

文件传输助手 和 江云飞的聊天记录

文件传输助手 和 江云飞 在微信上的聊天记录如下，请查收。

————— 2026-03-22 —————

江云飞 23:20

一级分类：感性 理性

二级分类：感性，心理健康，个人体悟，情绪变化，对万事万物的想法看法等；理性，怎么工作，怎么生活，怎么玩，怎么培养爱好，怎么挣钱，怎么培养智慧，怎么学习

三级分类：比如感性中的个人体悟，可以是面对生活的心态，看待事情的观点，伤心难过开心的感受等等；理性就比如怎么培养爱好中的羽毛球相关的，技战术心理，当下个人现状分析，找问题，分析问题解决问题的方法论和手段等等

————— 2026-03-23 —————

江云飞 09:39

[图片:

f8f6f1ce0d89f5b165a5a0299bab41f2.jpg(请在附件中查看)]

江云飞 09:40

接发低重心，人要压下去，保证球在头上才可以下压，低重心可以保证很多球都可以接到，有的时候状态不好，可以看看自己是不是站的太高了并且没有架拍，很散乱

江云飞 09:43

有很多球都是脚没有跟上，导致无法架拍和蓄力，打的球就没有力量角度也不好

江云飞 09:56

[图片:

b047fa9bec30bd33ea314cf2b1a119fc.jpg(请在附件中查看)]

江云飞 09:57

没有空间怎么创造击球空间，回撤大臂，和正常架拍引拍挥拍是反逻辑的，动力链一定要完整，别不旋转就去打球，直接伸手用手打，哪能有劲啊

江云飞 12:55

双打进攻意识：沟通好前后站位，网前站在那儿架好拍对对手就是威胁，发完球跨中线低重心站好，确定球去哪边了，跟着球移动到对应半区，离中线还是近一些，离网远一点点，准备好封网，此时注意力要放在最远最难受的点，因为对手看我站位就会打我的空档，再看对手喜不喜欢跟网，喜欢跟，那就顶后场，不跟那就挡近网，全是心理博弈，后场一样，杀完，要将注意力放在对手挡斜线，自己最难受的点，网前交给队友顾

江云飞 23:30

清明节不建议去 山上看日出的人肯定很多，山上观日出的地方还是比较陡，比较危险，体验感不会很好，建议再挑时间去。另外，路边有补给站，一整晚都会有，矿泉水10元4瓶，烤肠10元3根，建议你带点小面包和巧克力，补充能量。不需要带垫子，不是很潮，带垫子会增加重量，补给站有马扎做哦[大金牙] 需要戴手套，夜里十八盘的链子和扶手很冰。灯就不需要带了，有路灯，其他人也会有带灯的，只有极少路段没灯，爬久了你就会觉得灯是个累赘

————— 2026-03-24 —————

江云飞 00:33

第一种发力模式就是旋转和身体带动，架好拍，先往发力的反方向旋转，再释放即可，常见失误就是引着拍直接就打了，缺少了架拍和反方向旋转出现顶肘的过程，第二种发力模式是关注肘的变化，比如接杀和反手高远，肘朝上是内旋蓄力结束的标志，到释放挥拍时，不是直接把小臂外旋出去，而是撤大臂，也就是大臂往身体夹，此时肘会朝下，自然小臂就被带起来，拍也被带起来，夹这一下要有速度，小臂抬起时要带点外旋；第三种发力模式是捻动发力，处理网前球，大臂不参与，基本上就是小臂手腕手指的活，堆放以及挡网切腰等，重心要低，保证来球在处理时位于额头上，这样才能不下网

