

体育锻炼手段与方法系列



经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材

羽毛球

YUMAOQIU

主编 曹 犇 许庆发



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社



经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材



羽毛球

主 编 曹 犇 (陕西师范大学)
 许庆发 (广西师范大学)

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

• 桂林 •

图书在版编目(CIP)数据

羽毛球 / 曹犇, 许庆发主编. —桂林: 广西师范大学出版社, 2005.8

(全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材)

ISBN 7-5633-5489-1

I. 羽… II. ①曹…②许… III. 羽毛球运动—高等学校—教材 IV. G847

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 074013 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市育才路 15 号 邮政编码: 541004)
(网址: <http://www.bbtpress.com>)

出版人: 肖启明

全国新华书店经销

桂林日报印刷厂印刷

(广西桂林市八桂路 2 号 邮政编码: 541001)

开本: 720 mm × 960 mm 1/16

印张: 8.25 字数: 122 千字

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

印数: 0 001~8 000 册 定价: 10.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材

编写委员会

主任委员

- 季克异 教育部体育卫生与艺术教育司体育处处长、全国高等学校体育教学指导委员会副主任委员、研究员
- 黄汉升 福建师范大学副校长、教授、博士生导师、全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组组长
- 季 浏 华东师范大学体育与健康学院院长、教授、博士生导师、全国高等学校体育教学指导委员会理论学科组组长
- 邓树勋 华南师范大学体育科学学院教授、博士生导师、全国高等学校体育教学指导委员会顾问
- 孙民治 首都体育学院教授、博士生导师、全国高等学校体育教学指导委员会顾问

副主任委员

- 汤志林 广西师范大学出版社副总编辑、副编审
- 王家宏 苏州大学体育学院院长、教授、全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组副组长
- 李宗浩 天津体育学院教授、全国高等学校体育教学指导委员会理论学科组副组长
- 张蕴琨 南京体育学院教务处处长、教授、全国高等学校体育教学指导委员会理论学科组副组长
- 陈仲芳 广西师范大学出版社体育图书编辑室主任、编审
- 梁柱平 广西师范大学体育学院院长、教授、全国高等学校体育教学指导委员会委员、国际举重裁判员
- 夏思永 西南师范大学体育学院院长、教授、全国高等学校体育教学指导委员会委员
- 范 纯 广西教育厅体育卫生与艺术教育处处长

秘书长

- 李英贤 广西师范大学体育学院教授、广西师范大学出版社特聘编辑

委员(以姓氏笔画为序)

- | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 于明涛 | 毛振明 | 王 健 | 王凯珍 | 王家宏 | 王润平 | 王鸿翔 | 王德炜 |
| 邓树勋 | 左铁儿 | 刘 华 | 刘 涛 | 刘 晶 | 刘举科 | 孙民治 | 曲天敏 |
| 汤志林 | 纪仲秋 | 许瑞勋 | 岑汉康 | 张 钧 | 张 强 | 张蕴琨 | 李永智 |
| 李宗浩 | 李建军 | 李英贤 | 李金龙 | 杨 霆 | 杨 霞 | 杨铁黎 | 杨雪芹 |
| 陆元兆 | 陈仲芳 | 陈国耀 | 范 纯 | 周 兵 | 季 浏 | 季克异 | 胡小明 |
| 荣湘江 | 赵 斌 | 夏云建 | 夏思永 | 徐细根 | 殷玲玲 | 袁镇澜 | 常 智 |
| 曹 桦 | 梁柱平 | 黄汉升 | 黄玉山 | 童昭岗 | 谢 清 | 潘绍伟 | |



编写说明

为实施教育部于2003年6月公布的《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》(以下简称《课程方案》),教育部体育卫生与艺术教育司和全国高等学校体育教学指导委员会联合全国体育界中对高等学校体育教学、课程改革有研究的专家、学者,组建“全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材编写委员会”。该委员会根据《课程方案》的要求与精神,组织编写了这套“全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材”。

这套教材共有42种,为了方便读者更好地了解该系列教材的特点和各高等学校有针对性地选用,我们根据体育学科选修课程开设的需要和教学特点,对这套教材进行了有机组合,将一些目标相近、“多层次、可叠加”的教材归并为一个系列,共计6个系列。各系列所涵盖的教材及其主要特点如下:

系列一 体育教学与训练系列 包括《体育课程与教学论》、《体育学习原理》、《中学体育新课程教材教法》、《学校体育发展史》、《体育教学设计》、《运动选材学 运动训练学 运动竞赛学》6种。该系列教材主要为适应高等学校体育课程改革发展的需要,从不同侧面反映当前高等学校体育教学与训练的研究成果与发展,结合中学《体育与健康》课程标准教材的内容与特点,展示当代体育教学理念与教学方法的新要求和新需要。

系列二 体育锻炼手段与方法系列 包括《体育舞蹈》、《棒球球

手球》、《乒乓球》、《羽毛球》、《游泳》、《体育游戏》、《举重 健美运动》、《散打 摔跤》、《滑冰 轮滑》、《民族体育》、《休闲体育》、《软式排球 气排球 沙滩排球》12种。该系列教材大多是《课程方案》里第一选修方向规划的课程内容,属于分方向选修课程的重点,实践性强,是体育专业学生应掌握的一些主要运动项目。

系列三 运动人体科学系列 包括《体育康复学》、《保健推拿》、《运动损伤与预防》、《学校卫生学》、《运动生物力学》、《遗传学基础》6种。该系列教材从不同角度介绍运动人体科学知识、保健卫生知识及其相关学科最新科研成果在体育运动训练和学校体育教育中的应用,具有较强的理论性和实践性。

系列四 社会体育学系列 包括《体育经济学》、《体育管理学》、《体育法学》、《社会体育概论》、《社区体育指导》、《体育市场与营销》、《奥林匹克运动》、《体育摄影 体育美学》8种。该系列教材从不同层面阐述体育与社会、竞技体育与市场规律等方面的知识,对了解体育运动的文化价值与社会内涵、市场价值与市场运作以及体育摄影与运动美学等都有较好的指导作用。

系列五 体育工作者手册 包括《体育绘图》、《体育测量与评价》、《体育多媒体课件制作与应用》、《体育场地与设施》、《学校体育器材制作与维修》5种。该系列教材根据体育教学、训练和体育锻炼的需要,分门别类地介绍与之相关的知识、技能和要求,是体育专业学生和体育教育工作者在学习、工作中常用的资料,起到体育教育工具书的作用。

系列六 健康知识系列 包括《运动营养学》、《运动处方理论与应用》、《健身锻炼方法与评定》、《体育锻炼与心理健康》、《安全防护与急救处理》5种。该系列教材以促进全民健康为出发点,通过介绍运动与营养、运动与健康、运动与安全等方面的知识,指导人们形成健康、安全、科学的生活方式与锻炼习惯。因此,该系列教材不但适用于体育专业的学生,而且适用于一般大学生和普通人群,可作为跨专业选修课程教材。

在本套教材的编写中,我们坚持“守正出新、突出特色、拓宽口径、整体优化”和“编审分离”的原则,注重对健康知识以及其与相关交叉学科方面教材的设计,为学校选修课程设置扩大自由度。在教材结构与内容上突出“灵活性、先进性、扩展性、专题性、小型化”的特点,力求全面地反映当前课程改革、教学改革和体育科学的新发展;注意吸收国内外优秀教材的长处,精心设计编写体例,加大实

用案例引用,并附有相关文献、思考与练习,部分教材还配置了教学附件(如光盘)等,从多方面强化学生学习的主体性,为体育教育专业更好地实现培养复合型人才的目标做了一些实质性的探索。

本套教材的编委会由来自全国 71 所高等学校 100 余位教师组成。其中有 60 余人具有教授职称、15 人具有博士学位、14 人担任全国高等学校体育教学指导委员会委员。这支高水平复合型的作者队伍,是这套教材能够实现多品种、高质量的最大优势。

《羽毛球》属于本套教材“系列二 体育锻炼手段与方法系列”。由曹犇、许庆发担任主编。参与编写的人员有:许庆发(广西师范大学)、罗育华(广东嘉应学院)、曹犇(陕西师范大学)、梁红梅(太原大学)。本教材已通过全国高等学校体育教学指导委员会审定。

本套教材的出版,得到了国家教育部体育卫生与艺术教育司和全国高等学校体育教学指导委员会的关心和全程指导、广西壮族自治区教育厅体育卫生与艺术教育处的关心和支持、广西师范大学领导的高度重视与大力支持、广西师范大学体育学院的积极协助。在此,我们向所有参与、关心、支持和协助本套教材编写、出版的单位、领导和教师表示深深的谢意。

本套教材的编写与出版是对高等学校体育专业体育教学改革、教材建设的探索与尝试,不妥之处恭请各位读者批评指正。

全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材编写委员会

内 容 提 要

本篇介绍了羽毛球运动的发展概况,基本技术与战术,教学与训练方法,竞赛办法、规则与裁判法以及球场与球拍的有关知识。



Contents

目 录

第一章	羽毛球运动概况	1
第一节	羽毛球运动简介	1
第二节	世界羽毛球运动发展概况	2
第三节	我国羽毛球运动的发展	4
第四节	羽毛球运动的特点及锻炼价值	7
第二章	羽毛球基本技术	10
第一节	握拍法	11
第二节	发球与接发球	14
第三节	击球法	20
第四节	步法	41
第三章	羽毛球基本战术	50
第一节	单打战术	51
第二节	双打战术	52
第三节	战术运用	54
第四章	羽毛球技战术教学训练方法	56
第一节	基本技术教学方法	56



第二节	技、战术训练方法	62
第三节	战术意识的培养	67
第四节	打法类型与选择	72
第五节	专项身体素质训练	75
第五章	羽毛球竞赛办法、规则与裁判法	80
第一节	羽毛球竞赛办法	80
第二节	羽毛球竞赛规则与裁判法	96
第六章	球场与球拍	117
第一节	球场	117
第二节	球拍的选择	119
第三节	球拍的维修与保护	120

第一章 羽毛球运动概况

- **本章提要** 本章主要介绍了羽毛球运动的由来及发展概况,阐明了羽毛球的运动特点和锻炼价值,使学生对羽毛球运动有全面的了解,激发自我学习的兴趣,并积极参与羽毛球运动。
- **重要概念** 羽毛球运动 运动特点 锻炼价值

第一节 羽毛球运动简介

羽毛球运动是在一块长方形的平地上,画上单打和双打合用的场地线(长 13.4 m,单打场地宽 5.18 m,双打场地宽 6.1 m),中间悬挂球网(网两边在支柱顶端处高 1.55 m,中间高 1.524 m),参加活动的双方共用一只羽毛球,各备一把羽毛球拍进行的运动。

羽毛球运动,有单打和双打两种形式。单打有男子单打和女子单打两项,双打有男子双打、女子双打和混合双打三项。除了女子单打以 11 分为一局外,其余比赛均以 15 分为一局。比赛时,发球的一方获胜判得一分,如接发球的一方获胜,只赢得发球权——判换发球(双打时,判发球方失去一次发球权,由同队另一人发球,如再失误,或开局发球失误,即判换发球),直至某一方先得到 15 分(女单比赛先得 11 分)为胜一局。正式比赛采用三局两



胜制定胜负。

比赛时,从发球开始至这个球成“死球”(即球落地、不过网,或裁判员作出各种宣判等)止,双方队员用球拍击球使其经网上来来回回。无论是单打或双打,在一往一返击球中,每方都只允许击一次球。在对击过程中,各方要设法使对方击球不过网或失误,为本方得分或取得发球权。

第二节 世界羽毛球运动发展概况

一、羽毛球运动的起源

羽毛球运动的确切起源至今仍是众说纷纭,但羽毛球运动是由古代的毽子球游戏逐渐演变而来的观点是人们都认可的。国际羽毛球联合会,在其成立五十周年的纪念册上是这样写的:“羽毛球运动早在1934年前就有着悠久的历史,很多世纪以前,在荷兰和中国就有使用球拍的类似当今羽毛球的体育游戏。”

相传原始的羽毛球游戏至少出现在两千年前,有文字记载是在14~15世纪的日本。由于当时的制作技术适应不了人们的需求,这种类似羽毛球的运动渐渐地消失了。大约在18世纪时,印度的浦那城里,出现了一种与早年的日本的羽毛球极相像的游戏,它是以绒线编织而成,中间插羽毛,人们手持木拍,隔网将球在空中来回对击。

现代羽毛球运动诞生于英国。19世纪60年代,一批退役的英国军官把这种浦那游戏(Poonagame)的活动带回英国,并不断改进、研制出羽毛、软木做成的球和穿弦的球拍,逐步使它演变成一项竞技运动。1873年,英国公爵鲍费特在格拉斯哥郡伯明顿镇的庄园里宴请宾客,恰逢下雨,客人只好聚在客厅里。当时有位从印度退役的军官,将浦那游戏介绍给大家,并在大厅里活动起来。这项活动由于极富趣味性,因此迅速风行于英国,人们便把此项活动以“Badminton”命名,Badminton(伯明顿)即成为羽毛球的英文名字。

1877年英国制定第一本羽毛球比赛规则,其中一些内容在今天的羽毛球规则中仍保留使用。1893年,英国成立了世界上最早的羽毛球协会。



1899年,该协会举办了第一届全英羽毛球锦标赛(All England Badminton Championships),以后每年3月份的最后一周都要在伦敦温布利体育中心进行比赛。

现代羽毛球运动自在英国诞生以后,很快流行开来,并迅速从不列颠诸岛流传到英联邦各国和斯堪的纳维亚半岛,随后又流传到美洲、亚洲、大洋州各地,最后传到非洲,至今已成为全世界盛行的体育项目。

随着世界上开展这项运动的国家越来越多,1934年,英国、法国、加拿大、丹麦、新西兰、荷兰、爱尔兰、苏格兰、威尔士等国家和地区联合成立了国际羽毛球联合会,总部设在伦敦。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》。国际羽联的宗旨和原则是:从国际活动的角度来管辖各国羽毛球运动;处理各国组织在交往中的相互关系,解决他们之间的纠纷;负责制定和印发联合会章程、羽毛球竞赛规则和规程,并保证它们在一切全国性及国际性比赛中得到遵守;加强各国组织之间的友谊,采取有力措施,以便在国际范围内发展羽毛球运动。

二、羽毛球运动在世界的发展

(一)初期欧美国家的垄断

1899年开始举办的全英羽毛球锦标赛是历史最悠久的羽毛球比赛,此项比赛的冠军被公认为世界羽毛球冠军。在已举办过的全英羽毛球锦标赛中,前39届的冠军全部为欧美选手,其中大部分为英国人,而美国、丹麦、瑞典、加拿大在第36届后才有一定席位。

(二)马来西亚的崛起

在1948年至1949年举行的第一届世界男子羽毛球团体赛(汤姆斯杯赛)上,亚洲羽毛球开始显示实力,马来西亚击败了美国、英国、丹麦等强国,荣登冠军的宝座,打破了欧美国家对羽毛球的垄断。欧洲与亚洲在羽毛球比赛中的竞争越来越激烈,总体的形势可以说是欧亚对抗,亚洲领先。所有的羽毛球团体赛项目,欧洲从未问鼎汤姆斯杯、尤伯杯和苏迪曼杯。



(三)近年来的发展状况

20 世纪 50 年代末,印度尼西亚在国际羽坛开始崛起,在第四届汤姆斯杯赛中一举击败马来西亚队获得冠军。此后,印尼队的羽毛球水平从 20 世纪 60 年代至 90 年代一直处于世界领先地位。1981 年 5 月,世界羽毛球联合会与国际羽毛球联合会宣布合并,从而结束了世界羽毛球运动分裂的状态。这项运动在 1988 年汉城奥运会上被列为表演项目,在 1992 年巴塞罗那奥运会上被列为正式比赛项目,从此羽毛球运动进入了一个新的发展时期。

目前,国际羽联管辖的世界性羽毛球比赛主要有:汤姆斯杯赛(世界羽毛球男子团体锦标赛),自 1948 年开始,每三年举办一届,1982 年后改为每两年举办一届;尤伯杯赛(世界羽毛球女子团体锦标赛),自 1956 年开始,每三年举办一届,1982 年后改为每两年举办一届;苏迪曼杯赛,自 1989 年开始,每两年举办一届;世界锦标赛(5 个单项比赛);自 1977 年开始,每三年举办一届,1983 年后每两年举办一届;世界杯赛(5 个单项比赛),自 1981 年开始,每年举办一届;奥运会羽毛球比赛,1992 年第二十五届奥运会开始,每四年举办一次。

第三节 我国羽毛球运动的发展

羽毛球运动大约是在 1918 年传入我国的,最早出现在上海的法国总会,随后在广州、天津、北京等城市教会办的青年会和学校出现。在当时的社会背景下,我国的羽毛球水平仅限于游戏,没有举办过较大规模的比赛。

(一)20 世纪 50 年代羽毛球的起步阶段

解放初期,我国的羽毛球运动仍处在一个较低的水平,仅在少数几个东南沿海城市和一些原教会办的大中学校里有羽毛球活动。与其他体育项目一样,羽毛球运动得到了党和政府的高度重视。1953 年在天津举办了全国篮、排、网、羽四项球类运动会,羽毛球作为表演项目,仅有 5 个队、19 名选手参赛,这是羽毛球在我国首次举办全国性表演赛。此次比赛,虽然规模不大,水平也较低,但是对宣传和普及羽毛球运动起了较好的推动作用。



中华人民共和国的成立,使得海外华侨扬眉吐气,许多华侨纷纷回国,促进了我国羽毛球运动的发展。1954年归国的王文教、陈福寿等4位华侨组建了我国第一支羽毛球国家队,介绍并推广了当时世界男子团体冠军马来西亚队的先进技术,而且数次在各地进行技术传播和表演,使我国羽毛球运动开始走向正规化。1956年,在莫斯科世界青年联欢节羽毛球赛中,由王文教、陈福寿等几名归侨青年组成的国家青年队,在比赛中获得了男子单打、双打冠军。

1956年在天津举行了首次全国羽毛球锦标赛,参加比赛的有上海等11个城市。此后,广东、福建、上海、江苏、天津、湖南、湖北等省市相继组建了羽毛球队,并规定从1956年起,每年举行一次全国比赛。建立羽毛球队以及使比赛制度化的措施,对我国羽毛球运动的发展和技术水平的迅速提高起到了积极的作用。1958年,在武汉举行了有全国15个城市参加的羽毛球比赛。1959年9月,在第一届全国运动会上羽毛球被列入正式比赛项目,并有21个省、市、自治区体育协会的代表队参加了比赛,当时福建队以绝对的实力荣获团体总分第一名。

(二)20世纪60年代向世界水平挑战

第一届全运会后,汤仙虎、侯加昌、陈玉娘等一批优秀羽毛球青年选手也相继回国,带来了国外先进的羽毛球技术和训练方法。由于教练员、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,我国的羽毛球运动在以快为主、以攻为主的方向上迈出了一大步,在竞技能力上实现了一个划时代的飞跃,逐渐形成了我国羽毛球“快、准、狠、活”的技术风格,终于在1963年以自己独创的快速和进攻的打法,一举击败当时的世界冠军印尼队,取得6胜4负的战绩,跃入世界先进行列。1964年印尼以5:4战胜丹麦队蝉联三届汤姆斯杯冠军后,为了挽回面子,访问我国,在比赛中我国国家队以4:1再次战胜印度尼西亚队。

1964年7月,国家体委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“快、准、狠、活”的技术风格,规定了“以我为主、以快为主、以攻为主”的发展方向。在这些战略战术的指导下,1965年中国羽毛球队出访欧洲羽毛球王国丹麦和另一羽毛球强国瑞典。中国羽毛球队以其

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。特别是汤仙虎在与丹麦的六届全英锦标赛男单冠军柯普斯的比赛中,其中有一局以 15:0 轻取,至今仍传为佳话。这是我国羽毛球运动员在世界羽坛的全胜时期。此时,因为国际羽联长期错误地接受台湾羽毛球组织为一个国家组织,中国羽毛球队不能参加汤姆斯杯等世界羽毛球比赛,但是,亚洲和欧洲的世界冠军都败在中国羽毛球运动员的拍下,欧洲报纸评论中国羽毛球队是世界羽坛的“无冕之王”。

(三)徘徊几载,成绩时起时落

正当我国羽毛球运动向新的高峰攀登的时候,发生了“文革”十年动乱,使羽毛球运动受到了很大的破坏,各种比赛被取消,训练被停止,羽毛球队伍瘫痪,许多优秀教练员、运动员遭受迫害,正在蓬勃发展的羽毛球事业一度惨遭厄运,水平大幅下降。在此期间,我国羽毛球队虽然在国际比赛中也取得了一些好成绩,但主要是靠一批老将,靠他们过去打下的深厚功底而取得的,而一批新手的水平却较低,当这批老将球龄增长、力不从心时,青黄不接的问题就突现出来了。

(四)改革开放创辉煌

1978 年,召开了第二次全国羽毛球训练工作会议,会议总结经验,制订了新的规划,通过抓业余训练、重建队伍、恢复完善训练和竞赛制度等一系列措施,新秀很快涌现,技术迅速回升。他们不仅在技术上继承和发扬了我国传统的风格和老一辈运动员的特长,并进一步发展了快速打法,为我国羽毛球运动的持续发展打下了坚实的基础。

1981 年 5 月国际羽联重新恢复了中国在国际羽联的合法席位。1981 年 7 月,在美国举行的第一届世界运动会上,羽毛球第一次被世界性运动会列为正式比赛项目。在这次世界运动会上,我国选手陈昌杰、张爱玲分别获得男、女单打冠军,孙志安、姚喜明和张爱玲、刘霞分别获得男、女双打第一名。紧接着在 1982 年 3 月全英羽毛球锦标赛中国又夺得了女单和女双的冠军。5 月在争夺汤姆斯杯的比赛中,经过艰苦激烈的拼杀,终于以 5:4 战胜了 7 次获得世界冠军的印度尼西亚队,捧回了汤姆斯杯,再创辉煌。

1983 年,我国首次参加世界羽毛球锦标赛,李玲蔚、林瑛/吴迪西又分别



荣获女单、女双冠军。1984年,我国女子羽毛球队首次参加尤伯杯赛,以取得全胜的优异战绩一举捧回尤伯杯。我国男子羽毛球队以2:3失利,获第十三届汤姆斯杯赛的亚军。

1986年,我国选手在第15届汤姆斯杯和第11届尤伯杯的比赛中双双捧杯,记录了我国在国际羽坛辉煌的一页。

(五)从低谷中崛起

进入20世纪90年代以来,随着杨阳、赵建华、熊国宝、李玲蔚、韩爱萍等优秀运动员的相继退役,新手又不很成熟,我国的羽毛球水平一度处在低谷。但这种状况只持续了几年,1996年亚特兰大奥运会葛菲/顾俊摘取了女子双打金牌,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,2004年中国男子羽毛球队历经12年的磨练,重新捧回汤姆斯杯,再一次在世界羽坛上称雄。

第四节 羽毛球运动的特点及锻炼价值

一、羽毛球运动的特点

羽毛球运动既是一项激烈的竞技性比赛项目,又是一项有广泛群众基础的、深受大众喜爱的休闲性体育运动。作为比赛项目,它具有速度快,技术复杂多样,战术灵活多变,对运动员的身体素质和智力水平要求比较高,竞争十分激烈的特点。这就要求运动员不仅要掌握全面的技术动作,而且还需要具备快速的随机应变能力,才能应对现代羽毛球比赛在时间和空间上越来越激烈的争夺,越来越错综复杂和变化多端的赛场情况。

羽毛球作为一种非正式比赛而进行的体育活动,可以不受场地条件的限制,只要有两个人、两把球拍、一个球和一定的空间就能进行。运动量可大可小,随个人的年龄和体质强弱而自我调节。羽毛球在对击时,随着击球员使用的力量不同和挥拍角度的变化,洁白的羽毛球在空中,时而昂头向上高飞,时而向下疾驰,就像一只展翅高飞的白鸽,令人赏心悦目,陶醉其中。