

运动健康系列

怎样打羽毛球

ZENYANG DA YUMAOQIU

黄志远 著



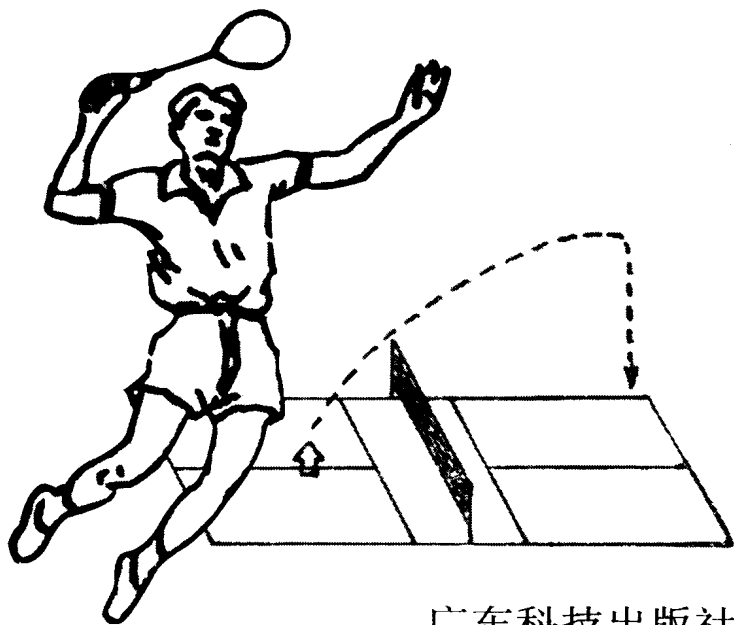
广东科技出版社



怎样打

羽毛球

黄志远 著



广东科技出版社

广 州

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样打羽毛球/黄志远著. —广州:
广东科技出版社, 2001.10
ISBN 7-5359-2803-X

I. 怎…

II. 黄…

III. 羽毛球-基本知识

IV. G847

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E - mail: gdlkjzbb@21cn.com

出版人: 黄达全

经销: 广东新华发行集团股份有限公司

排版: 广东科电有限公司

印刷: 广州市番禺新华印刷有限公司

(广州市番禺市桥环城西路工农大街 45 号 邮码: 511400)

规格: 787mm × 1 092mm 1/32 印张 4.25 插页 4 字数 100 千

版次: 1992 年 11 月第 1 版

2001 年 10 月第 2 版 2001 年第 2 次印刷

印数: 1 ~ 5 000 册

定价: 10.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

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。书后还附有羽毛球比赛规则和组织竞赛的若干规定,可供广大羽毛球运动员、教练员及业余爱好者学习参考。





再版说明

十年前，著名羽毛球教练黄志远先生撰写的《羽毛球技术与战术》一书初版后，受到广大羽毛球爱好者的青睐。

随着我国人民生活水平的不断提高，运动健身已成为当今的一种时尚。而羽毛球运动更以其独特的魅力，成为老少咸宜的一种健身方法。社会上也掀起了群众性羽毛球运动的热潮。为了适应广大羽毛球爱好者的需要，决定再版《羽毛球技术与战术》一书，并将书名改为《怎样打羽毛球》，使其更通俗易懂。

本次再版，在对原《羽毛球技术与战术》一书认真修正的基础上，增加了羽毛球比赛规则和羽毛球竞赛章程，并在书前增加了精美的彩色插页，供广大爱好者阅读、欣赏。

本书作为《运动健康丛书》的一个分册，再版后，希望能被广大羽毛球爱好者所喜爱。

广东科技出版社

2001年4月



代序

《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”和1986年“新加坡羽毛球高级教练员培训班”中授课讲稿的基础上，前后经四次修改，并汲取了国内外行家的宝贵经验而写成的。

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。

前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、赖彩勤等同志,几十年来也都是在黄教练的辛勤培育下,才成为我国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》一书。书中内容深入浅出、图文并茂、通俗易懂。对于初学者来说,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,更易于向羽毛球高难度技术迈进。因此,该书的出版,一定能受到广大羽毛球爱好者的欢迎。

前国家羽毛球队副总教练
侯加昌

前言

1980年6月,我受国家体委的委派,以羽毛球专家身份赴泰国任教一年;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~1987年6月,我又应新加坡羽毛球总会的聘请,出任该国国家羽毛球总教练。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员讲授羽毛球理论及训练技术。

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。1992年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。对于一般水平的球员来说，可以根据自己所希望达到的水准，进行训练；对于高水平的球员来说，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，并从1980年7月~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，表示真诚的感谢和敬意。

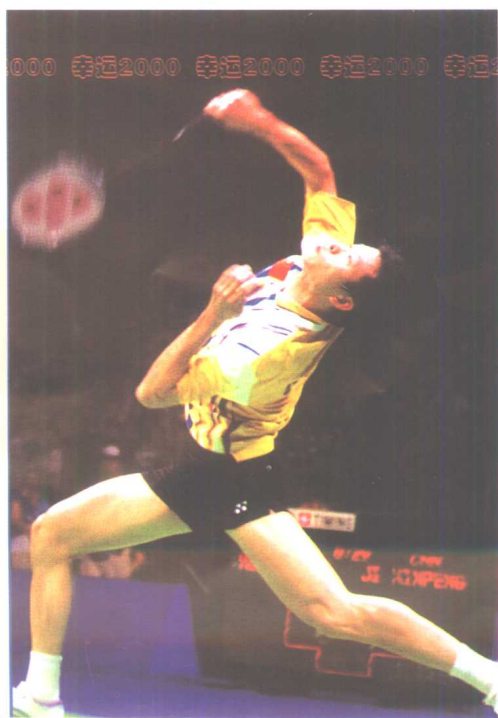
黄志远





中国羽坛奥运冠军龙虎榜

2000年悉尼奥运男单冠军吉新鹏的发球动作。



吉新鹏的高球扣杀动作，力大球沉，势不可当。

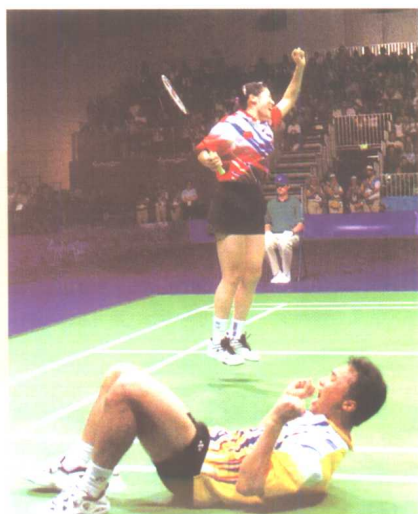
悉尼奥运女单冠军
龚智超



龚智超的网前扑救动作



悉尼奥运会混双冠军张军与高凌正在鏖战中，高凌勇救网前球。



高凌与张军庆祝夺冠的一刹那。

羽毛球俱乐部



中国羽毛球女队扬威悉尼奥运包揽了女子双打金、银、铜牌。金牌：葛非、顾俊；银牌：杨维、黄楠雁；铜牌：秦艺源、高凌。



葛非（前）与顾俊在双打中配合默契，迭克强敌，屡建奇功。



1997 年世锦赛女单冠军

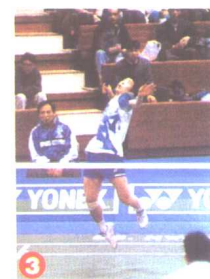
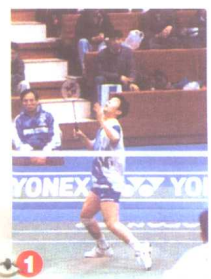
1998 年尤伯杯冠军中国队主力

悉尼奥运女单第三名

叶钊颖



技术动作分解：叶钊颖的头顶杀球。



技术动作分解：中国羽毛球队主力孙俊的正手大力杀球。



中国羽毛球队的掌门人总教练李永波

喝水不忘掘井人。中国羽毛球队取得今日辉煌的成就,与前辈教授的刻苦训练分不开。他们是——



王文教 侯加昌



汤仙虎



陈玉娘