

现代羽毛球技术 教学与训练

XIANDAI YUMAOQIU JISHU JIAOXUE YU XUNLIAN

陈 治 主编

 河南大学出版社
HENAN UNIVERSITY PRESS

XIANDAI YUMAOQIU JISHU JIAOXUE YU XUNLIAN

现代羽毛球技术教学与训练

主 编 陈 治

副主编 李少龙 刘文方 徐 博

河南大学出版社

· 郑州 ·

图书在版编目(CIP)数据

现代羽毛球技术教学与训练/陈治主编. —郑州:河南大学出版社,2014.10
ISBN 978-7-5649-1723-4

I. ①现… II. ①陈… III. ①羽毛球运动—体育教学 ②羽毛球运动—运动训练 IV. ①G847.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 237678 号

责任编辑 董庆超
责任校对 胡风杰
封面设计 陈盛杰

出 版	河南大学出版社		
	地址:郑州市郑东新区商务外环中华大厦 2401 号	邮编:450046	
	电话:0371-86059701(营销部)	网址:www.hupress.com	
排 版	郑州市今日文教印制有限公司		
印 刷	郑州市今日文教印制有限公司		
版 次	2014 年 10 月第 1 版	印 次	2014 年 10 月第 1 次印刷
开 本	787mm×1092mm 1/16	印 张	18
字 数	427 千字	定 价	45.00 元

(本书如有印装质量问题,请与河南大学出版社营销部联系调换)

前 言

羽毛球运动是一项非常适合于男女老幼的运动项目,其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。随着羽毛球项目进入高校,越来越多的学生开始喜欢上羽毛球,更多的体育院校也开设了羽毛球专业。业余羽毛球俱乐部如雨后春笋短短几年便随处可见,羽毛球爱好者也纷纷投入到羽毛球运动中,从而更进一步推动着羽毛球运动的普及与发展。

本书作者都是来自高校羽毛球教学研究第一线,长期从事高校羽毛球教学与研究工作。在长期的实践活动中,我们深深感受到高校学生以及社会大众对于羽毛球运动的热爱程度,也体会到了羽毛球带来的众多益处。对于学生以及社会大众来说,一个好的教练、一本好的教材非常重要。大量国内外出版的羽毛球教材以及羽毛球科论文对学生和社会大众羽毛球水平的提高以及推动羽毛球项目普及起到很好的作用。但是这些羽毛球教材大多是针对社会大众来写的,而少数高校羽毛球教材显得过于初级与落后,很难适合现阶段学生对于羽毛球技术提高的要求以及现代羽毛球技战术运动的发展。为此作者萌发了编写本书的念头。作者根据多年的教学经验和参加羽毛球运动的实践,同时以其他同类羽毛球教材为基础,融合现代羽毛球技战术最新理念,编写了这本主要以教学与训练方法为主的羽毛球教材。

全书共七章。第一章在阐述羽毛球运动的发展和特点的同时,对于羽毛球运动的装备也作了详尽的介绍,突出了实用性。第二章运用最新羽毛球理念阐述现代羽毛球基本理论。第三、四、五、六章为本书的重点部分,也是本书区别于其他羽毛球教材的独特之处,从羽毛球初级入手,章章相连,为羽毛球技术的提高提供循序渐进的理论与训练方法。第三章较为详细地讲述了技术教学理论知识、训练方法、技巧和常见错误动作的改正方法等;第四章为羽毛球技术提高阶段所必需的基本要素,详细介绍了这些基本要素的理论知识,并给出一定的教学与训练方法;为进一步提高羽毛球技术,第五、六章强调要具备一定的实战能力,把技术和战术相结合,并详细介绍战术的运用方法及训练方法。第七章主要为羽毛球专项身体素质的训练方法和手段。

本教材的主要特点:以 21 世纪高等教育改革方向为指导,全面贯彻素质教育的宗旨,培养学生学习和掌握羽毛球运动的基本理论和实际运用能力。在学习基础理论的基础上结合羽毛球运动最新发展动态,适当增加技术和战术教学、训练和实践运用以及训练和比赛等实用性较强的内容。从理论到实践,由浅入深,由易到难,使学习者正确掌握羽毛球运动的基本概念,学会操作方法,提高教学质量。本教材主要适用于我国体育院系羽毛球专业本科生,也可作为羽毛球教练员的培训和体育院校运动训练专业羽毛球方向的研究生的教学与训练的参考教材。

从萌发编写念头到目前定稿,作者经历了编写过程中的艰辛与喜悦。由于时间紧迫,加之我们的水平、经验有限,书中错误或不妥之处在所难免,我们真诚地希望广大师生和专家读者对本教材提出宝贵意见!

作者

2014年8月

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 羽毛球运动概述	(1)
一、羽毛球运动简介	(1)
二、我国羽毛球运动的发展	(2)
三、世界羽毛球运动重大赛事	(6)
四、羽毛球运动的特点和价值	(11)
五、羽毛球技术的发展及其代表人物	(12)
第二节 羽毛球运动基本知识	(14)
一、羽毛球常用术语	(14)
二、羽毛球运动场地、器材	(16)
三、羽毛球运动准备活动及运动恢复	(19)
四、羽毛球项目礼仪知识	(23)
第三节 羽毛球运动教学	(24)
一、羽毛球运动的教学阶段与教学要求	(24)
二、羽毛球运动的教学原则	(25)
三、羽毛球运动教学的组织与实施	(28)
四、羽毛球运动的教学方法	(30)
五、羽毛球运动理论与实践的教学目的	(32)
第二章 现代羽毛球运动科学基础	(34)
第一节 羽毛球运动基本理论	(34)
一、羽毛球击球技术基本环节	(34)
二、羽毛球击球技术基本要领	(35)
三、影响击球质量的五大要素	(37)
四、羽毛球技术结构	(42)
第二节 羽毛球基本科学原理	(45)
一、羽毛球技术特性	(45)
二、羽毛球教学训练的心理学基础	(53)
第三节 羽毛球比赛的制胜规律及训练方法	(58)
一、羽毛球比赛的制胜规律	(58)

二、羽毛球比赛制胜能力的训练方法与运用	(60)
第三章 羽毛球基本技术及其教学	(62)
第一节 羽毛球握拍与步法教学	(62)
一、握拍与步法基本技术	(62)
二、握拍与步法训练方法	(72)
三、握拍与步法常见错误及其纠正方法	(73)
第二节 羽毛球发球与接发球教学	(75)
一、发球与接发球基本技术	(75)
二、发球练习方法	(79)
三、发球与接发球常见错误及其纠正方法	(82)
第三节 前场击球技术教学	(84)
一、前场击球基本技术	(85)
二、前场击球技术训练方法	(92)
三、前场击球技术常见错误及其纠正方法	(106)
第四节 中场击球技术教学	(109)
一、中场击球基本技术	(109)
二、中场击球技术常见错误及其纠正方法	(111)
第五节 后场击球技术教学	(113)
一、后场击球基本技术	(113)
二、后场击球技术训练方法	(117)
三、后场击球技术常见错误及其纠正方法	(129)
第四章 提高羽毛球运动水平的理论与训练方法	(131)
第一节 羽毛球主要技术的运动生物力学分析	(131)
一、动作技术的生物力学分析方法	(131)
二、原地起跳杀球的生物力学分析	(133)
三、抽球技术的生物力学分析	(138)
四、蹬跨、起跳动作技术的生物力学分析	(140)
第二节 全面提高基本技术和特长技术的教学训练方法	(142)
一、基本技术教学的依据	(142)
二、羽毛球技术训练指导	(144)
三、全面基本技术的教学训练方法	(147)
第三节 羽毛球打法类型的培养及训练	(151)
一、打法的概念及对打法概念的理解	(151)
二、打法类型及其技战术特点	(151)
三、影响打法形成的因素及过程	(153)
四、打法的培养及训练	(154)

第五章 基本战术理论与实践	(160)
第一节 战术概述	(160)
一、战术的概念	(160)
二、羽毛球战术的指导思想	(160)
三、羽毛球运用战术的原则与要求	(161)
第二节 羽毛球战术分析	(162)
一、羽毛球战术与意识的关系	(162)
二、羽毛球战术与技术的关系	(164)
三、羽毛球战术与身体素质的关系	(167)
四、羽毛球战术与心理的关系	(168)
五、羽毛球战术与对手的关系	(169)
第三节 单打的基本战术	(173)
一、单打战术的站位	(173)
二、单打战术的发球	(174)
三、单打战术	(176)
第四节 双打的基本战术	(178)
一、双打的站位	(178)
二、双打的分工	(182)
三、双打的移动配合	(189)
四、双打战术	(192)
第五节 混合双打的基本战术	(193)
一、混合双打战术	(193)
二、混合双打进攻战术的应变	(194)
三、混合双打防守战术的应用与变化	(198)
第六章 技战术教学训练内容与方法	(200)
第一节 技战术教学训练的主要事项	(200)
一、由易到难,由简到繁	(200)
二、注重长期系统科学的训练	(201)
三、掌握正确的技战术要领	(201)
四、技术训练带有战术意识	(201)
五、注重兴趣的培养	(202)
六、教学训练对教师的基本要求	(202)
第二节 技术教学训练的内容与方法	(202)
一、辅助练习的内容与方法	(203)
二、握拍技术练习的内容与方法	(206)
三、发球、接发球技战术练习的内容与方法	(207)
四、击球技术练习的内容与方法	(209)

五、记分比赛的练习方法	(213)
六、综合球路的练习方法	(213)
第三节 战术教学训练的内容与方法	(217)
一、提高战术理论知识的教学训练方法	(217)
二、提高战术水平的训练方法	(218)
第四节 单、双打战术的应用与变化	(223)
一、单打进攻战术的应用与变化	(223)
二、单打防守战术的应用与变化	(227)
三、双打进攻战术的应用与变化	(228)
四、双打防守战术的应用与变化	(234)
第七章 羽毛球选手的身体素质及其训练方法	(236)
第一节 羽毛球运动发展趋势对身体素质的影响与要求	(236)
一、身体条件和体质的发展变化对身体素质的影响与要求	(236)
二、运动器械和场地设施的发展变化对身体素质的影响与要求	(236)
三、科学技术手段与科学化训练的发展变化对身体素质的影响与要求	(237)
四、技战术的发展变化对身体素质的影响与要求	(238)
第二节 身体素质在羽毛球运动中的作用和意义	(238)
一、身体素质是选手承担激烈比赛与训练的基础	(238)
二、身体素质是提高技战术水平的基础	(239)
三、身体素质对预防运动损伤和延长运动寿命的积极作用和意义	(239)
四、身体素质训练是培养选手顽强意志力的重要途径	(239)
五、良好的身体素质是选手树立胜利信心的重要保证	(239)
第三节 身体素质训练的基本原则与注意事项	(240)
一、身体素质训练的基本原则	(240)
二、身体素质训练的注意事项	(242)
第四节 力量素质训练的内容与方法	(244)
一、基础力量素质训练的内容与方法	(244)
二、专项力量素质训练的内容与方法	(246)
三、力量训练的生物学原则	(249)
第五节 速度素质训练的内容与方法	(251)
一、基础速度素质训练的内容与方法	(251)
二、专项速度素质训练的内容与方法	(253)
三、速度素质训练的生物学原则	(255)
第六节 耐力素质训练的内容与方法	(256)
一、基础耐力素质训练的内容与方法	(256)
二、专项耐力素质训练的内容与方法	(257)
三、有氧耐力素质训练的生物学原则	(257)

第七节 灵敏素质训练的内容与方法·····	(258)
一、基础灵敏素质训练的内容与方法·····	(258)
二、专项灵敏素质训练的内容与方法·····	(259)
三、影响灵敏素质的因素·····	(261)
第八节 柔韧素质训练的内容与方法·····	(262)
一、基础柔韧素质训练的内容与方法·····	(262)
二、专项柔韧素质训练的内容与方法·····	(263)
三、影响柔韧素质的因素·····	(264)
第九节 心理素质训练的内容与方法·····	(264)
一、关于心理训练的一般概念·····	(264)
二、心理训练的具体方法·····	(266)
参考文献·····	(273)

第一章 绪 论

第一节 羽毛球运动概述

一、羽毛球运动简介

羽毛球运动的雏形出现在 19 世纪中叶。当时印度浦那城里有一种类似羽毛球的游戏开展得十分普遍,它用圆形硬纸板或以绒线编织成球形插上羽毛,练习者手持木拍,将球在空中轮流击出。这项活动在英国驻印度军队里开展得尤其活跃。据考证,类似羽毛球活动的板羽球游戏在中国古代也早就有了。现代羽毛球运动起源于 1873 年。那年英国伯明顿镇的鲍费特公爵,在他的庄园组织了一次游艺活动,由于天公不作美,户外活动只能改在室内进行。应邀来宾中有好几位是英国驻印度退役军人,他们建议进行浦那游戏。当时室内场地呈葫芦状,他们在场地中间拉了一根绳子代替网,每局比赛只能有两人参加,有一定的分数限制,大家打得非常热闹。于是,羽毛球作为一种高雅的娱乐性活动迅速传遍英国。此项运动的诞生地——伯明顿(Badminton)也被作为羽毛球的英文名字而流传于世界。

(一) 规则的演变

羽毛球游戏刚兴起时,没有人数、分数和场地的限制,练习者只需要互相对击。现代羽毛球从伯明顿庄园开始有了一定的分数、场地和人数限制。1875 年,第一本记录羽毛球规则的书在英国问世。当时的规则很简单:场地呈长方形,规定了中间挂网的高度、双方对击的要求,没有单打、双打的区别。随着人们观赏水平的提高及羽毛球技战术的发展,规则也随之变化,出现了单、双打场地的区别及发球区的规定、发球得分及发球得分后的换区等规则。为了使比赛激烈、精彩,又规定了双方打满 13 平、14 平,女子单打打成 9 平、10 平时要进行加分比赛。国际羽联正在制定新的规则,将对决胜局的比赛时间加以限制,力求使羽毛球比赛更加紧张激烈、精彩纷呈。

羽毛球运动设备也是从原始的初级阶段向现代的高级阶段发展的。羽毛球从开始时的硬纸板和绒线团到用皮包扎的木托,再发展到用 14~16 根高级羽毛插在软木托上。羽毛球拍从木板发展成椭圆形穿弦木拍。后来,规则规定球拍重 95~120 克、拍框长 25~

25.5 厘米、拍柄长 39.5~40 厘米,其制作材料也在发展,如木框钢管拍、铝合金拍、碳素纤维拍、纳米材料拍。

(二) 世界羽毛球运动组织

1875 年,第一个军人羽毛球俱乐部在英国成立。到 1893 年,英国已有 14 个羽毛球俱乐部,并在一次会议上正式成立英国羽毛球协会。当时,英国羽毛球协会对羽毛球运动的开展、提高和传播起了积极的推动作用。这项运动首先在欧洲传播,然后发展到美洲、亚洲和大洋洲。20 世纪二三十年代,加拿大、丹麦、马来西亚等国也相继成立了羽毛球协会。

为了推动世界羽毛球运动的发展,1934 年,英格兰、法国、爱尔兰、苏格兰、荷兰、加拿大、丹麦、新西兰和威尔士 9 个羽毛球协会共同协商成立了国际羽毛球联合会,简称国际羽联,总部设在伦敦,第一任主席是汤姆斯。

国际羽联的成立对羽毛球技战术的发展起了促进作用。除了传统的全英羽毛球锦标赛照常举行外,1948 年增设了汤姆斯杯赛(世界男子团体锦标赛),1956 年增设了尤伯杯赛(世界女子团体锦标赛),并相继举办了世界羽毛球锦标赛、世界杯羽毛球赛等赛事,使世界羽毛球运动又向前迈进了一大步。

由于政治原因,包括我国在内的许多国家的羽毛球协会未能加入国际羽联,使一些国际性比赛打了折扣,没能真正体现世界级水平。1978 年,在香港成立了世界羽毛球联合会(简称世界羽联),先后举办了两届世界羽毛球锦标赛,我国共荣获 8 项冠军,表明我国羽毛球运动水平已达到世界之巅。为了推动世界羽毛球运动健康、稳步地发展,经过许多国家羽毛球界的共同努力,1981 年,国际羽联和世界羽联正式合并,组成了国际羽毛球联合会(简称国际羽联),使世界羽毛球运动产生了新的飞跃,出现了欣欣向荣的景象。目前,国际羽联已有 94 个国家和地区参加,国际奥委会已把羽毛球比赛列入奥运会的正式比赛项目,羽毛球运动出现了前所未有的发展时机。

二、我国羽毛球运动的发展

(一) 现代羽毛球传入中国

现代羽毛球运动于 20 世纪初传入中国,主要是在上海、广州、天津、厦门等外国租界内和基督教青年会、教会学校等地方开展。这个时期的羽毛球运动多以娱乐和健身为主,少数俱乐部内也有比赛。20 年代,上海租界曾举办“菜盾国际羽毛球赛”,上海各国租界内的侨民以各自国家的名义组队参赛,盛况空前,被称为“万国羽毛球赛”。这一赛事也许是有史料记载的中国最早期的羽毛球比赛,这是由外国侨民在中国土地上举办的现代羽毛球比赛。

30 年代,上海圣约翰大学的部分南洋归国华侨学生最早代表中国参加羽毛球比赛,他们组成了一支羽毛球队,取名“飞梭队”。1936 年飞梭队参加租界的羽毛球乙组联赛并获得冠军。飞梭队的两名主力队员梁鸿德和江望松入选“中华队”,参加了上海“万国羽毛

球赛”。1939年,飞梭队第二代队员打进了上海租界羽毛球甲组联赛,分别战胜了法商甲队、联合教堂队、英人总会队和俄侨联队,夺得团体冠军。洪德全、侯树基两位选手还获得双打冠军。1948年,旧中国第7届全运会首次将羽毛球列为表演项目,著名选手有洪德全、李国藩、张芝英等。1944年上海羽毛球协会成立,这是现代羽毛球运动传入中国后最早的羽毛球运动组织。

(二) 我国羽毛球学习起步阶段

20世纪50年代初期,羽毛球运动首先在全国各大城市开展起来。在周恩来总理和贺龙副总理的亲自关怀下,1953年在天津举行了全国篮球、排球、羽毛球、乒乓球4项球类运动会,羽毛球为表演项目。虽然当时技术水平很低,但为今后的发展奠定了良好的基础。

1954年,以王文教、陈寿福为代表的第一批印度尼西亚华侨回国,带回了羽毛球运动的先进技术,全面推动了我国羽毛球运动的发展。

1958年,中国羽毛球协会正式成立,这标志着我国羽毛球运动新纪元的到来。在羽毛球协会的组织下,我国每年都举办全国羽毛球比赛,使羽毛球比赛逐渐制度化、规范化。

在1959年第一届全运会上,羽毛球被列为正式比赛项目,共有21个省、市派选手参加了比赛,这对羽毛球运动的普及和羽毛球技术水平的提高起到了促进作用。

在国内练兵的同时,我国羽毛球运动员还认真、虚心地学习世界先进经验。1956年2月,印度尼西亚羽毛球队来我国访问,与中国队进行了10场比赛,结果印度尼西亚队全胜。但是,我队不甘落后,认真分析失败的原因,刻苦训练、发奋图强。1957年4月,我队回访印度尼西亚时,情况有了很大好转,在9场比赛中,我队获得了7胜2负的好成绩。

(三) 我国羽毛球运动全面发展阶段

20世纪60年代是中国竞技羽毛球运动赶超世界水平的时期。汤仙虎、侯加昌、方凯祥、陈玉娘、梁小牧、傅汉洵等第二批印度尼西亚华侨归国,带回了一些国际羽毛球最新的技术和战术,也为中国向羽毛球强国迈进奠定了基础。

中国竞技羽毛球运动员在学习、继承和创新方面逐渐取得一些成果。在学习借鉴国外先进技战术的同时,结合中国选手的身体特点,对基本的技战术进行了许多创新。在步法上创新了并步和蹬跳步,有效地扩大了选手在场上的移动控制范围,提高了移动速度,形成了一套中国式独特的步法训练和实战理论方法。在手法上,中国选手突破了过去过大且缓慢的手法动作,强调了击球动作的一致性和突变性,做到出手动作小而快、击球点高、爆发力强,逐步形成独特的快速、多变的训练手法和比赛方法,确定了“快、狠、准、活”的技术风格和“以我为主、以攻为主、以快为主”的发展方向。这些也成为中国羽毛球运动的理论基础。

受当时中国所处国际环境的影响和国内因素等的限制,中国羽毛球协会未能与国际羽毛球联合会建立起正常联系,中国羽毛球队失去了很多参加国际大赛的机会。缺乏国际大赛经验的中国羽毛球队,主要通过与一些羽毛球强国的互访赛、交流赛、对抗赛等来增加相互了解和技术交流,并且取得一些佳绩。1963年和1964年,中国队两次以大比分

击败了当年的世界冠军印度尼西亚队。1965年中国队出访欧洲取得了全胜战绩。在访问丹麦的比赛中,汤仙虎在一局比赛中曾以15:0战胜了6次获得全英锦标赛男单冠军的丹麦名将考普斯。汤仙虎从1963年到1975年退役,在与外国羽毛球选手比赛中保持了全胜。中国羽毛球队赢得了国际羽坛“无冕之王”的称号。这是中国羽毛球运动的第一个“黄金时期”。

随着中国改革开放进程的开始,中国羽毛球运动进入世界体坛,逐步迎来了全面发展时期。1981年5月,国际羽毛球联合会正式接纳中国羽毛球协会为会员。中国男子羽毛球队首次参加了在英国伦敦举行的第12届汤姆斯杯赛决赛阶段的比赛。经过10天的激战,中国队打进决赛,与7次夺得汤姆斯杯的印度尼西亚队争夺冠军。决赛分两天进行,中国羽毛球队首日比赛过于拘谨,未能完全发挥自己的特长,失误也较多,以1:3的比分暂时落后。通过总结经验,第二天中国队奋力拼搏,连续四场取胜,奇迹般地反败为胜,以5:3的总比分击败了印度尼西亚队,夺得了汤姆斯杯,首次获得世界男子羽毛球团体冠军。国际羽坛人士称:“中国队首次参赛就获得了汤姆斯杯,标志着世界羽毛球运动从此进入了一个新的时代。”中国男子羽毛球队随后连续夺得第14、15、16届汤姆斯杯的冠军,中国人创造了汤姆斯杯“三连冠”。国际羽坛迎来了“中国时代”。

1984年,中国女子羽毛球队首次组队参加尤伯杯赛,以快速多变的打法令人耳目一新,以5:0的相同比分击败英格兰、韩国、丹麦、日本和印度尼西亚,夺得了第10届尤伯杯赛冠军,第一次成为世界女子羽毛球团体冠军。中国女子羽毛球队随后又连续4届夺取尤伯杯,创造了尤伯杯赛设立以来的“五连冠”。

20世纪80年代,中国羽毛球运动实现了全面发展的目标,在竞技领域形成了一批包括王文教、陈福寿、汤仙虎、侯家昌、陈玉娘、林诗铨等在内的实力强、经验丰富的教练员团队,培养出包括韩健、栾劲、孙志安、姚喜明、陈昌杰、李永波、田秉毅、杨阳、赵剑华、熊国宝、张强、周金灿、陈康、陈红勇等在内的一批男子优秀选手及张爱玲、李玲蔚、韩爱萍、关渭贞、林瑛、吴迪西等在内的女子优秀选手,同时具备了在男女单打、男女双打和混合双打5个单项与世界一流选手抗衡的实力,在各项国际比赛中共获得65项世界冠军。

中国竞技羽毛球运动不断取得优异成绩,极大地鼓舞了中国民众的爱国热情,群众性羽毛球活动蓬勃发展,促进了羽毛球管理和培养体制的改革,形成了国家羽毛球队、省市羽毛球代表队和业余体校三级羽毛球培养梯队。

在赛事安排方面,国家的体育管理部门增设了全国青少年羽毛球锦标赛、全国羽毛球比赛、全国羽毛球双打比赛、全国羽毛球团体赛等重大赛事。国家不断加大对竞技和群众性羽毛球运动的投入,全国羽毛球运动场所、器材、科研、教育等不断发展和提高。

中国在国际羽毛球专业机构组织中开始发挥重要作用,王文教担任了国际羽毛球联合会理事、亚洲羽毛球联合会副主席等职。

中国改革开放的深入和经济实力的增强,推动了中国羽毛球运动的发展,中国选手在国际羽坛的杰出表现增进了国际社会对中国的了解和认识。中国羽毛球运动员独特的技战术,极大地促进了世界羽毛球运动的发展。

(四) 我国羽毛球运动调整、恢复和崛起阶段

十年的“文化大革命”给中国羽毛球运动的发展造成了严重影响,正处于上升时期的中国羽毛球运动受到了严重挫伤,水平直线下降。虽然在70年代初重新恢复了训练,也取得了一些比赛的胜利,但一批老队员体力不支、力不从心,而年轻队员水平较低,青黄不接的现象非常突出,导致我国羽毛球队刚刚获得的优势完全丧失。第四届亚洲羽毛球锦标赛,我队以2:3负于印度尼西亚队,在1978年举办的第八届亚运会上又以1:4败给印度尼西亚队。

为了重振我国羽毛球雄威,迅速调整、恢复我国羽毛球训练水平,国家体委于1978年召开了第二次全国羽毛球训练工作会议,总结了经验教训,重申了我国羽毛球的技术风格和指导思想,制订了赶超世界先进水平的新规划和具体措施。

国际羽毛球运动整体水平仍在不断提高。在20世纪80年代的“中国时代”,欧亚羽毛球强国均将中国羽毛球队作为主要对手,重点加强对中国羽毛球运动员技术理论、战术运用和训练方法的研究,并针对中国优秀选手的技战术特点进行大量对抗性训练。英国、瑞典、丹麦、印度尼西亚、马来西亚、日本、韩国等加大投入,吸引中国优秀教练员和运动员到他们国家执教和打球。欧亚羽毛球强国之间的人才和技术交流也在加强。从整体看,欧洲羽毛球选手在保持身高和体能优势的同时,逐步借鉴亚洲运动员手法细腻多变、步法快速灵活和意志顽强等特点;亚洲羽毛球选手身高和力量也在提高。世界竞技羽毛球再次出现欧亚并进的格局。

20世纪七八十年代,世界羽毛球整体水平大幅提高,加之先进科技传媒手段的广泛运用,羽毛球运动被更多国家和民众接受,最终于1992年成为夏季奥运会正式比赛项目,设置了除混合双打外的4个项目的金牌,1996年混合双打也成为正式比赛项目。越来越多的国家据此将羽毛球运动列入本国奥运战略,加强人力、物力和财力的投入,羽毛球场地、球拍、拍弦、服装和鞋袜等材料革新速度加快。这一趋势推动了国际羽毛球运动水平的全面提高。

受上述因素的影响和冲击,中国竞技羽毛球运动水平提高幅度较前放缓,在国际羽毛球主要比赛中成绩较前下降。在1992年巴塞罗那奥运会羽毛球比赛中,除关渭贞、农群华获得女子双打银牌外,中国选手在其余3个单项比赛中均未能进入决赛。中国竞技羽毛球运动进入全面调整期。

随着中国改革开放的不断深入和经济实力的持续增长,包括国民身体素质和体育运动水平在内的国家综合实力上升的势头迅猛,中国国际地位日益提高,中央和地方政府高度重视竞技体育和全民健身,加强管理,加大投入,中国运动员在国际体坛不断取得优异成绩,中国整体竞技体育水平向世界强国行列迈进。这些成绩的取得进一步激发起大众关心竞技体育、参与体育活动的热情。中国逐步形成了经济发展推动全民体育素质和运动水平提高、体育运动发展又促进社会进步和经济增长这一良性互动与循环的局面,中国羽毛球运动也再次进入一个全新发展阶段。

20世纪90年代中期开始,中国羽毛球运动在管理体制、人才培养与选拔、训练方法、赛制管理、奖罚制度等方面的调整与改革逐步取得成果。国家队、省市队、业余体校等各

梯队教练员知识结构更趋合理,专业化与年轻化程度更高,管理方法和训练手段更科学。一批又一批年轻羽毛球专业选手进入各级专业队,并大胆采用科学和先进的训练手段。社会大众对羽毛球运动的参与和支持、新闻媒体对羽毛球比赛的关注等均达到前所未有的程度。

1995年,中国羽毛球队夺得第4届世界男女羽毛球混合团体赛苏迪曼杯冠军。1996年在美国亚特兰大奥运会羽毛球比赛中,中国女子双打选手葛菲和顾俊获得了冠军,实现了中国羽毛球在奥运会上金牌“零”的突破。这标志着中国竞技羽毛球运动全面恢复和发展。

进入新世纪,中国羽毛球运动在2000年澳大利亚悉尼奥运会上获得男子单打、女子单打、女子双打和混合双打4枚金牌。2004年中国羽毛球运动全方位出击,取得多项好成绩:中国男子羽毛球队12年后重新夺回汤姆斯杯,中国女子羽毛球队连续4届保持尤伯杯,他们再接再厉,在希腊雅典奥运会上获得了除男子单、双打以外的3项冠军,中国重返世界羽毛球强国行列。2008年北京奥运会羽毛球比赛项目的竞争更加激烈,中国羽毛球队获得了男子单打、女子单打、女子双打3项冠军。2012年伦敦奥运会羽毛球比赛,中国羽毛球队获得了全部五个项目的金牌。

种种迹象和趋势表明,伴随着更多国家对羽毛球运动投入的加大,世界羽毛球运动正孕育着新的变革,这不仅反映在羽毛球运动员的意志、身高、力量、速度、耐力、灵敏等素质和体能方面,也反映在运动员手法、步法等技战术变化方面,还反映在赛制和规则等改革方面。总之,世界羽毛球运动发展的动力仍将是世界经济、科技和社会的进步,2012年伦敦奥运会羽毛球比赛项目的激烈竞争将成为这一趋势的集中体现。

三、世界羽毛球运动重大赛事

目前为止,由国际羽联主办的世界重大羽毛球赛事有以下7项。

(一) 汤姆斯杯赛

汤姆斯杯赛即世界男子团体羽毛球锦标赛。汤姆斯杯为国际羽联第一任主席汤姆斯爵士1939年所捐赠。汤姆斯杯高71厘米,银质,当时价3000英镑。因为第二次世界大战所阻,到1948年才举行第一届比赛。原来每三年举行一届,现已改为每两年一届,在偶数年举行。比赛由三场单打和两场双打组成。

表1-1-1为历届汤姆斯杯赛成绩。

表 1-1-1 历届汤姆斯杯赛成绩

届别	时间(年)	地 点	冠 军	亚 军
1	1948~1949	苏格兰	马来西亚	丹 麦
2	1951~1952	新加坡	马来西亚	新加坡
3	1954~1955	新加坡	马来西亚	丹 麦
4	1957~1958	新加坡	印度尼西亚	马来西亚

续表

5	1960~1961	雅加达	印度尼西亚	泰 国
6	1963~1964	东 京	印度尼西亚	丹 麦
7	1966~1967	雅加达	马来西亚	印度尼西亚
8	1969~1970	吉隆坡	印度尼西亚	马来西亚
9	1972~1973	雅加达	印度尼西亚	丹 麦
10	1975~1976	曼 谷	印度尼西亚	马来西亚
11	1978~1979	雅加达	印度尼西亚	丹 麦
12	1981~1982	伦 敦	中 国	印度尼西亚
13	1984	吉隆坡	印度尼西亚	中 国
14	1986	雅加达	中 国	印度尼西亚
15	1988	吉隆坡	中 国	印度尼西亚
16	1990	东 京	中 国	马来西亚
17	1992	吉隆坡	马来西亚	印度尼西亚
18	1994	雅加达	印度尼西亚	马来西亚
19	1996	香 港	印度尼西亚	丹 麦
20	1998	香 港	印度尼西亚	马来西亚
21	2000	吉隆坡	印度尼西亚	中 国
22	2002	广 州	印度尼西亚	马来西亚
23	2004	雅加达	中 国	丹 麦
24	2006	东 京	中 国	丹 麦
25	2008	雅加达	中 国	韩 国
26	2010	吉隆坡	中 国	印度尼西亚

(二) 尤伯杯赛

尤伯杯赛即世界女子团体羽毛球锦标赛。尤伯杯由英国著名羽毛球运动员尤伯夫人所赠,从1956年开始举办比赛,比赛方法与汤姆斯杯赛基本相同。

表 1-1-2 为历届尤伯杯赛成绩。

表 1-1-2 历届尤伯杯成绩

届别	时间(年)	地 点	冠 军	亚 军
1	1956~1957	圣安尼斯	美 国	丹 麦
2	1959~1960	费 城	美 国	丹 麦
3	1962~1963	威尔明顿	美 国	英格兰
4	1965~1966	惠灵顿	日 本	美 国