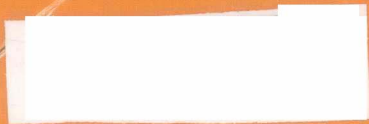


羽毛球运动的教学理论与训练方法研究

潜沉香 张丹生 洪庆林 著



光明日报出版社

责任编辑：李壬杰

封面设计：赵元周



作者简介



潜沉香，男，1980年3月生，湖北随州人，中共党员。2005年6月毕业于华中师范大学体育学院体育教育训练学专业，教育学硕士。2005年7月参加工作，就职于华北电力大学保定校区体育教学部，教授大学公共体育课程。

自参加工作以来，笔者勤奋钻研教学，除教授武术、散打、排球课程外，还涉猎羽毛球运动的教学和训练方法的相关研究。自2007年以来发表教学科研论文26篇。其中，中文体育类核心期刊6篇（第一作者2篇），国际会议6篇（第一作者ISTP检索1篇，第一作者2篇，第二作者3篇），其他各类省级刊物14篇（8篇第一作者，6篇第二作者）。

研究方向：学校体育教学，运动训练与竞赛

业余爱好：音乐，科幻片

最喜欢的句子：一分耕耘一分收获



张丹生，男，汉族，1979年9月出生于陕西省丹凤县，中共党员，现任教于商洛学院体育教学部，职称为讲师，担任体育教学及相关科研工作。2003年本科毕业于西安体育学院，获得体育教育学士学位；2013年研究生毕业于山西大学，获得体育硕士学位，研究方向主要为体育教学和运动训练。目前主持或参与省级教改项目、院级科研项目、教改项目4项，发表体育教学和运动训练方面的学术论文十余篇。



洪庆林，男，1978年出生，山东济宁人，咸阳师范学院体育系讲师，硕士研究生，长期从事体育教学工作，先后教授过《羽毛球》、《游泳》、《篮球》、《武术》等多门课程，参与过多项体育科研工作，并发表《陕西省羽毛球俱乐部消费群体结构及其消费特征研究》、《影响山东省部分高校游泳课教学效果的因素分析》、《少儿仰泳教学方法探讨》等多篇体育教学与科研论文。



ISBN 978-7-5112-3823-8



9 787511 238238 >

定价：48.00元

羽毛球运动的教学理论与训练方法研究

潜沉香 张丹生 洪庆林 著

光明日报出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

羽毛球运动的教学理论与训练方法研究 / 潜沉香,
张丹生, 洪庆林著. — 北京 : 光明日报出版社,
2014. 11
ISBN 978-7-5112-3823-8

I. ①羽… II. ①潜… ②张… ③洪… III. ①羽毛球
运动—教学理论—研究②羽毛球运动—运动训练法—研究
IV. ①G847. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 256257 号

羽毛球运动的教学理论与训练方法研究

著 者: 潜沉香 张丹生 洪庆林 著

责任编辑: 李壬杰

封面设计: 赵元周

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67021047 (咨询), 67078870 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail : gmcbs@gmw.cn lirenjie111@126.com

法律顾问: 北京天驰洪范律师事务所徐波律师

印 刷: 北京盛源印务有限公司

装 订: 北京盛源印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 430 千字

印 张: 17.5

版 次: 2014 年 11 月第 1 版

印 次: 2014 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-3823-8

定 价: 48.00 元

前 言

羽毛球是一样优雅而又激烈的运动。它孕育在日本，诞生在英国，1992年被列为奥运会的正式比赛项目。

羽毛球运动适合于男女老幼，运动量可根据个人年龄、体质、运动水平和场地环境的特点而定。青少年可作为促进生长发育、提高身体机能的有效手段进行锻炼，运动量宜为中强度。适量的羽毛球运动能促进青少年增长身高，能培养青少年自信、勇敢、果断等优良的心理素质。老年人和体弱者可作为保健康复的方法进行锻炼，达到出汗、弯弯腰、舒展关节的目的，从而增强心血管和神经系统的功能，预防和治疗老年心血管和神经系统方面的疾病。儿童可作为活动性游戏方法来进行锻炼，让他们在阳光下奔跑跳跃，并要求他们能击到球，培养他们不畏困难、不怕吃苦、不甘落后的品质。

羽毛球运动作为我国优势竞技体育项目受到全社会的普遍关注和青睐，在学校、企业以及社会各界中都有着广泛的群众基础。

随着羽毛球运动的不断创新和发展，竞赛规则、运动技术、运动战术也都随之发生了变化，为了适应新的教学和学习要求，为羽毛球专业师生、业余爱好者提供最新的教学理念和训练方法，我们大量吸收和借鉴了近几年国内外较为成熟的羽毛球教学方法和科研成果，编写了《羽毛球运动的教学理论与训练方法研究》。

本书第一章主要介绍了羽毛球运动的起源发展与锻炼价值，第二章叙述了羽毛球的基本知识，第三章介绍了羽毛球运动的基本技术，第四章阐述了羽毛球运动的步法训练，第五章介绍了羽毛球运动的基本战术理论与实践，第六章介绍了羽毛球运动的比赛组织与裁判工作，第七章论述了羽毛球技战术教学训练内容与教学方法，第八章对运动员的身体素质及其训练方法进行了深入探讨，第九章介绍了羽毛球运动员的心理特征与心理训练方法，最后第十章阐述了羽毛球运动损伤预防与保健常识。

全书共计四十三万字，由三位作者共同完成；潜沉香老师负责最后统稿。具体工作分工：第一、三、四、六章，共计十七万字内容，由华北电力大学保定校区潜沉香老师负责写作；第七、九、十章，共计十四万字内容，由商洛学院张丹生老师负责写作；第二、五、八章，共计十二万字内容，由咸阳师范学院洪庆林老师负责写作。

本书在撰写过程中，参考和借鉴了有关专家、学者的研究成果，在此表示诚挚的感谢！

目 录

第一章 羽毛球运动——观赏性与竞技性结合的艺术.....	1
第一节 羽毛球运动溯源及发展	1
第二节 羽毛球运动的特点及其锻炼价值	8
第二章 羽毛球运动知识	16
第一节 羽毛球运动礼仪知识	16
第二节 羽毛球运动服装器材知识	17
第三章 羽毛球运动的基本技术	25
第一节 羽毛球运动的基础理论	25
第二节 羽毛球运动发球及接发球技术	31
第三节 羽毛球运动击球基本理论	39
第四节 羽毛球运动单打基本技术与方法	44
第四章 羽毛球运动的步法练习研究	60
第一节 羽毛球运动的步法概述	60
第二节 羽毛球运动基本步法移动的方法	65
第三节 羽毛球运动的步法综合练习	71
第五章 羽毛球运动战术理论与实践	74
第一节 羽毛球基本战术概述	74
第二节 羽毛球运动的基本战术	80
第三节 基本技术的战术意识与运用	93
第四节 比赛战术准备的内容与方法	109
第五节 羽毛球战术运用准则及战术应变	115
第六章 羽毛球运动的比赛组织与裁判工作	120
第一节 羽毛球比赛方法及主要规则	120
第二节 羽毛球竞赛组织规程	128
第三节 羽毛球裁判员的职责与裁判方法	139

第七章 羽毛球技战术教学训练内容与方法	154
第一节 羽毛球教学方法概论	154
第二节 技术教学训练的内容与方法	162
第三节 战术教学训练的内容与方法	176
第四节 实战击球技术诊断.....	181
第五节 技战术教学训练的注意事项	189
第八章 身体素质及其训练方法	192
第一节 羽毛球运动中身体素质的理论研究.....	192
第二节 力量素质训练的内容与方法	197
第三节 速度素质训练的内容与方法	204
第四节 耐力素质训练的内容与方法	210
第五节 灵敏素质训练的内容和方法	213
第六节 柔韧素质训练的内容与方法	216
第九章 羽毛球运动教学的心理特征与心理训练	220
第一节 教学训练的心理学基础	220
第二节 羽毛球运动员的专项运动心理特征	225
第三节 羽毛球运动员的心理训练	230
第四节 羽毛球比赛的心理调节	239
第十章 羽毛球运动损伤预防与保健常识	242
第一节 羽毛球运动损伤的分类与特点	242
第二节 羽毛球运动中常见的损伤及其预防	247
第三节 羽毛球运动性损伤的现场临时急救处理.....	254
第四节 羽毛球运动的保健营养知识	264
第五节 羽毛球运动在不同人群保健处方中的运用.....	267
参考文献	270

第一章 羽毛球运动

——观赏性与竞技性结合的艺术

羽毛球运动是一项深受广大群众喜爱的小型球类运动，它是全面锻炼身体，增强身体素质的一种良好手段，同时也能培养顽强拼搏精神和优良的意志品质。当今社会步入科学化，信息时代，人们繁重的劳动将减少，工作时间减少，休闲时间增多，丰富多彩的体育活动必将成为人们青睐的对象。正是这样的情景下，羽毛球运动的独特特点及其运动价值，吸引了众多的爱好者。在羽毛球运动中人们找到了乐趣，体验到了体育运动的无限魅力及其强身健体的价值。

第一节 羽毛球运动溯源及发展

一、羽毛球运动的起源

（一）羽毛球运动的雏形

羽毛球运动的雏形很早就出现在许多国家和地区。在中国、印度、日本、泰国等国家就出现并流行过与羽毛球运动相似的游戏。据中国《民族体育集锦》记载，古代的中国就出现了与羽毛球运动相似的游戏，这种游戏的规则、性质以及器材，同世界上较早出现的羽毛球雏形相比没有太大的差异，只是称呼不同而已。这种游戏活动主要出现在我国的西南地区，至少在七个少数民族中有玩过这项游戏活动。中国贵州苗族民间体育游戏中有一种叫做“板羽球”的游戏，用木板拍击一个装饰球，这种游戏与现代的羽毛球运动非常相似，我国贵州的苗族民众至今仍在玩木板拍击鸡毛毽的游戏。

14-15 世纪，日本有一种用木制球拍将插着羽毛的樱桃核当做球来回对打的游戏。19 世纪中叶在印度出现一种与现代羽毛球极为相似的运动——普那。球是用圆形硬纸板或绒线编织并在球的中间插上羽毛（与毽子相似），板是木制的。玩法是两人相对站着，手执

木板来回反复击打。

（二）现代羽毛球运动的诞生

现代羽毛球运动诞生于英国，大约在 1800 年，由网球派生而来。我们可以注意到现今的羽毛球场地和网球场地仍非常相似。1870 年，出现了用羽毛、软木做的球和穿弦的球拍。那时的活动场地是葫芦形，两头宽中间窄，直至 1901 年才改作长方形。

据记载：“2000 多年前，原始羽毛球游戏活动在世界一些地区就流行了。”不过由于民族、地区及语言的差异，对这项游戏活动名称的叫法也不一样。如法国称“羽毛球”，英国、瑞典、丹麦等国称“毬子板球”，印度称“普那”。这就是羽毛球运动名称的前身。

人们从一份英国王室记录中得知：“早在 12 世纪，英国就有玩这项游戏的情境。”后来人们又从一幅 14 世纪的英国木刻画中“见到了当时玩游戏的情况”，画中展示出由两人相对而立，两者使用坚实的小木板来回击打一个异状物体的游戏。起初这项游戏活动是在孩子们中间玩，没有任何目的，只是想尽量把异物击向空中不要过早地掉落在地。那时所用的拍子全是木制的，一般出自家庭制作，而球多半是用布、羊毛、线团等裹成球托，用软质的家禽羽毛压插在球托上制成。球的规格大小一般是随人意愿而定，游戏时可在户外任何一块空旷地上进行。至于世界其他国家，当时玩这种游戏的活动形式、所用器材同英国的这种游戏相似。中国是世界上较早就有这项游戏活动的国家之一。据《民族体育集锦》记载：“相传，中国在远古时期就有类似羽毛球游戏活动的存在，其玩法、性质以及所用的一些器材同世界上较早有这项游戏活动的国家相比较没有太大的差异，只是对这种游戏活动的称法不同而已。这种活动主要分布在我国西南地区，至少在七个少数民族中有玩过这项游戏活动。”在《中国少数民族传统体育》一书中也证实了这项游戏活动的存在。他们是苗族、基诺族、壮族、仡佬族、哈尼族、瑶族、苦聪族等。由于我国少数民族人民受历史、社会以及文化等的影响，很多活动难以找到文字记载，所以难以准确地考证出这项游戏活动源于我国的时间。

二、羽毛球运动的发展

（一）世界羽毛球的发展

1877 年，第一本关于羽毛球比赛规则的书籍在英国出版。

1893 年，在英国成立了世界上第一个羽毛球协会。1899 年，该协会举办了第一届“全英羽毛球锦标赛”，每年举办一次，沿袭至今。

羽毛球运动从斯堪的纳维亚到英联邦各国，20 世纪初流传到亚洲，美洲，大洋洲，最后传到非洲。

1934 年，由加拿大、丹麦、英国、法国、爱尔兰、荷兰、新西兰、苏格兰和威尔士等国成立了国际羽毛球联合会，总部设在伦敦。从此，羽毛球国际比赛日渐增多。

1939 年国际羽毛球联合会通过了各会员国共同遵守的《羽毛球竞赛规则》。

21 世纪 20 年代到 40 年代，欧美国家的羽毛球运动发展很快，其中英国、丹麦、美国、加拿大的水平相当高。50 年代亚洲羽毛球运动发展很快，马来西亚取得两届汤姆斯杯赛冠

军。从而开辟了亚洲人称雄国际羽坛的时代。在 1948—1979 年间的 11 届汤姆斯杯赛中，印度尼西亚队夺得了次冠军，马来西亚队夺得 4 次冠军。

1978 年 2 月，世界羽毛球联合会在中国香港成立。1981 年 5 月，国际羽毛球联合会和世界羽毛球联合会正式合并。

1981 年 5 月国际羽毛球联合会重新恢复了中国在国际羽联的合法席位，从此揭开了国际羽坛历史上新的一页，进入了中国羽毛球选手称雄世界的辉煌时代。1982 年中国队首次参加全英锦标赛，即获得了女子单打亚军和双打冠军。到了 80 年代后期，马来西亚队、韩国队有了长足的进步，多次获得国际羽毛球大赛的男子团体冠军、双打冠军。女子方面，中国、印度尼西亚继续保持领先。

在 1988 年汉城奥运会上，羽毛球被列为表演项目，1992 年巴塞罗那奥运会列为正式比赛项目。从此羽毛球运动进入新的发展时期。

（二）我国羽毛球的发展

20 世纪 20—40 年代欧美国家的羽毛球运动发展很快，其中英国、丹麦、美国、加拿大的水平相当高。20 世纪 50 年代亚洲羽毛球运动发展很快，马来西亚取得两届汤姆斯杯赛冠军。同时印度尼西亚队在技术和打法上有所创新很快取得了霸主地位。20 世纪 60 年代以后羽毛球运动的发展逐渐移向亚洲。

1981 年 5 月国际羽毛球联合会重新恢复了中国在国际羽联的合法席位，从此揭开了国际羽坛历史上新的一页，进入了中国羽毛球选手称雄世界的辉煌时代。

在 1988 年汉城奥运会上，羽毛球被列为表演项目，1992 年巴塞罗那奥运会列为正式比赛项目。从此羽毛球运动进入新的发展时期。

1. 20 世纪 50 年代起步

新中国成立前，在沿海少数城市虽有羽毛球活动和小型比赛，但范围很小，水平也很低。新中国成立后，1956 年在天津举行了第一次全国羽毛球比赛，参加的单位有 11 个城市的男运动员 49 人，女运动员 29 人。以王文教、陈福寿为代表的一批华侨羽毛球好手的归国，给我国的羽毛球运动带来了当时世界上的先进技术和战术，使我国的羽毛球运动水平得到了长足的进步。第 1 届全国运动会羽毛球即列入正式比赛项目，共有 21 个省、市和自治区参加了比赛。

2. 20 世纪 60 年代世界羽坛的“无冕之王”

第一届全运会后，汤仙虎、侯加昌等一批优秀羽毛球青年选手又相继回国。我国羽毛球教练员、运动员刻苦训练，认真钻研，敢于创新，在技术打法上提倡百花齐放。初步形成了几种先进打法，使我国的羽毛球运动水平在以快为主、以攻为主的方向上迈出了一大步。在竞技能力上出现了一个划时代的飞跃。1963 年连获两届世界男子团体冠军的印尼羽毛球队来访中国，我国家队、青年队和一些省队都在对抗赛上获胜。1964 年印尼队在蝉联三届“汤姆斯”杯冠军后再次访问我国，又铩羽而归。1964 年在北京召开了全国第一次羽毛球训练工作会议，明确提出了我国羽毛球运动“快、狠、准、活”的技术风格和“以我为主、以快为主、以攻为主”的发展方向。

1965 年中国羽毛球球队出访欧洲羽毛球王国丹麦和另一羽毛球强国瑞典，中国羽毛球运动员以其先进的技术风格、快速的打法和灵活多变的战术取得 34 场比赛全胜的辉煌战

绩。此时，因某种原因导致中国羽毛球队没有参加“汤姆斯”杯等世界羽毛球比赛，但是，当时的亚洲和欧洲的世界冠军都败在中国羽毛球运动员的拍下。在此情况下，欧洲报纸舆论评论中国羽毛球队是世界羽坛的“无冕之王”。

3. 世纪之谜——“天皇巨星”与“无冕之王”谁更强

印尼羽毛球运动员梁海量从 1968—1976 年共 8 次获得全英羽毛球锦标赛男子单打冠军。在所参加的羽毛球比赛中几乎无败绩，被誉为世界羽毛球的“天皇巨星”。而中国的汤仙虎、侯加昌两人，因不参加全英羽毛球锦标赛，而从未与梁海量交手，但是在汤、侯成名后与所有其他外国运动员的比赛中从未输过一场，甚至于从未丢过一局。因此，世人极想看到“无冕之王”的代表人物汤仙虎、侯加昌与羽球王国的世界“天皇巨星”梁海量比赛一场，分个高低。1973 年 12 月，香港羽总举办了一次规模盛大的羽毛球国际邀请赛，印尼没来参加。为使中国羽毛球运动员有机会与世界冠军印尼队交手，泰国在 1974 年举办了曼谷国际羽毛球邀请表演赛，印尼虽派运动员参加，但梁海量没出现在赛场。而在 1974 年伊朗首都德黑兰举行的第 7 届亚运会羽毛球比赛，梁海量在又获当年的全英羽毛球男子单打冠军的状态下却再次回避。失去了这样几次难得的机会后，汤仙虎与侯家昌这两位耀眼的世界羽球明星，终于未能了却与梁海量切磋球技的夙愿。

4. 20 世纪 80 年代独领风骚

1981 年 7 月，在美国圣克拉拉举行的第 1 届世界运动会羽毛球比赛的 5 个项目中，中国运动员一举夺得男子单打、男子双打、女子单打和女子双打共 4 枚金牌，这是我国羽毛球运动员首次在世界性羽毛球比赛中亮相。继此之后，在 1982 年首次参加汤姆斯杯赛，经过艰苦奋战，最后以 5:4 反败为胜，从印尼队的手中夺得世界羽毛球男子团体冠军。1984 年中国女子羽毛球队把世界女子羽毛球团体赛的奖杯“尤伯”杯又捧在怀中。1986 年中国的男女羽毛球队在印尼首都雅加达把“汤姆斯”杯和“尤伯”杯双双举起。次年，在中国北京举行的第 5 届世界羽毛球锦标赛的 5 个单项比赛中，中国羽毛球运动员囊括了全部冠军。至此，中国羽毛球创造了一个国家同时获得并保持了世界羽毛球比赛男女团体赛和 5 个单项个人赛的全部 7 项冠军，这一国际羽坛史无前例的纪录。

5. 20 世纪 90 年代再度辉煌

正当羽毛球项目刚列为奥林匹克运动的正式比赛项目，而中国的羽毛球水平却跌落到低谷，世界大奖赛的冠军与中国运动员极少有缘，第 25 届奥运会的羽毛球比赛，中国运动员一枚金牌都未得到。中国男子羽毛球队 1992 年在汤姆斯杯半决赛时以 2:3 不敌马来西亚，连决赛权都未能取得。直至 1998 年连续 3 届也都未取得最后的决赛权。中国女子羽毛球队也在 1994 年和 1996 年的尤伯杯赛中两度被印尼队夺走奖杯。这种状况不是中国队放松所致，而是对羽毛球运动员职业化趋势带动其他国家羽毛球运动迅速发展的势头估计不足。在采取了一系列相应的措施后，在 20 世纪 90 年代后期，局面开始有了转机。1996 年亚特兰大奥运会女子双打葛菲、顾俊摘取了金牌，董炯也取得了男子单打银牌的好成绩。1998 年中国女子羽毛球队夺回“尤伯”杯，而在代表男女羽毛球整体实力的“苏迪曼”杯比赛中实现了 1995 年、1997 年、1999 年三连冠，2000 年中国女子羽毛球队蝉联“尤伯”杯冠军，男子队也得了亚军。只是要捧回“汤姆斯”杯，并在奥运会夺取更多的金牌，还有一段艰苦的路程。

三、当今世界重大赛事

(一) 汤姆斯杯世界羽毛球男子团体赛

“汤姆斯杯”是由英国著名羽毛球选手乔治·汤姆斯先生捐赠的。1903—1928年近30年的时间里，汤姆斯先生先后多次在全英羽毛球比赛中获得男子单打、男子双打、混合双打比赛的“三栖”冠军。退役后参加了国际羽毛球联合会工作，任国际羽联第一任主席。他在1939年召开的国际羽毛球联合会理事会上提出了一项推动羽毛球运动在全世界范围内广泛开展的建议，即设立世界羽毛球男子团体比赛，并表示愿意为此项比赛捐赠一座金杯。他的这一建议立即得到了国际羽联的赞同。但是由于第二次世界大战的原因，汤姆斯先生的这一良好愿望被迫延迟了10年才得以实现。1948年国际羽联成功地在英国的普雷斯顿举办了首届代表世界男子最高水平的“汤姆斯杯”男子团体锦标赛，马来西亚队获得冠军。

汤姆斯杯高71.12厘米（28英寸），用白金铸成，耗资巨大，底部刻有“汤姆斯”字样。汤姆斯杯是流动杯，每次比赛的冠军队将“汤杯”带回本国，保留至下届“汤杯”比赛开始。故该比赛又称为“国际羽毛球挑战杯赛”。在1948—1982年举行的前12届汤姆斯杯赛，均是每3年举办一次。参赛队除上届冠军队和东道国队不经预选赛直接参加决赛阶段比赛外，都要先分亚洲、欧洲、美洲和大洋洲4个赛区进行预赛，从中选拔出4个队参加决赛阶段比赛。预赛和决赛阶段的比赛均采用淘汰制，这两个杯赛是分年度进行的，即头年进行预选赛，翌年进行决赛阶段比赛。1983年3月，新的国际羽毛球联合会修改了汤姆斯杯赛的比赛办法，规定该比赛由原来每3年举办一届改为每2年举办一届，而且决赛阶段的比赛在偶数年举行。国际羽联还决定把原两个队之间要进行9盘比赛（5盘单打和4盘双打）改为只进行5盘比赛（3盘单打和2盘双打），同时把参加决赛阶段比赛的队数由原来的6队增至8队，除上届冠军队和东道国队外，从4个指定赛区选拔出6个队。预选赛和决赛阶段比赛均先分组进行单循环赛，获各组前两名的队进行交叉半决赛，然后胜队之间进行决赛。如果上届冠军同时是东道主国，则从预选赛中多选拔一个队。

(二) “尤伯杯”世界羽毛球女子团体锦标赛

尤伯杯高18厘米，有地球仪样的体部，在球体顶部有一羽毛球样模型，此模型的上端站着一名握着球拍的女运动员。他的底座的周围雕刻着这样的词句：“尤伯夫人于1956年赠送国际羽毛球联合会组织的国际女子羽毛球冠军挑战杯”。

尤伯杯赛有又称为“世界女子羽毛球团体锦标赛”。尤伯杯赛制同汤姆斯杯赛一样。在1982年以前是每三年举行一次，比赛采用七场四胜制。自1984年开始，改为每两年举行一次，采用五场三胜制。

尤伯全名为贝蒂·尤伯夫人，是英国30年代著名女子羽毛球选手，从1930年—1949年间，她曾多次夺得全英羽毛球锦标赛的女子单打、女子双打和混合双打比赛的冠军。尤伯夫人退役后仍对羽毛球运动情有独钟，为推动羽毛球运动的发展，她在1956年的国际羽联理事会上，正式向国际羽联捐赠由麦皮依和维伯制作的纪念杯，即现在的尤伯杯，并亲自主持了第一届尤伯杯比赛的抽签仪式。

1981年国际羽联和世界羽联合并为现在的国际羽联时,决定将尤伯杯赛与汤姆斯杯赛在同时同地举行,并相应改为每两年举行一届。在1956年第一届比赛时只有11个国家和地区参加,到1996年已达到了47个国家和地区。迄今为止,尤伯杯赛共举办了20届。其中美国队获3届冠军,印度尼西亚队获3届冠军,日本队获5届冠军,中国队获9届冠军。

1984年,中国女子羽毛球队首次参加尤伯杯赛

就以其高超的技艺、快速多变的打法,以5:0的相同比分,分别击败印度尼西亚、日本、丹麦、韩国和英格兰等强手,一举夺得第十届尤伯杯赛冠军,第一次登上了世界女子羽毛球团体冠军的宝座。之后,从1986至1994年的九年间,中国女子羽毛球队又连续夺得11、12、13、14届的冠军,创造了尤伯杯历史上“五连冠”的优异成绩。1998年5月23日在香港结束的第17届尤伯杯决赛中,中国姑娘以4比1击败印度尼西亚队,第6次夺得阔别4年之久的尤伯杯。

(三) 苏迪曼杯世界羽毛球男女混合团体赛

羽毛球是印度尼西亚的“国球”,苏迪曼杯是该国羽毛球协会代表本国人民向国际羽毛球联合会捐赠的一座奖杯。该杯的杯身由纯银铸成,外表镀有纯金、杯高80厘米、宽50厘米、重12公斤,其造价为15000美元,它是一座极富民族特色、象征着印度尼西亚人民对羽毛球运动无限热爱的奖杯。

苏迪曼是前印度尼西亚羽协主席。他1922年4月29日生于印度尼西亚北苏门答腊省的一个小镇。他在读大学时(商科大学),就成为非正式的全国冠军。在20世纪40年代,印度尼西亚还没有举行过全国比赛,而他已打败了能遇到的所有选手。他不但单打好,还同他的一个哥哥合作多次拿过双打冠军。

1958年作为主力队员,苏迪曼先生代表印度尼西亚首次参加了在新加坡举行的第四届汤姆斯杯比赛。在比赛中他充分发挥了自己的羽毛球运动天赋,为印度尼西亚队首次夺得世界羽毛球男子团体冠军立下了汗马功劳。值得一提的是,为参加这次比赛,由于当时的印度尼西亚政府和羽协资金短缺,甚至连路费都拿不出来,在此困难之际,苏迪曼先生毅然卖掉了自己心爱的小轿车,将卖车的钱作为参加汤姆斯杯赛的费用全部无偿地捐献给印度尼西亚队。

1951年,在苏迪曼先生的积极倡导下,印度尼西亚羽毛球协会正式诞生,苏迪曼先生本人被选为该协会首任主席。由于苏迪曼先生的忘我和卓有成效的工作,他连续22年当选印度尼西亚羽协主席。苏迪曼先生1973年被选为国际羽毛球联合会理事,1975年出任国际羽毛球联合会副主席,直至1986年去世。

苏迪曼先生去世之后,印度尼西亚羽协为了纪念他的功绩,特向国际羽联捐赠了一只造价为2700万盾的金杯,并将此杯命名为“苏迪曼杯”。

1986年,在国际羽联召开的理事会上第一次提出了举行混合团体赛的提议。1988年,国际羽联接受并确定了混合团体赛与单项锦标赛同时举行的事宜,并决定将苏迪曼杯作为混合团体赛的冠军奖杯。1989年,在印度尼西亚同时举行了第一届苏迪曼杯赛和第六届世界羽毛球单项锦标赛,同时规定此项比赛每两年举行一届,逢双数年是汤、尤杯赛,单数年为苏迪曼杯赛。

苏迪曼杯比赛安排在与世界锦标赛同一时间和地点举（先进行苏迪曼杯比赛，紧接着进行世界锦标赛比赛）。苏迪曼杯比赛采用五场三胜制，由男子单打、女子单打、男子双打、女子双打和混合双打五个项目组成。至今共举行了 9 届，其中印度尼西亚队获 2 届冠军，韩国队获 2 届冠军，中国队获 5 届冠军。

（四）世界羽毛球锦标赛单项比赛

世界羽毛球锦标赛是国际羽毛球联合会在继汤姆斯杯赛、尤伯杯赛后，为了适应世界羽毛球运动日益发展的需要而设立的一种以个人单项为竞赛项目的羽毛球锦标赛。在原国际羽联和世界羽联 1981 年联合成新的国际羽联之前，世界羽坛存在着两个世界羽毛球锦标赛，一个是原国际羽联 1977 年创办的，一个是世界羽联 1978 年创办的。这两个世界羽毛球锦标赛因都未能云集当时世界羽坛的所有名将参赛，所以均算不上真正的世界最高水平的羽毛球单项锦标赛。从第三届起，世界羽毛球锦标赛由新国际羽联主办。

从 1987 年起每逢单数年与苏迪曼杯赛同时、同地举行。每项比赛均采用单淘汰制，不设附加赛，决出冠亚军，半决赛的负者并列第三名。

（五）全英羽毛球锦标赛

全英羽毛球锦标赛是世界上历史最悠久、最重要的羽毛球单项比赛之一。它始于 1899 年，由英格兰羽毛球协会主办。在 1977 年国际羽联创办世界羽毛球锦标赛前，全英羽毛球锦标赛和国际羽联主办的汤姆斯杯赛和尤伯杯赛一起，并列为世界羽坛三大赛。

多少年来，人们把全英羽毛球锦标赛看作是世界羽坛最高水平的单项比赛，获冠军者被视为世界冠军，因此全英羽毛球锦标赛为国际羽坛所瞩目。全英羽毛球锦标赛每年 3 月的中、下旬或最后一周在伦敦附近的温布利体育中心举行，是二三月间欧洲一系列国际羽毛球公开赛中的最后一站。每次都云集了世界羽坛的精英，成为全球性的羽坛大会战，其号召力甚至超过原国际羽联举办的头两届世界羽毛球锦标赛。世界羽毛球锦标赛在原国际羽联和世界羽联联合后，从第三届起才真正成为世界最高水平的羽毛球单项锦标赛。

中国从 1982 年开始每年均派选手参加全英羽毛球锦标赛，栾劲和赵剑华获得过男单冠军。张爱玲、李玲蔚、韩爱平和辜家明曾获女单冠军，李永波和田秉毅曾获男双冠军，林瑛和吴迪西、徐蓉和吴健秋、李玲蔚和韩爱平曾获女双冠军。

其中赵剑华在 1985 年曾创下了几项纪录：第一次参加全英羽毛球锦标赛就夺得男单冠军；是 1947 年全英羽毛球锦标赛恢复以来第一个左手握拍的运动员夺得男单冠军；同曾 8 次夺得全英羽毛球锦标赛冠军的印度尼西亚的梁海量一样，也是在未满 20 岁就夺男单冠军。

（六）奥林匹克运动会羽毛球比赛

奥运会是世界上最瞩目的一项大赛。国际奥委会与国际羽毛球联合会是两个不同的组织，他们互相配合、相互认可。国际羽联在 1970 年就着手准备进入奥运会的工作，但直至 1985 年 6 月 5 日，在国际奥委会第 90 次会议上才决定将羽毛球列为奥运会的正式比赛项目。

在 1988 年汉城奥运会上,羽毛球被列为表演赛并取得成功。在 1992 年的巴塞罗那奥运会最终设立羽毛球为正式比赛项目。奥运会羽毛球赛不仅是当今世界羽毛球运动最高水平的赛事,而且更具象征意义。在 1972 年在慕尼黑举行的第 20 届奥运会上,羽毛球也曾被作为表演项目举行。

在 1992 年巴塞罗那举行的第 25 届奥运会上,羽毛球项目设有男子单打、女子单打、男子双打和女子双打四个项目。这四个项目的优势主要在亚洲,而欧洲国家的选手更适合打混合比赛,所以,国际羽联与国际奥委会决定在 1996 年亚特兰大奥运会上增设羽毛球混合双打比赛项目,使得奥运会的羽毛球比赛项目更为丰富。由于羽毛球项目拥有 5 枚金牌,从而加入了奥运会奖牌大户之列,成为各国高度重视和激烈争夺的焦点项目之一。

国际奥委会对奥运会羽毛球项目参赛选手名额的严格限制,比赛根据世界排名,选出前 33 名单打运动员、19 对双打选手和 17 对混双选手直接参加奥运会。但每个项目中至少必须包括有 5 大洲的各 1 名运动员和 1 对选手。这些运动员必须是世界排名最前面的运动员。如果在世界排名中仍没有某洲的选手,则以在积分期间的最近一次洲际比赛中的冠军选手出席。东道国应有不少于两名运动员参加比赛。每个国家和地区在 1 个项目中最多只能有两个席位。多出的席位让给排名后位的选手。

在 1992 年巴塞罗那第 25 届奥运会的首次羽毛球比赛中,中国羽毛球运动员共获得一枚银牌和四枚铜牌。在 1996 年亚特兰大第 26 届奥运会上,我国女子双打选手葛菲、顾俊实现了我国羽毛球健儿在奥运会上“零”的突破,首次夺得女子双打冠军;在 2000 年悉尼奥运会上,我国选手共获得除男子双打以外的 4 枚奥运金牌,其中葛菲、顾俊蝉联女子双打冠军;2004 年雅典奥运会我国选手夺得女子单打、女子双打、混合双打 3 枚金牌,其中张军、高凌蝉联混合双打冠军。

(七) 世界羽毛球大奖总决赛单项比赛

国际羽联每年组织羽毛球世界大奖系列赛,由赞助商提供比赛经费和优胜者的奖金,根据奖金的数量,比赛分为一星级至六星级不同的等级。全英锦标赛和中国公开赛等都属系列赛中的一站。1986 年开始,增设了男子双打、女子双打和混合双打 3 项比赛。

(八) 世界青少年羽毛球锦标赛

从 1992 年起由国际羽联举办,比赛设 5 个单项,参赛者的年龄规定为 19 岁以下。1998 年增设世界青少年团体羽毛球锦标赛,比赛规程与苏迪曼杯赛相同。

第二节 羽毛球运动的特点及其锻炼价值

一、我国国民健康的现状

据国家体育总局和教育部对国民体质检测结果看,近三四年,中国人身体各项指标:

中年男女血压分别升高了 9-13 毫米汞柱；肺活量下降了 600-900 毫升；糖尿病人数以平均每天 3000 人的速度增加；心脏病的高发年龄下降了 15 岁。我国 70% 的人处于亚健康状态，不同职业的人群都存在着亚健康状态。白领的比例更高。当前虽然人们越来越关注健康，追求健康，却越来越表现出健康知识的匮乏和健康观念的落后。比如：对预防保健重视程度不够，不良的生活习惯、不健康的生活方式、膳食的不合理、缺乏锻炼等。

二、羽毛球运动的特点

羽毛球运动是一项在室内外均可进行的小型球类运动。场地适中、器材简便，既充满乐趣又能强身健体的一项大众化的体育活动，也是竞技性较强的比赛项目。有着广泛的群众基础，它具有以下特点：

（一）不确定性

在进行羽毛球运动时，从击球时的某一单个的击球手法和移动步法来看，是有一定规律的。但受对方击球后来球的方向有左有右、来球的角度和弧度有大有小、来球的距离有长有短和来球的力量有强有弱等不定因素的影响，球的落点变化无常，因此运动中技术动作没有固定不变的模式，一切技、战术都是在“动态”的状况下完成的。同一情况可以用几种不同的方法处理，而且由于对手的状况不同，回击球对自己的影响也是不同的。

羽毛球多变和不确定的运动特点，要求选手具有在场上全方位出击的能力，选手必须在极短的时间里，运用交叉步、垫步、跨步、蹬跨步、蹬跳步、起跳等各种步法向来球的方向迅速移动到适当位置，并以发球、前场、中场和后场等手法技术将球击向对方场区。羽毛球运动的这种不确定性特点，决定了速度力量和速度耐力素质是这一运动的基础。

（二）比赛无时限

羽毛球竞赛方式要求选手具备长时间持续的工作能力，随球的运动忽快、忽慢不停地移动击球；但是，羽毛球运动要求的耐力素质不是长跑运动员所具备的周期性运动耐力素质，而是一种符合羽毛球运动特点的专门化速度耐力素质。耐久力很强的长跑健将，在羽毛球场上往往比羽毛球选手更快感到疲劳，因为长跑运动员习惯于持续的周期性运动，而优秀的羽毛球选手则具备一种强度经常变化，并与速度和灵敏性紧密结合的专门性速度耐力。其变化幅度的大小，取决于竞赛双方选手的技、战术质量。

羽毛球比赛通常采用三局两胜制，先得到规定分数的一方为胜方，不受时间限制。大型比赛中，无论是单打还是双打比赛，双方选手实力相当，久攻不下的情况比比皆是，有时一个球的竞争就要打一百多拍，拿一分都非常不容易，一场比赛可能持续一个多小时，甚至两个小时，双方体力消耗巨大。这种发展趋势，使比赛变得更加艰苦，对选手身体素质能力的要求也就更高了。

（三）快速爆发力量

从羽毛球选手在场上身体的运动来观察，选手的上肢运动是通过手臂肌肉运动产生爆

发力，并挥动羽毛球拍将球击出；下肢运动是下肢肌肉在力的作用下，产生快速移动，使人体在短时间内到达合适的位置，协调上肢完成击球动作。因此，羽毛球运动员需要的力量素质必须与速度紧密联系在一起，是一种动力性的速度力量，即爆发力。这种力量素质要求在短时间内产生强大的爆发性力量：下肢爆发性的起蹬力，会加速身体的移动；上肢爆发性的手指与腕部力量，能使击球动作更加有力。

（四）瞬息万变

羽毛球飞行的速度可达每小时近 300 千米，这就对选手的灵敏性素质提出了很高的要求。选手在运动中动作转换的快慢、对来球的判断是否准确，都会直接影响对抗中的主动权。每一项技、战术的运用实施，都离不开选手的判断快、反应快、起动快、移动快、蹬跳快、击球动作快和回击快，既要在变幻莫测的瞬间判断来球的方向，迅速向来球方向移动击球，又要根据对手的位置迅速决定回击的对策。因此，羽毛球选手只有具备了这种快速灵敏的素质和思维决断能力，才能在高速度的激烈竞争中立于不败之地。

（五）全方位运动

羽毛球属发球轻巧型球类运动，具有全方位运动的特点。两把拍子一个球，无论走到哪里，无论在室内室外和是否架网，只要有空地，就能进行羽毛球运动。飘逸的羽毛球，纤细的球拍，场地方便，器材简单，老少皆宜，充满乐趣，形成了羽毛球运动特有的风格。它既是集技巧性、智能性和对抗性于一身的竞技比赛项目，又是强身健体、趣味性强、普及面广的大众体育运动项目。任何人都可根据自己的年龄和身体状况，选择适量的运动量，因为羽毛球运动可满足不同年龄、不同训练层次的爱好者的需求。

少年儿童进行羽毛球运动，通过在地上击球增强身体的协调能力，提高反应速度和灵敏度，促进身体生长。在此过程中，还能培养他们不怕困难、不甘落后的品质，从小养成锻炼身体的良好习惯，为将来的学习和工作打下良好的身体基础。

青少年进行羽毛球运动，能培养对体育的兴趣爱好，养成终身进行体育锻炼的习惯。一定强度的羽毛球运动，既能提高身体各方面的机能，促进身体健康成长，又能培养顽强的拼搏精神和优良的意志品质，从而提高身体素质和心理品质，是促进品德、体能和智力发展的良好手段。

成年人利用工作空余时间进行羽毛球运动，不但能加快身体的新陈代谢，保持匀称体形，还能缓解生活压力，提高工作效率。此外，羽毛球运动作为一项家庭娱乐活动，不仅能锻炼身体，还能使家庭成员感情和睦，关系融洽，身心舒畅。

老年人和体弱者从事羽毛球运动时应放慢运动节奏，进行一些活动量小的击球运动，达到舒展筋骨的目的。经常参加羽毛球运动能促进血液循环，长期锻炼可保持脑部、眼睛、上下肢体的协调性和敏捷性，有利于身心愉快，延年益寿。

（六）全身的运动项目

无论是进行有规则的羽毛球比赛还是作为一般性的健身活动，都要在场地上不停地进行脚步移动、跳跃、转体、挥拍，合理地运用各种击球技术和步法将球场上往返对击，