

冠军教练亲身示范解说
标准动作高清连拍呈现

技术指导/动作示范

张曦

曾效力于中国国家羽毛球队

国家级运动健将



看图学 打羽毛球

张曦 牛雪彤 编著 牛雪彤 摄影



31 分钟DVD视频教学
常规速度及慢动作演示

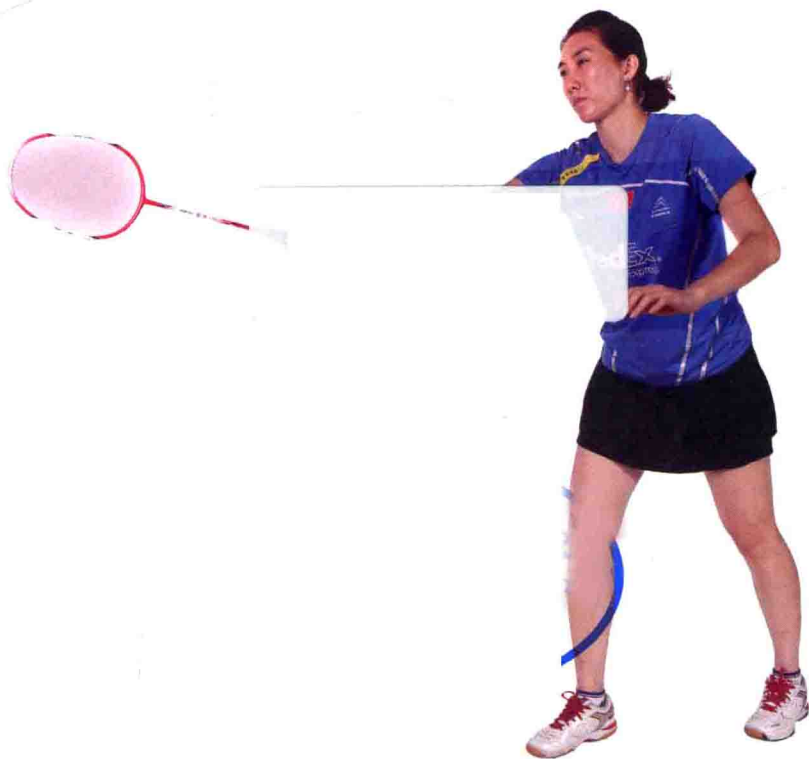
813 幅高清连拍图片
解析61种标准教学动作

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

看图学 打羽毛球

张曦 牛雪彤 编著 牛雪彤 摄影



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

看图学打羽毛球 / 张曦, 牛雪彤编著; 牛雪彤摄影

— 北京: 人民邮电出版社, 2015. 5

ISBN 978-7-115-38711-0

I. ①看… II. ①张… ②牛… III. ①羽毛球运动—
图解 IV. ①G847-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第046744号

内 容 提 要

本书由前中国国家羽毛球队队员、国家级运动健将做技术指导并拍摄图书内文演示动作和DVD视频教学动作,采用多角度、高清连拍的方式,使用海量高清图片,分解连贯动作,从连贯动作到局部细节等多个角度讲解关键动作。本书详细地介绍了羽毛球运动,同时包含了羽毛球的入门基础知识和丰富的案例讲解。全书共5个章节,包含了羽毛球的基础知识、球和球拍的选购技巧、热身活动、拉伸运动及羽毛球运动的基础技巧讲解等教学内容。

通过阅读本书以及观看DVD视频教学光盘,您可以学到发球、挥拍、击球、接发球、步伐以及关于运动损伤的基础知识。

◆ 编 著 张 曦 牛雪彤

摄 影 牛雪彤

责任编辑 李 璇

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>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 13

2015年5月第1版

字数: 208千字

2015年5月北京第1次印刷

定价: 49.80元(附光盘)

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: 京崇工商广字第0021号

看图学打羽毛球

CONTENTS/ 目录

① 羽毛球运动的基础知识

PART	1-1	适合羽毛球运动的人群	012
PART	1-2	羽毛球运动的便利性	013
PART	1-3	羽毛球的技术术语解析	014
PART	1-4	羽毛球比赛规则	016

② 羽毛球运动前的准备知识

PART	2-1	个人装备	022
PART	2-1	羽毛球	022
PART	2-1	球拍	024
PART	2-1	服装	026
PART	2-1	鞋	028
PART	2-2	场地	030
PART	2-3	运动前的热身运动	032
PART	2-3	头部运动	032
PART	2-3	膝关节运动	034
PART	2-3	压腿运动	035
PART	2-3	脚踝运动	036
PART	2-3	手臂运动	037
PART	2-3	肩关节运动	038
PART	2-3	腰部胯部运动	040
PART	2-4	你问我答	042

③ 羽毛球运动的技巧讲解

PART	3-1	握拍姿势	046
PART	3-1	正手握拍 (基础握拍法)	046

PART	3-1	反手握拍 (拇指握拍法)	047
PART	3-1	钳式握拍法	048
PART	3-1	握拍常见错误	049
PART	3-2	挥拍技巧	050
PART	3-3	发球技巧 —— 发球技巧讲解	052
PART	3-3	发球的角速度	052
PART	3-3	发高球	054
PART	3-3	正手发短球	056
PART	3-3	正手发后场平射球	058
PART	3-3	反手发短球	060
PART	3-3	反手发长球	062
PART	3-3	双打网前发短球	064
PART	3-3	双打网前发长球	066
PART	3-4	击球技巧 —— 前场击球技巧讲解	068
PART	3-4	正手放网前球	068
PART	3-4	反手放网前球	070
PART	3-4	正手网前勾球	072
PART	3-4	反手网前勾球	074
PART	3-4	正手搓球①	076
PART	3-4	反手搓球①	078
PART	3-4	正手搓球②	080
PART	3-4	反手搓球②	082
PART	3-4	正手扑球	084
PART	3-4	反手扑球	086
PART	3-4	正手挑球	088
PART	3-4	反手挑球	090
PART	3-4	正手推球	092
PART	3-4	反手推球	094
PART	3-4	击球技巧 —— 后场击球技巧讲解	096
PART	3-4	右侧正手高远球	096
PART	3-4	右侧正手吊球	098
PART	3-4	右侧正手杀球	100
PART	3-4	左侧头顶高远球	102

PART	3-4	左侧头顶吊球	104
PART	3-4	左侧头顶杀球	106
PART	3-4	点杀	108
PART	3-4	中场抽球	110
PART	3-4	反手高远球	112
PART	3-4	反手吊球	114
PART	3-4	正手被动高远球击球动作	116
PART	3-4	正手被动吊球击球动作	118
PART	3-5	接发球技巧	120
PART	3-5	单打接发后场球	120
PART	3-5	单打接发网前球	122
PART	3-5	双打接发后场球	124
PART	3-5	双打接发网前球	126
PART	3-6	步法讲解——基本步法	128
PART	3-6	网前交叉步法(前交叉、后交叉)	128
PART	3-6	网前垫步步法	132
PART	3-6	后场并步步法	134
PART	3-6	两边接杀球步法(正手、反手)	136
PART	3-6	被动底线过渡步法	140
PART	3-6	步法讲解——前场移动步法	140
PART	3-6	正手蹬跨步上网步法	142
PART	3-6	正手交叉上网步法	144
PART	3-6	正手三步交叉上网步法	146
PART	3-6	反手蹬跨上网步法	148
PART	3-6	反手交叉上网步法	150
PART	3-6	反手三步交叉上网步法	152
PART	3-6	步法讲解——中场移动步法	154
PART	3-6	正手蹬跨步法接杀步法	154
PART	3-6	正手垫跨步接杀步法	156
PART	3-6	反手蹬跨步接杀步法	158
PART	3-6	反手垫跨步接杀步法	160
PART	3-6	步法讲解——后场移动步法	162
PART	3-6	正手两步后退步法	162

PART 3-6	正手三步后退步法	164
PART 3-6	头顶两步后退步法	166
PART 3-6	反手三步后退步法	168
PART 3-6	头顶后场反手两步后退步法	170
PART 3-6	头顶后场三步后退步法	172
PART 3-7	你问我答	174

④ 羽毛球运动的运动损伤与防治

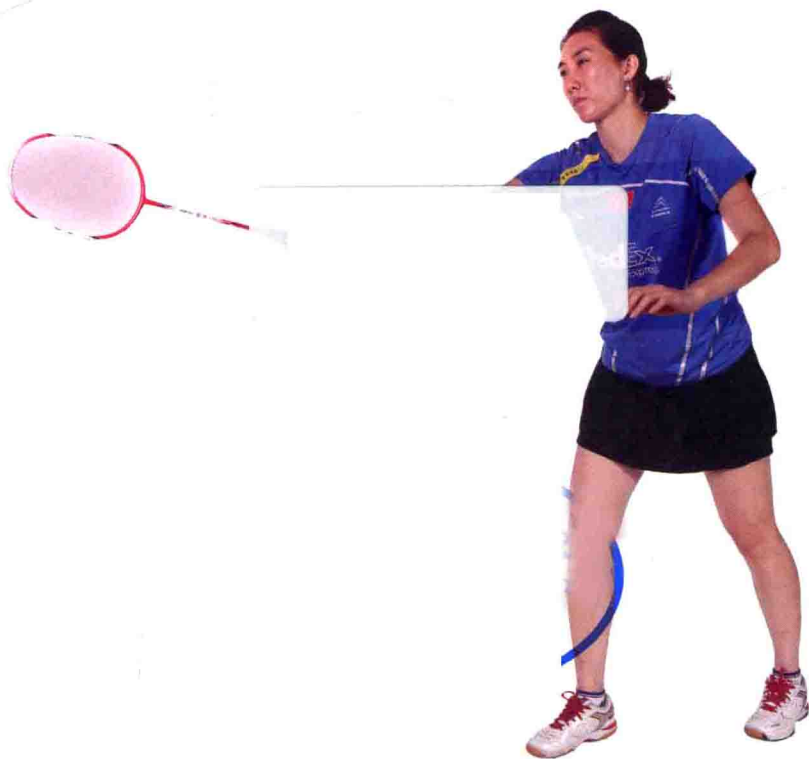
PART 4-1	初学者打羽毛球的注意事项	178
PART 4-2	运动损伤的种类	180
PART 4-2	什么是运动损伤	180
PART 4-2	处理方法	181
PART 4-3	羽毛球保护性力量训练	182
PART 4-3	曲臂	182
PART 4-3	平举	183
PART 4-3	颈后举	184
PART 4-3	头上举	186
PART 4-3	腕力	188
PART 4-3	仰卧起坐	189
PART 4-3	俯卧撑	190
PART 4-3	侧撑	192
PART 4-3	静蹲	193
PART 4-3	平板撑	194

⑤ 运动后的放松拉伸

PART 5-1	肩部拉伸	198
PART 5-2	腿部拉伸	200
PART 5-3	腰部拉伸	202

看图学 打羽毛球

张曦 牛雪彤 编著 牛雪彤 摄影



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

看图学打羽毛球 / 张曦, 牛雪彤编著; 牛雪彤摄影

— 北京: 人民邮电出版社, 2015. 5

ISBN 978-7-115-38711-0

I. ①看… II. ①张… ②牛… III. ①羽毛球运动—
图解 IV. ①G847-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第046744号

内 容 提 要

本书由前中国国家羽毛球队队员、国家级运动健将做技术指导并拍摄图书内文演示动作和DVD视频教学动作,采用多角度、高清连拍的方式,使用海量高清图片,分解连贯动作,从连贯动作到局部细节等多个角度讲解关键动作。本书详细地介绍了羽毛球运动,同时包含了羽毛球的入门基础知识和丰富的案例讲解。全书共5个章节,包含了羽毛球的基础知识、球和球拍的选购技巧、热身活动、拉伸运动及羽毛球运动的基础技巧讲解等教学内容。

通过阅读本书以及观看DVD视频教学光盘,您可以学到发球、挥拍、击球、接发球、步伐以及关于运动损伤的基础知识。

◆ 编 著 张 曦 牛雪彤

摄 影 牛雪彤

责任编辑 李 璇

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>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 13

2015年5月第1版

字数: 208千字

2015年5月北京第1次印刷

定价: 49.80元(附光盘)

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: 京崇工商广字第0021号

※ 教练介绍 ※

◎运动员经历

- 1999 年进入北京专业队
- 2002 年加入中国青年队
- 2004-2005 年正式加入国家队, 成为国家队队员
- 2006 年退出北京羽毛球队
- 2007-2008 年加入丹麦 Lillerod 俱乐部, 参加丹麦俱乐部最高等级联赛兼球队教练员
- 2008-2009 年加入瑞典 Taby 俱乐部, 参加瑞典俱乐部最高等级联赛兼球队教练员

◎主要成绩

- 2004 年全国青年锦标赛单打亚军, 团体第三名
- 2004 年全国冠军赛单打季军, 评为国家级“运动健将”
- 2008 年奥地利公开赛女单冠军
- 2009 年爱尔兰公开赛女单冠军
- 2009 年挪威公开赛女单冠军
- 2008 年葡萄牙公开赛女双冠军, 女单亚军
- 2008 年瑞典公开赛女双亚军
- 2008-2009 保加利亚、波兰、捷克公开赛女单季军

◎教练员经历

从退役到国外当运动员兼教练员 4 年, 2010-2013 年, 与石景山体校合作建立了羽毛球队。带领的队伍在北京市青少年锦标赛和教育局举办的北京市比赛中共获得 5 次季军, 多次第五名的优异成绩, 使该队成为北京市青少年羽毛球队队伍中的后起之秀。



* 基本资料 *

姓 名: 张曦

出生日期: 1984.10.24

身 高: 178cm

首都体育学院 竞技体育系 运动训练专业 2007 年本科毕业生。

本书使用说明

羽毛球运动的必备技能。

每个动作的名称。

运动步骤

每个动作和练习都有分步骤照片展示和文字讲解。

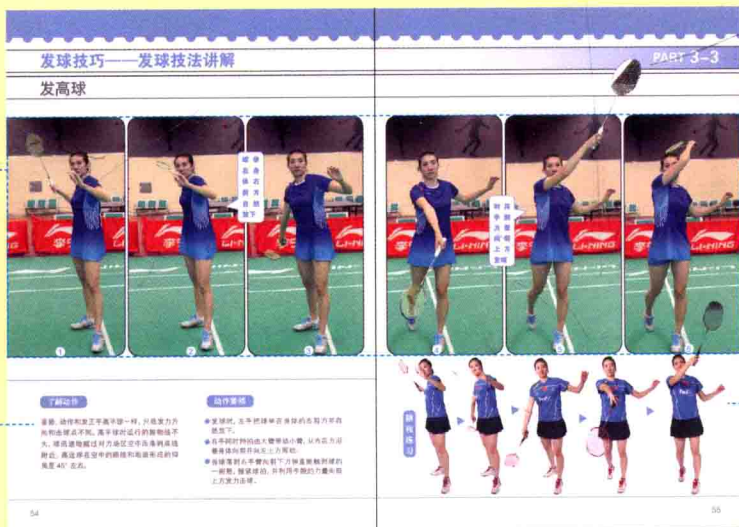
箭头指向动作的运动方向。

人物图为每个动作的关键姿态。



连拍图为一组动作中的关键动作演示。

文字解说使用该动作的目的及效果。



动作要领的图片展示。

光盘目录使用说明

本书配套光盘名称

看图学打羽毛球

- 1 运动前的热身活动
- 2 握拍姿势
- 3 发球技巧
- 4 接发球技巧讲解
- 5 前场击球技巧讲解
- 6 后场击球技巧讲解
- 7 步法讲解

书中所讲述的动作练习在光盘中有完整动作演示

此处是播放按钮，点击后可观看视频

播放全部

光盘内容使用说明



动作名称，每个动作都有正常速度演示和慢速演示两种。

看图学打羽毛球

CONTENTS/ 目录

① 羽毛球运动的基础知识

PART	1-1	适合羽毛球运动的人群	012
PART	1-2	羽毛球运动的便利性	013
PART	1-3	羽毛球的技术术语解析	014
PART	1-4	羽毛球比赛规则	016

② 羽毛球运动前的准备知识

PART	2-1	个人装备	022
PART	2-1	羽毛球	022
PART	2-1	球拍	024
PART	2-1	服装	026
PART	2-1	鞋	028
PART	2-2	场地	030
PART	2-3	运动前的热身运动	032
PART	2-3	头部运动	032
PART	2-3	膝关节运动	034
PART	2-3	压腿运动	035
PART	2-3	脚踝运动	036
PART	2-3	手臂运动	037
PART	2-3	肩关节运动	038
PART	2-3	腰部胯部运动	040
PART	2-4	你问我答	042

③ 羽毛球运动的技巧讲解

PART	3-1	握拍姿势	046
PART	3-1	正手握拍 (基础握拍法)	046

PART	3-1	反手握拍 (拇指握拍法)	047
PART	3-1	钳式握拍法	048
PART	3-1	握拍常见错误	049
PART	3-2	挥拍技巧	050
PART	3-3	发球技巧 —— 发球技巧讲解	052
PART	3-3	发球的角速度	052
PART	3-3	发高球	054
PART	3-3	正手发短球	056
PART	3-3	正手发后场平射球	058
PART	3-3	反手发短球	060
PART	3-3	反手发长球	062
PART	3-3	双打网前发短球	064
PART	3-3	双打网前发长球	066
PART	3-4	击球技巧 —— 前场击球技巧讲解	068
PART	3-4	正手放网前球	068
PART	3-4	反手放网前球	070
PART	3-4	正手网前勾球	072
PART	3-4	反手网前勾球	074
PART	3-4	正手搓球①	076
PART	3-4	反手搓球①	078
PART	3-4	正手搓球②	080
PART	3-4	反手搓球②	082
PART	3-4	正手扑球	084
PART	3-4	反手扑球	086
PART	3-4	正手挑球	088
PART	3-4	反手挑球	090
PART	3-4	正手推球	092
PART	3-4	反手推球	094
PART	3-4	击球技巧 —— 后场击球技巧讲解	096
PART	3-4	右侧正手高远球	096
PART	3-4	右侧正手吊球	098
PART	3-4	右侧正手杀球	100
PART	3-4	左侧头顶高远球	102

PART	3-4	左侧头顶吊球	104
PART	3-4	左侧头顶杀球	106
PART	3-4	点杀	108
PART	3-4	中场抽球	110
PART	3-4	反手高远球	112
PART	3-4	反手吊球	114
PART	3-4	正手被动高远球击球动作	116
PART	3-4	正手被动吊球击球动作	118
PART	3-5	接发球技巧	120
PART	3-5	单打接发后场球	120
PART	3-5	单打接发网前球	122
PART	3-5	双打接发后场球	124
PART	3-5	双打接发网前球	126
PART	3-6	步法讲解——基本步法	128
PART	3-6	网前交叉步法(前交叉、后交叉)	128
PART	3-6	网前垫步步法	132
PART	3-6	后场并步步法	134
PART	3-6	两边接杀球步法(正手、反手)	136
PART	3-6	被动底线过渡步法	140
PART	3-6	步法讲解——前场移动步法	140
PART	3-6	正手蹬跨步上网步法	142
PART	3-6	正手交叉上网步法	144
PART	3-6	正手三步交叉上网步法	146
PART	3-6	反手蹬跨上网步法	148
PART	3-6	反手交叉上网步法	150
PART	3-6	反手三步交叉上网法	152
PART	3-6	步法讲解——中场移动步法	154
PART	3-6	正手蹬跨步法接杀步法	154
PART	3-6	正手垫跨步接杀步法	156
PART	3-6	反手蹬跨步接杀步法	158
PART	3-6	反手垫跨步接杀步法	160
PART	3-6	步法讲解——后场移动步法	162
PART	3-6	正手两步后退步法	162

PART 3-6	正手三步后退步法	164
PART 3-6	头顶两步后退步法	166
PART 3-6	反手三步后退步法	168
PART 3-6	头顶后场反手两步后退步法	170
PART 3-6	头顶后场三步后退步法	172
PART 3-7	你问我答	174

4 羽毛球运动的运动损伤与防治

PART 4-1	初学者打羽毛球的注意事项	178
PART 4-2	运动损伤的种类	180
PART 4-2	什么是运动损伤	180
PART 4-2	处理方法	181
PART 4-3	羽毛球保护性力量训练	182
PART 4-3	曲臂	182
PART 4-3	平举	183
PART 4-3	颈后举	184
PART 4-3	头上举	186
PART 4-3	腕力	188
PART 4-3	仰卧起坐	189
PART 4-3	俯卧撑	190
PART 4-3	侧撑	192
PART 4-3	静蹲	193
PART 4-3	平板撑	194

5 运动后的放松拉伸

PART 5-1	肩部拉伸	198
PART 5-2	腿部拉伸	200
PART 5-3	腰部拉伸	202

