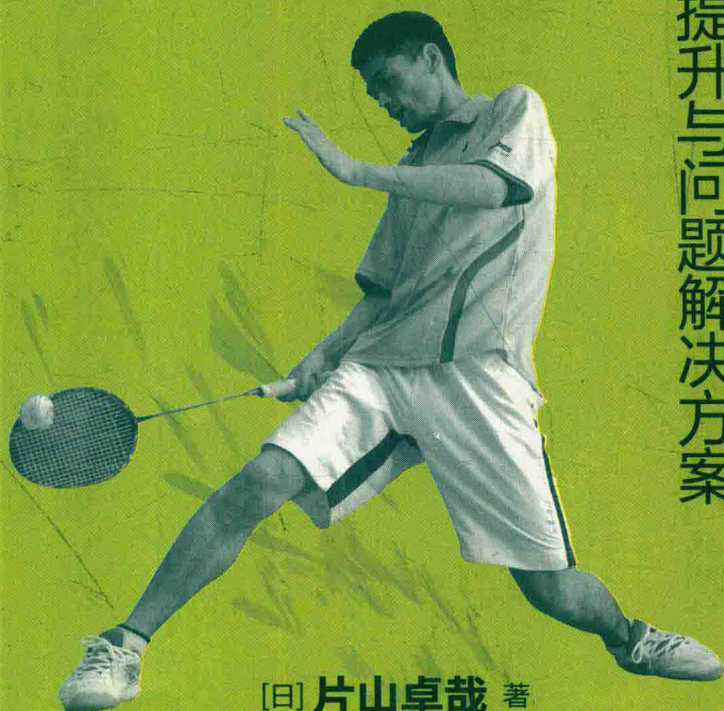
中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

羽毛球技术进阶训练

基于身体功能改善的技术提升与问题解决方案



[日] 片山卓哉 著
代红丽 译 曲岩松 审校

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

羽毛球技术进阶训练 : 基于身体功能改善的技术提升与问题解决方案 / (日) 片山卓哉著 ; 代红丽译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2018. 10
ISBN 978-7-115-48845-9

I. ①羽… II. ①片… ②代… III. ①羽毛球运动—运动训练 IV. ①G847.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第148672号

版权声明

KATAYAMA TAKUYA NO BADMINTON BODY KAKUMEI by Takuya Katayama

Copyright © Takuya Katayama, 2013

All rights reserved.

Original Japanese edition published by BASEBALL MAGAZINE SHA CO.,LTD

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by Posts & Telecommunications Press

This Simplified Chinese edition published by arrangement with BASEBALL MAGAZINE SHA CO.,LTD, Tokyo, through HonnoKizuna, Inc., Tokyo, and Beijing Kareka Consultation Center

免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性,并特别声明,不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

本书是日本羽毛球全国双打冠军、专业物理治疗师片山卓哉为广大羽毛球爱好者写作的运动表现提升书。

本书首先对羽毛球运动中应关注和提高的身体功能及其训练方法进行了介绍。接着,本书通过 500 余幅动作连拍图,对发球、击球、步法、接球等多种基本技术的正确姿势和技术要点进行了分析,并在此基础上对支撑各技术动作的特定身体功能的训练改善方法进行了讲解。此外,本书对 12 类羽毛球爱好者的常见烦恼的形成原因和解决方法进行了详细解析,旨在帮助练习者有针对性地、高效地提升球技。

-
- ◆ 著 [日] 片山卓哉
 - 译 代红丽
 - 责任编辑 刘蕊
 - 责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
 - 邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
 - 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
 - 北京缤索印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
 - 印张: 11 2018 年 10 月第 1 版
 - 字数: 201 千字 2018 年 10 月北京第 1 次印刷
 - 著作权合同登记号 图字: 01-2017-1129 号
-

定价: 68.00 元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147 号

2	前言
---	----

第1章 关于身体的思考

8	训练方法
	本书内容设置
12	来进行躯干训练吧
14	训练躯干的哪些方面
15	提高躯干的柔韧性
17	提高躯干的力量
18	提高躯干的灵活性
20	提高躯干的稳定性
22	提高手脚的协调性
23	其他的躯干训练方法

第2章 基本技术

网前 挑球 / 放网前球

26	确认姿势
27	着眼点
30	模拟与实战相近的动作进行确认
32	利用塑身运动确认
34	练习
36	实践菜单

头顶击球

杀球 / 高远球

吊球 / 劈杀

38	确认姿势
39	着眼点
42	模拟与实战相近的动作进行确认
44	利用塑身运动确认

46	练习
48	实践菜单

反手高远球

50	确认姿势
51	着眼点
54	模拟与实战相近的动作进行确认
56	利用塑身运动确认
58	练习
60	实践菜单

接球

62	确认姿势
63	着眼点
66	模拟与实战相近的动作进行确认
68	利用塑身运动确认
70	练习
72	实践菜单

发球

74	确认姿势
75	着眼点
78	模拟与实战相近的动作进行确认
80	利用塑身运动确认
82	练习
84	实践菜单

步法

86	确认姿势
87	着眼点
90	模拟与实战相近的动作进行确认
92	利用塑身运动确认
94	练习
96	实践菜单
98	专栏 关于身体的谈话 1

第3章 烦恼咨询

01

想要将对方的扣杀球反击回后场

- 101 着眼点
接扣杀球的要诀
- 102 考察
烦恼的原因
- 104 解决方法

02

想要将扣杀球回击到网前

- 107 着眼点
接扣杀球的诀窍
- 108 考察
烦恼的原因
- 110 解决方法

03

希望打出不同高度的挑球

- 113 着眼点
打好挑球的诀窍
- 114 考察
烦恼的原因
- 116 解决方法

04

希望打好高远球

- 119 着眼点
打高远球的诀窍
- 120 考察
烦恼的原因
- 122 解决方法

05

希望打出让对方出其不意的吊球

- 125 着眼点
打好吊球的诀窍
- 126 考察
烦恼的原因
- 128 解决方法

06

本来是机会球，却推球失误

- 131 着眼点
推球的诀窍
- 132 考察
烦恼的原因
- 134 解决方法

07

希望减少平抽球的失误

- 137 着眼点
打好平抽球的诀窍
- 138 考察
烦恼的原因
- 140 解决方法

08

想使用假动作

- 143 着眼点
制造假动作的诀窍
- 144 考察
烦恼的原因
- 146 解决方法

09

打不好前场球

- 149 着眼点
双打前场防守的诀窍
- 150 考察
烦恼的原因
- 152 解决方法

10

想打出快速、有效的扣球

- 155 着眼点
扣球的诀窍
- 156 考察
烦恼的原因
- 158 解决方法

11

想用反手进行强有力的回击

- 161 着眼点
想用反手进行强有力的回击的诀窍
- 162 考察
烦恼的原因
- 164 解决方法

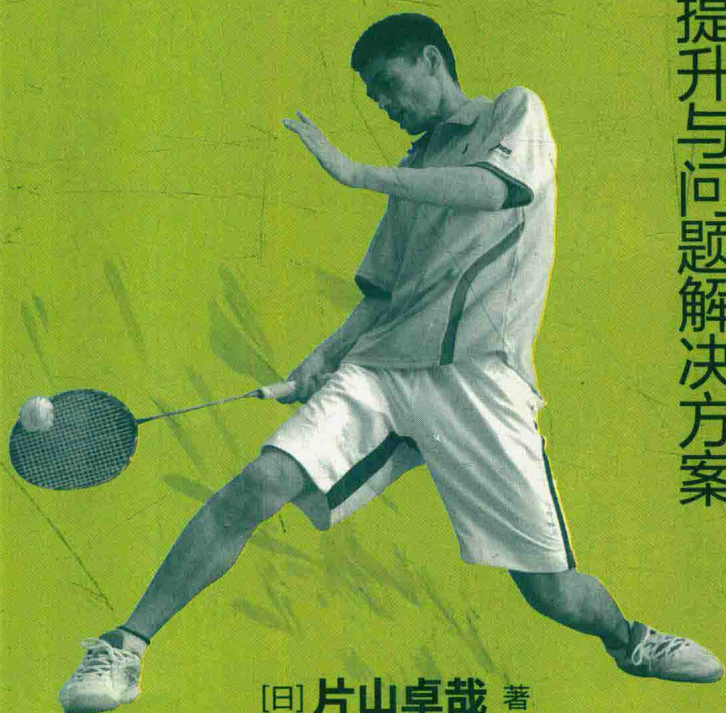
12

想要接发推球

- 167 着眼点
双打中的接发推球技巧
- 168 考察
烦恼的原因
- 170 解决方法
- 172 专栏 关于身体的谈话 2 ~ 5

羽毛球技术进阶训练

基于身体功能改善的技术提升与问题解决方案



[日] 片山卓哉 著
代红丽 译 曲岩松 审校

人民邮电出版社
北京

前言

只有更加熟悉自己的身体， 才能变得更强！

我想变得再强些！我想赢更多的比赛！在我还是一名球员的时代，这样的想法多么强烈啊……

初中的课外活动中，第一次拿起了羽毛球拍，从此开启了我 22 年的羽毛球竞技生涯。后来，在高中、大学获得了全国冠军，在 NTT 东日本羽毛球队效力十年间 2 度摘取日本全国双打冠军。作为球员，可以说我的运动生涯也没太多遗憾。

但一切都那么一帆风顺吗？答案是否定的。我刚刚进入 NTT 东日本羽毛球队不久，就遭遇了左脚韧带断裂，随即经历了 2 次住院和长期的康复治疗。周围甚至也传出过关于我从此回归无望的论断。尽管如此，在康复治疗结束后我勤奋地练习，受伤一年半后，在全日本总决赛上获胜。这其中离不开队友以及朋友们的支持。

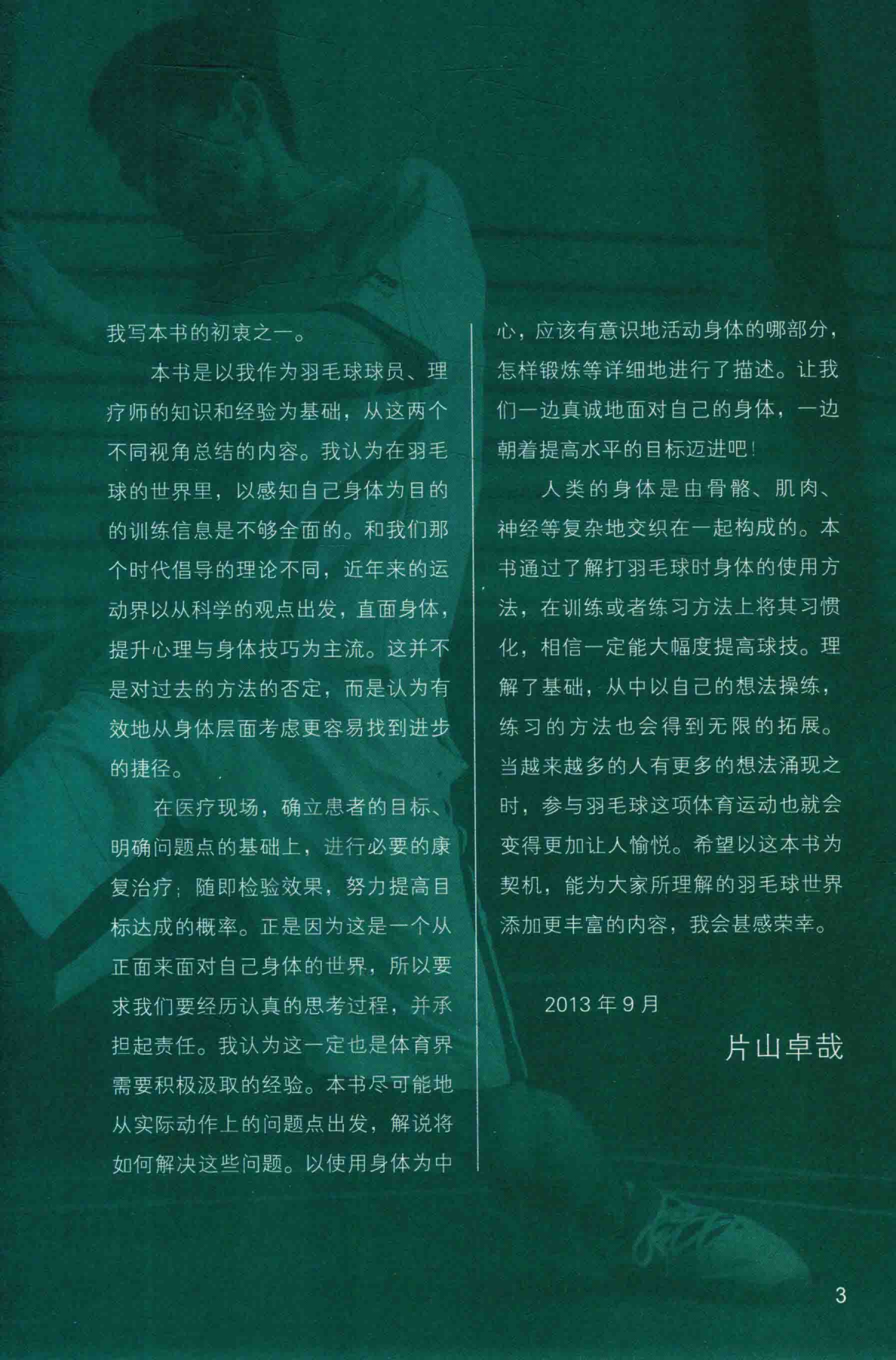
受了韧带断裂这么严重的伤，复出后仍能在取得总决赛冠军，这也成

为我在退役后选择人生之路的重要转折点。因为那时候我一边被“只要努力就有回报”的信念支撑，一边也深感“一个人的力量终究是有限的”。

退役之后，我上了三年的专科学校，取得了理疗师的资格。开始一边在医院上班，一边利用周末开办羽毛球的讲座。希望能尽我的微薄之力帮助那些为目标而努力、因伤痛或身体问题而烦恼的人解决一些问题。

探求达成目的的必要想法、 具体方法

此前我曾曾在医院以及讲座上有缘结识很多人，也由此引发了“每个人的烦恼都各不相同”的感慨。即便是羽毛球打不远这样的烦恼，有的是因为身体柔韧性不好，有的是接球的时间点掌握得不稳定，原因各不相同。因此，我想如果能筛选出各种问题的共同点，并把达成目的的必要思路、具体方法总结出来告诉大家，那岂不是大家的水平都能得到提高？这也是



我写本书的初衷之一。

本书是以我作为羽毛球球员、理疗师的知识和经验为基础，从这两个不同视角总结的内容。我认为在羽毛球的世界里，以感知自己身体为目的的训练信息是不够全面的。和我们那个时代倡导的理论不同，近年来的运动界以从科学的观点出发，直面身体，提升心理与身体技巧为主流。这并不是对过去的方法的否定，而是认为有效地从身体层面考虑更容易找到进步的捷径。

在医疗现场，确立患者的目标、明确问题点的基础上，进行必要的康复治疗；随即检验效果，努力提高目标达成的概率。正是因为这是一个从正面来面对自己身体的世界，所以要求我们要经历认真的思考过程，并承担起责任。我认为这一定也是体育界需要积极汲取的经验。本书尽可能地从实际动作上的问题点出发，解说将如何解决这些问题。以使用身体为中

心，应该有意识地活动身体的哪部分，怎样锻炼等详细地进行了描述。让我们一边真诚地面对自己的身体，一边朝着提高水平的目标迈进吧！

人类的身体是由骨骼、肌肉、神经等复杂地交织在一起构成的。本书通过了解打羽毛球时身体的使用方法，在训练或者练习方法上将其习惯化，相信一定能大幅度提高球技。理解了基础，从中以自己的想法操练，练习的方法也会得到无限的拓展。当越来越多的人有更多的想法涌现之时，参与羽毛球这项体育运动也就会变得更加让人愉悦。希望以这本书为契机，能为大家所理解的羽毛球世界添加更丰富的内容，我会甚感荣幸。

2013年9月

片山卓哉

2	前言
---	----

第1章 关于身体的思考

8	训练方法
	本书内容设置
12	来进行躯干训练吧
14	训练躯干的哪些方面
15	提高躯干的柔韧性
17	提高躯干的力量
18	提高躯干的灵活性
20	提高躯干的稳定性
22	提高手脚的协调性
23	其他的躯干训练方法

第2章 基本技术

网前 挑球 / 放网前球

26	确认姿势
27	着眼点
30	模拟与实战相近的动作进行确认
32	利用塑身运动确认
34	练习
36	实践菜单

头顶击球

杀球 / 高远球

吊球 / 劈杀

38	确认姿势
39	着眼点
42	模拟与实战相近的动作进行确认
44	利用塑身运动确认

46	练习
48	实践菜单

反手高远球

50	确认姿势
51	着眼点
54	模拟与实战相近的动作进行确认
56	利用塑身运动确认
58	练习
60	实践菜单

接球

62	确认姿势
63	着眼点
66	模拟与实战相近的动作进行确认
68	利用塑身运动确认
70	练习
72	实践菜单

发球

74	确认姿势
75	着眼点
78	模拟与实战相近的动作进行确认
80	利用塑身运动确认
82	练习
84	实践菜单

步法

86	确认姿势
87	着眼点
90	模拟与实战相近的动作进行确认
92	利用塑身运动确认
94	练习
96	实践菜单
98	专栏 关于身体的谈话 1

第3章 烦恼咨询

01

想要将对方的扣杀球反击回后场

- 101 着眼点
接扣杀球的要诀
- 102 考察
烦恼的原因
- 104 解决方法

02

想要将扣杀球回击到网前

- 107 着眼点
接扣杀球的诀窍
- 108 考察
烦恼的原因
- 110 解决方法

03

希望打出不同高度的挑球

- 113 着眼点
打好挑球的诀窍
- 114 考察
烦恼的原因
- 116 解决方法

04

希望打好高远球

- 119 着眼点
打高远球的诀窍
- 120 考察
烦恼的原因
- 122 解决方法

05

希望打出让对方出其不意的吊球

- 125 着眼点
打好吊球的诀窍
- 126 考察
烦恼的原因
- 128 解决方法

06

本来是机会球，却推球失误

- 131 着眼点
推球的诀窍
- 132 考察
烦恼的原因
- 134 解决方法

07

希望减少平抽球的失误

- 137 着眼点
打好平抽球的诀窍
- 138 考察
烦恼的原因
- 140 解决方法

08

想使用假动作

- 143 着眼点
制造假动作的诀窍
- 144 考察
烦恼的原因
- 146 解决方法

09

打不好前场球

- 149 着眼点
双打前场防守的诀窍
- 150 考察
烦恼的原因
- 152 解决方法

10

想打出快速、有效的扣球

- 155 着眼点
扣球的诀窍
- 156 考察
烦恼的原因
- 158 解决方法

11

想用反手进行强有力的回击

- 161 着眼点
想用反手进行强有力的回击的诀窍
- 162 考察
烦恼的原因
- 164 解决方法

12

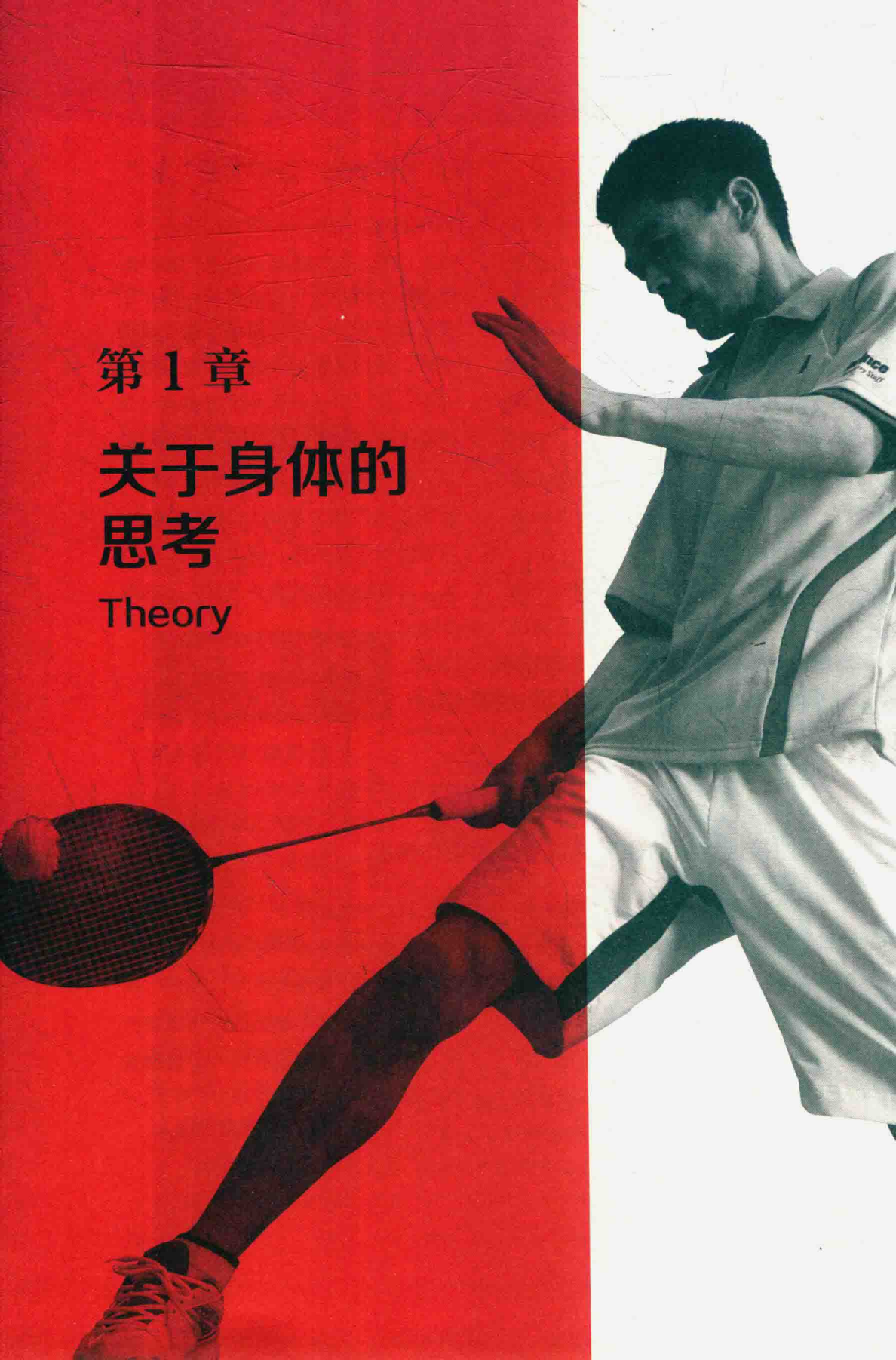
想要接发推球

- 167 着眼点
双打中的接发推球技巧
- 168 考察
烦恼的原因
- 170 解决方法
- 172 专栏 关于身体的谈话 2 ~ 5

第1章

关于身体的 思考

Theory



阅读本书前的注意事项

本书与其他的技術讀本不同，追求的**不是理想的姿勢、打法、步法**。

關於姿勢，我建議大家首先考慮個人或者教練的指導。本書所有的動作都以“身體”為出發點，以“更有效地活動身體”“把身體的力量直接與打球相聯結”的具體方法以及想法為主要內容。

第1章是本書的核心內容——**軀干訓練**。在第2章將了解各種技法的**着眼點**，並從打球**实战動作**以及以塑

身為中心的**身體活動（身體功能）**的視角進行確認。針對可以提高改善的地方，進行必要的訓練以及改善練習方法，就可以從身體角度提高羽毛球**的整体技術水平**。

第3章則針對**普遍性的困難和問題**闡述其產生的原因以及解決方法。因為內容淺顯易懂，所以大家不必着急，只要按部就班地練習就一定能取得進步。

第2章 基本技術

① 以“接近实战動作”確認身體的動作情況

第2章的主要內容是**過頂扣殺、接球、步法**等羽毛球基本動作中**身體的活動方法**。指出各種打法的**着眼點**，並對實際練習時是否意識到其**要點**進行確認。以接發球為例，把**着眼點**放在“能否對着羽毛球來的**路線**揮出球拍”這一動作。乍一看覺得很簡單，

實際上，別說初學者，就連有經驗的人也常會連續多次揮拍却打不到球。往往是這種“深信自己可以做到”的**自負心理**，導致了煩惱的產生以及打球方面的缺點，所以我們一定要檢查自己是否做到了**正確打球**。

② 以“身体塑造”检查身体功能

当我们在打球过程中遇到问题或烦恼时，通常都会想以技术练习来解决。当然这也没错，但如果能把着眼点放在技术要素之前，从身体的活动

方式上考虑问题的话，往往能更有效地找出解决方法。那就让我们继实战动作之后，通过检查身体功能来寻找问题所在之处。

关于检查的方法

第2章、第3章中都有检查打球动作（实际动作），身体的强度以及稳定性（身体功能）相关的项目。虽然有些项目球员自

己可以检查，但更多的是需要检查者（同伴）一起进行的项目，所以一定要听取客观的意见，来确认自己的身体。

检查项目的确认方法

●各部位的稳定性

从运动状态开始到停止时，头、躯干、髋关节、脚等出现抖动，无法保持姿势时打×。

●各部位的强度

对来自检查者的阻力（施加来的力），头、躯干、髋关节、脚等出现抖动，无法保持姿势时打×。

●可活动范围、协调性

身体活动范围变小、动作不顺畅时打×。

实际动作确认示例



身体功能确认示例



▲ 训练前做一些近似实际打球的动作，确认在各种情况下身体各部位的稳定性和强度等。对于身体功能的检查，可以看一看站或坐着的状态下髋关节、躯干的稳定性和强度。这种检查方法即使对身体知识所知不多的人也可以轻松掌握，还有一种好处就是可以直接应用于训练。

③ 通过练习改善身体功能

在进行完实际动作、身体功能的检查确认之后，开始训练和练习。大家可能想马上练习那些可以解决打球弱点的项目，但还是推荐按照本书的练习方法，从身体功能的问题点上寻求改善。先按照各基本打法中必要的身体活动方法实际操作之后，再进行打球相关的练习。一提到训练、练习，容易让人觉得这是个长期的过程，但实际上练习之后马上就会出现变化。

虽然变化有大有小，但通过对身体的刺激，往往不知不觉间挥拍变得顺畅、躯干也变得稳定了。

关键是不要忽略这些变化。当我们练就一双即使是细微的效果也能发现的眼睛，改善的概率也会随之提高。相反如果能很快认识到现状并没有得到改善，就可以及时更正训练的内容。

④ 试一试《练习菜单》（实际动作练习）！

当身体活动足够顺畅，下一步就进入使用球拍和羽毛球的练习阶段。这里的练习，与平时以提高技术水平为目的的练习不同，而是为了建立应对各种打法的身體基础而进行的动作练习。

为提高高远球或扣球的精度，很多人都进行击球练习或模式练习。实际动作的练习则可理解成是在进行上述技术练习之前，作为提高身体的基本能力而进行的练习。

比如，打高远球之前的实际动作练习里有“投球”的动作。通过反复练习棒球选手投球的动作，可以提高打高远球时的体能。因为在做投球的

动作时，可以自然地记住身体重心转移等打高远球时所需掌握的身体使用方法。虽然和实际的标准姿势有稍许不同，但身体完全可以应付这种变化，甚至可以让身体具有一定的调适能力。

尤其是对于在体育项目上只打羽毛球的人来说，通过学习各种动作、想法，会发现很多至今没有注意到的问题。而对于专业选手或者练习遇到瓶颈练习者来说，希望你们不仅局限于固定的练习动作，而是从与以往不同的视角，在练习方法上产生一些自己的想法和见解，这必将带来技术的提高。

第3章 烦恼咨询

着眼于“身体”解决烦恼

第3章针对很多练习者在现实比赛中遇到的烦恼以及问题，分析其原因并提出解决方法。仔细研究就会发现问题点往往因人而异，但本书立足“身体”角度，专注于各种问题的共通点，提出解决方法。为了能尽早、

切实地解决这些烦恼，与第2章的基本技法（总论）结合起来操作就尤为重要。如果能从第2章中吸取一些要领，找到符合自身的解决方法，那么其他烦恼，也可以有效地解决。

注意点

① 培养自己发现着眼点的能力

虽然本书在每个项目都设置了着眼点，但这只是一种思考方式，并不仅限于此。着眼点的联想可以是自由的，希望我们逐渐培养出自己针对课题或烦恼问题提炼着眼点的能力。与此同时，如果能将着眼点尽可能与改善办法结合起来，效果将更为显著。

② 开展多种训练

本书中所介绍的训练，选取的都是在广受大众关注的躯干训练以及练习，还结合了普拉提、瑜伽等身体运动。既汇总了与各种技法相关的训练，也设置了改善性训练，以解决实际问题。希望大家在训练时不断观察效果。如果在训练中出现疼痛等现象则不要勉强。另外，过去受过重伤的人，请在专家或医师的指导下进行练习。

③ 训练后务必要再次检验

未必所有人训练后都会产生效果。练习方法稍做改变，锻炼的部位就会不同，有时也可能会引起受伤。身体就是这样复杂，所以训练或练习后请一定要进行检查确认。理解每一个训练的特征，选择合适的训练来解决自己的问题点。