

“东北林业大学优秀教材及学术专著
出版与奖励专项资金”资助出版

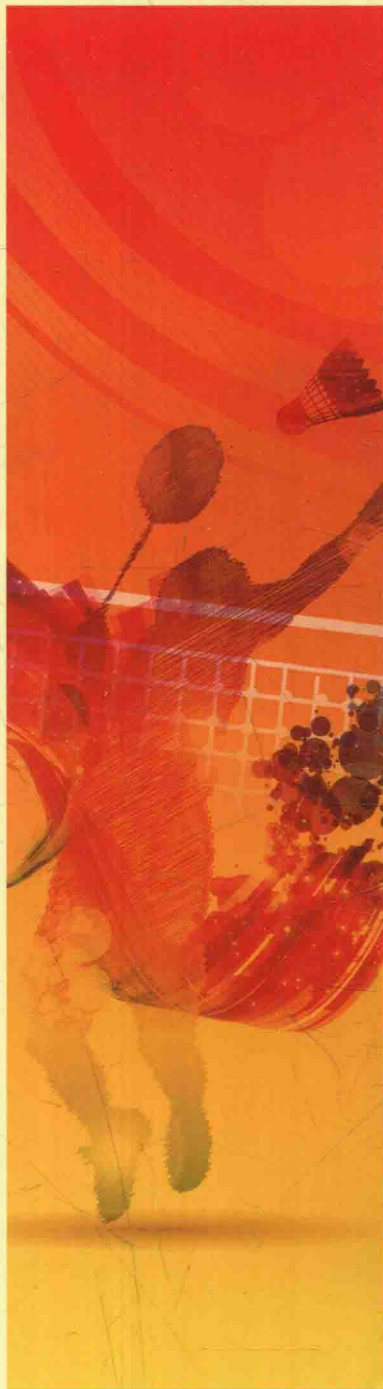


羽毛球教学与 训练教程

YUMAOQIU JIAOXUE YU XUNLIAN JIAOCHENG

主 编 梁福生 孟令滨
副主编 范春来

 东北林业大学出版社
Northeast Forestry University Press



“东北林业大学优秀教材及学术专著
出版与奖励专项资金”资助出版

羽毛球教学与训练教程

主 编 梁福生 孟令滨
副主编 范春来

东北林业大学出版社
Northeast Forestry University Press

• 哈尔滨 •

版权专有 侵权必究

举报电话：0451-82113295

图书在版编目 (CIP) 数据

羽毛球教学与训练教程 / 梁福生, 孟令滨主编. -- 哈尔滨: 东北林业
大学出版社, 2016. 5

ISBN 978 - 7 - 5674 - 0762 - 6

I. ①羽… II. ①梁…②孟… III. ①羽毛球运动-运动训练-教学研究-
教材 IV. ①G847. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 104082 号

责任编辑: 倪乃华 许 然

封面设计: 乔鑫鑫

出版发行: 东北林业大学出版社 (哈尔滨市香坊区哈平六道街 6 号 邮编: 150040)

印 装: 哈尔滨市石桥印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 12. 75

字 数: 294 千字

版 次: 2016 年 5 月第 1 版

印 次: 2016 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 25. 00 元

前 言

本教材以高等教育改革方向为指导，以全面贯彻素质教育为宗旨，培养学生学习羽毛球运动的基本理论，掌握羽毛球运动的实际运用能力。本教材可作为普通高等院校羽毛球课的参考教材，同时还可作为羽毛球运动爱好者的学习用书。

本教材的主要特点：注重培养和发展学生的实践能力，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、训练和实战运用以及训练和比赛等实效性较强的内容，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，同时也可使从事羽毛球教学的教师学会教学方法，提高教学质量。

本教材是以东北林业大学体育部专业教师与其他高校体育专业教师为主编写而成的。参加本教材编写的成员中，绝大多数教师都有多年实际教学的丰富经验，他们基础知识雄厚，专业能力强。本教材在编写过程中直接和间接引用了一些相关教材的教学方法，对所有被引用者的姓名和论著我们没有一一标明，在此表示歉意，并同样表示感谢！

本教材由梁福生、孟令滨任主编，范春来任副主编。全书由梁福生统稿。由于教师的水平和能力有限，本教材一定会存在不足之处，希望同行与使用者提出宝贵意见，以便我们对本教材进行修订。

本教材在编写和出版过程中，得到了东北林业大学出版社领导和编辑们的大力支持，在此我们一并表示感谢。

编 者

2015年12月

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 羽毛球运动的起源	(1)
第二节 中国羽毛球运动的发展	(2)
第三节 羽毛球比赛重大赛事	(6)
第四节 羽毛球运动的主要特点和意义	(9)
第二章 羽毛球运动基本理论	(12)
第一节 球拍与球	(12)
第二节 场地与器材	(14)
第三章 羽毛球运动的基本技术	(16)
第一节 握拍	(16)
第二节 发球	(18)
第三节 接发球	(23)
第四节 击球	(24)
第五节 提高击球质量的五大要素	(48)
第六节 羽毛球步法	(52)
第四章 羽毛球基本技术训练	(61)
第一节 单打基本技术	(61)
第二节 前场击球技术	(69)
第三节 中场击球技术	(75)
第四节 后场击球技术	(80)
第五节 双打的基本技术	(87)
第五章 羽毛球球路训练	(95)
第六章 羽毛球运动战术	(118)
第一节 单打战术	(118)
第二节 双打战术	(139)
第三节 混合双打战术	(146)
第七章 羽毛球游戏	(153)
第一节 热身活动的游戏	(153)
第二节 带球游戏的练习	(155)
第三节 击球练习	(159)
第八章 羽毛球运动常识	(162)

第一节 羽毛球运动与健康	(162)
第二节 羽毛球运动中常见的损伤	(165)
第九章 羽毛球竞赛规则	(167)
第一节 羽毛球竞赛项目与竞赛方法	(167)
第二节 羽毛球裁判员的工作职责与裁判方法	(172)
第三节 羽毛球比赛场馆要求及附属设备	(188)
附录一 主裁判临场规范用语	(192)
附录二 比赛用表	(194)
参考文献	(197)

第一章 绪 论

第一节 羽毛球运动的起源

一、羽毛球运动的起源

羽毛球运动起源于民间的体育活动。据考证,在几千年前的远古时期,华夏大地就有类似羽毛球的游戏存在。

例如,苗族人的祖先在正月间把一些五颜六色的鸡毛做成花毽,然后成群结队玩“打花毽”游戏。游戏在称作“毽塘”的场地上进行。游戏开始,姑娘先向小伙子抛出花毽,然后小伙子用手掌将花毽击打回姑娘一方,一来一往,尽量使之不落地,这种游戏称作“打花毽”。

又如,古代基诺族人则玩“打鸡毛球”。所用的“球”是将一束美丽的羽毛插入用油布包着的木炭球托上。制球原理和结构较接近今天的羽毛球。游戏时双方用手拍打。比赛场地画中线为界,一方打过来的球,另一方必须打回去,球不过中线为输。

二、现代羽毛球运动竞技比赛的起源

现代羽毛球运动起源于英国,据说1860年在英格兰,格拉斯哥郡的伯明顿庄园举行宴会,由于下雨,客人们只能待在室内,有几个从印度回来的退役军官就向大家介绍了一种隔网用拍子来回击打毽球的游戏,人们对此产生了很大的兴趣。后来人们就以伯明顿(Badminton)作为这项运动的名称,这就是现代羽毛球运动的起源和它英文名称的由来。

据记载,世界上第一部关于羽毛球比赛、用品、装备、场地等内容的规则是于1873年草拟于印度的普那,被称为“普那规则”。比较完善的现代羽毛球比赛规则出现于1886年的英国。1893年英国成立了第一个羽毛球协会,1899年英国举行了历史上首届羽毛球比赛,称为全英羽毛球锦标赛。这个赛事延续至今,影响广泛。因此,国际体育界普遍认为现代羽毛球运动起源于英国。

三、世界羽毛球运动发展的几个重要时期

世界羽毛球运动的发展,主要经历了以下几个时期。

20世纪上半叶,羽毛球运动在欧美迅速发展。英国、丹麦、美国、加拿大等国家的羽毛球运动技术水平进步很快。这里进步最突出的要数丹麦,在1947年全英羽毛球

锦标赛上, 丹麦取得了 5 个单项中的 4 项冠军, 第二年又包揽了 5 个单项的全部冠军。美国羽毛球也不甘示弱, 继 1949 年全英锦标赛首次夺得男单冠军后, 女子又首创了第 1, 2, 3 届尤伯杯赛的“三连冠”战绩。这一时期羽毛球技术风格的突出特点是慢和稳, 打法多以慢拉慢吊为主。

20 世纪 40 年代末至 50 年代初, 亚洲羽毛球运动日渐发展。马来西亚率先打破欧美一统天下的局面, 他们“以快制慢, 以攻为主”的技、战术特点, 在连续夺得第 1, 2, 3 届汤姆斯杯赛冠军的同时, 又在 1950 年的全英锦标赛中一举获得男子单、双打冠军。国际羽坛开始出现了亚欧选手竞争的局面, 亚洲后来居上, 而且势头明显。

20 世纪 50 年代后期, 印度尼西亚羽毛球运动异军突起, 他们在广泛吸收欧亚羽毛球强国选手先进技术的基础上, 加快了击球的速度和注意对球落点的控制, 在稳准的前提下发展了快速进攻, 在第 4 届汤姆斯杯赛中击败了马来西亚获得了冠军。此后, 又连续获得第 5, 6 届汤姆斯杯冠军, 开创了汤杯史上第二个“三连冠”纪录。从 1958~1979 年的 21 年间 8 届汤姆斯杯赛中, 印度尼西亚队共夺得 7 次冠军。

20 世纪 60 年代中后期, 中国羽毛球运动开始走向世界。中国选手在吸收欧亚强手先进技、战术的基础上, 着重在基本手法和步法上进行大胆革新, 创造出一整套独特的训练方法。在“快、狠、准、活”技术风格和“以我为主、以攻为主、以快为主”比赛风格的指导下, 在双边比赛中两度击败世界冠军印度尼西亚队和打败北欧的丹麦、瑞典等强队。但由于中国当时没有加入国际羽毛球联合会, 不能参加正式的世界羽毛球比赛, 所以这段时期, 中国羽毛球运动被誉为世界羽毛球运动的“无冕之王”。

20 世纪七八十年代, 世界羽坛成为亚洲的时代。1981 年世界羽联和国际羽联合并后, 推动了羽毛球运动的发展, 而亚洲选手占据了世界羽毛球优势地位, 男子以中国、印度尼西亚、韩国、马来西亚为首, 女子以中国、印度尼西亚、韩国和日本为首, 几乎垄断了汤姆斯杯、尤伯杯、苏迪曼杯、世界锦标赛等各种世界大型比赛中的各项冠军。亚洲选手在原来快攻打法的基础上, 全面提高了控制与反控制的技术能力, 世界羽毛球运动技、战术都进入全面发展时期, 也为本项目步入奥运会奠定了基础。1992 年, 羽毛球运动经过一百多年的发展正式成为奥运会的比赛项目, 并设有男子单打、女子单打和男子双打、女子双打 4 个比赛项目。1996 年亚特兰大第 26 届奥运会, 羽毛球比赛增设混合双打项目, 使其金牌总数达到 5 枚, 成为奥运会隔网对抗项目中金牌数量最多的一个竞赛项目。

第二节 中国羽毛球运动的发展

一、现代羽毛球运动传入中国

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。这段时期的羽毛球运动多以娱乐和健身的目的为主, 少数俱乐部也有比赛。20 世纪 20 年代, 上海租界曾举办“莱盾国际羽毛

球赛”，上海各国租界内的侨民以各自国家名义组队参赛，盛况空前，被称为“万国羽毛球赛”。这一赛事也许是有记载的中国最早的羽毛球比赛，这是由外国侨民在中国土地上开创的现代羽毛球比赛。

20世纪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，他们组成了一只羽毛球队，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，新中国成立之前由“中华民国”政府在上海举办的“第七届全运会”将羽毛球列为表演项目，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、中国竞技羽毛球运动的起步

新中国成立后，中国的竞技羽毛球运动开始起步。1953年，中国首次举办以行政区划为单位的全国“四项球类”大赛，羽毛球运动列为正式比赛项目。竞赛规则使用的是上海基督教青年会羽毛球训练班教练员司徒桐与学员王中成于1949年10月共同翻译的《全英羽毛球锦标赛裁判规程》。在这次大赛上，上海选手李国藩、王妙松分别获得男子单打的冠军和亚军并合作获得双打亚军。赛后，以上海选手为主组成的中国羽毛球队与来访的印度尼西亚队进行了一场友谊比赛，结果两场比赛均以15:0获胜。

因此，中国运动员把向印度尼西亚等国家学习竞技羽毛球运动技术提上了日程。1954年6月，王文教、陈福寿、黄世明、施宁安等一批印度尼西亚爱国华侨回国定居。在国家有关部门的支持下，福建省组织了以王文教、陈福寿等为主的羽毛球队。上海将黄世明、施宁安等请到上海，成立了上海羽毛球队。这些队伍的成立推动了全国竞技羽毛球运动的发展。这批来自印度尼西亚的归侨为中国羽毛球运动带来了当时最先进的技、战术训练思想、训练方法和竞赛手段，成为中国竞技羽毛球运动起步的引路人。

1958年9月，中国羽毛球协会正式成立。在成立大会上，中国羽毛球协会根据世界羽毛球运动发展状况，规划了全国羽毛球竞技运动发展目标，提出“十年之内打败世界冠军”。

三、中国赢得了国际羽坛“无冕之王”的称誉

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、傅汉洵等又一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，也为中国羽毛球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。在步法上创造了并步和蹬跳步，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幅度大且缓慢的手法动作，强调了击球动作在一致性和突变性前提下，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、多变的手法训练和比赛方法。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，这也成为中国羽毛球运动的理论基础。

由于受当时中国所处国际环境影响和国内等因素限制，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，主要通过和一些羽毛球强国的互访赛、交流赛、对抗赛等增加相互了解和技术交流，并且取得一些佳绩。1963年和1964年，中国队曾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。在与丹麦比赛中，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”。

四、国际羽联迎来了“中国时代”

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。1982年5月21日，中国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，中国队最终与7次夺得汤姆斯杯的印度尼西亚队争夺该杯。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，失误比较多，以1:3的比分暂时落后。经过总结经验，第二天中国队奋力拼搏，连续4场取胜，奇迹般地反败为胜，以5:3的总比分击败了卫冕的印度尼西亚队，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、16三届汤姆斯杯的冠军，中国人创造了汤姆斯杯“三连冠”。国际羽联迎来了“中国时代。”

1984年，中国女子羽毛球队首次组队参加尤伯杯赛，以快速多变的打法人耳目一新，均以5:0的比分击败英格兰、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，形成了一批以王文教、陈福寿、汤仙虎、侯家昌、陈玉娘、林诗铨等实力强、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、吴迪西等女子优秀选手，同时具备在男女单打、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秀成绩，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羽毛球队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、教育等不断提高发展。

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务。

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,中国选手在国际羽联的杰出表现,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,促进了世界羽毛球运动的发展。

五、中国竞技羽毛球运动的调整期

20世纪90年代初,中国竞技羽毛球运动逐步进入调整时期。国家羽毛球队教练员班子首次新老交替:王文教、陈福寿、汤仙虎、侯加昌、陈玉娘、丘玉芳等相继退出,李永波、田秉毅、李玲蔚、唐学华、李矛、钟波等逐渐担任各个项目的教练员。李永波、田秉毅、杨阳、赵剑华、熊国宝等男子选手退役,李玲蔚、韩爱萍、林瑛、吴迪西、钱萍等女子运动员也退役,一批新选手尚未进入最佳运动时期。

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,进行大量的对抗性训练。英国、瑞典、丹麦、印度尼西亚、马来西亚、日本、韩国等国加大投入,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;亚洲羽毛球选手在原有特点的基础上,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的大幅提高,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个项目金牌,1996年混合双打也成了正式比赛项目。越来越多的国家据此将羽毛球运动列入本国奥运战略,加大人力、物力和财力投入,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变缓,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。

六、中国羽毛球运动的逐步恢复和崛起

随着中国改革开放不断深入和经济实力持续增长,包括国民身体素质和体育水平在内的国家综合实力上升的迅猛势头,中国国际地位日益提高,中央和地方各级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、训练方法与赛制管理、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,中国选手葛菲和顾俊获得了女子双打冠军,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届获得尤伯杯,中国羽毛球队再接再厉,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。

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,这将反映在羽毛球运动员意志、身高、力量、速度、耐力、灵敏等素质和体能方面,也将反映在运动员手法、步法等技、战术变化方面,还将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是世界经济、科技和社会的进步,2008年北京奥运会羽毛球比赛项目的激烈竞争成为这一趋势的集中体现。

第三节 羽毛球比赛重大赛事

目前,由国际羽联主办的世界重大羽毛球赛事有汤姆斯杯赛、尤伯杯赛、世界羽毛球锦标赛、苏迪曼杯赛、奥运会羽毛球比赛、国际系列公开赛、世界杯羽毛球赛。

一、汤姆斯杯赛

在1939年的一次国际羽联理事会上,时任国际羽联主席的乔治·汤姆斯(George Thomas)指出,组织全球羽毛球比赛的时机已经成熟。在这次会议上决定将举行世界男子羽毛球团体比赛,汤姆斯提出向这一世界性比赛捐赠一只奖杯,因此将此杯命名为汤姆斯杯。

汤姆斯杯高28厘米,包括把手的宽距为16厘米,由底座、杯形和盖三部分构成,在盖的最上端有一个运动员的模型。此杯的前部雕刻有这样的词句:乔治·汤姆斯于

1939年赠送国际羽毛球联合会组织的国际羽毛球冠军挑战杯。据说此杯当时在伦敦用铂金铸成,价值5万英镑。

汤姆斯的全名为乔治·汤姆斯,曾是英国著名的羽毛球运动员,多次获得英国羽毛球冠军。他曾连续获得4次全英羽毛球锦标赛男子单打冠军,9次男子双打冠军,6次混合双打冠军。他21岁开始获得冠军,并且年年有冠军入账,他最后一次拿冠军时已41岁。1934年7月国际羽联成立时,他被推选为第一任主席。

首届汤姆斯杯由于第二次世界大战的原因,推迟至1948年才举行,当时有10个国家和地区参加了比赛。汤姆斯杯为流动杯,每次比赛的冠军队将汤姆斯杯带回本国,保留至下届汤姆斯杯比赛开始。因此,汤姆斯杯比赛又称为国际羽毛球挑战杯赛。从1984年起,此赛事改为每两年举行一届。

二、尤伯杯赛

尤伯全名为贝蒂·尤伯夫人(Betty Uber),是英国20世纪30年代著名女子羽毛球选手,从1930~1949年,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(Uber Cup),并亲自主持了第一届尤伯杯比赛的抽签仪式。

尤伯杯高18厘米,有地球仪样的主体部分,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。它的底座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的一样。在1982年以前是每三年举行一次,比赛采用七场四胜制。

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同时同地举行,并相应改为每两年举行一届。

三、世界羽毛球锦标赛

世界羽毛球锦标赛是国际羽毛球联合会在继汤姆斯杯、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。

1934年,国际羽毛球联合会在英国成立,这是第一个世界性的羽毛球组织。1978年,世界羽毛球联合会成立。在两个组织联合之前,它们各自已经举行了两届彼此认为是世界性的羽毛球单项比赛,即国际羽联于1977年和1980年举行,而世界羽联在1978年和1979年举行。1981年,两个国际性羽毛球组织宣布联合,名称仍为国际羽毛球联合会。并在该会(1996年6月底会员国、地区为124个)上协商决定,每两年举行一次世界羽毛球单项比赛,即世界羽毛球单项锦标赛(Individual World Championships),并延续两个国际羽毛球组织以前的届数。

1983年在丹麦首都哥本哈根正式举行了第三届世界羽毛球单项锦标赛。此项赛事只进行5个单项的比赛,即男子单打、女子单打、男子双打、女子双打和混合双打。所有项目的冠军都将获得金牌,亚军获得银牌,半决赛的负者获得铜牌。

1988年国际羽联决定世界羽毛球单项锦标赛与新设立的苏迪曼杯赛同时同地举行。国际羽联根据当时的世界排名,邀请每个项目中的前16名(对)运动员直接参加比赛。国际羽联的每个会员国和地区可以在每个项目中报名的运动员不得超过4名(对)。

四、苏迪曼杯赛

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12千克,造价为2700万卢比(当时约合1500美元)的金杯,并将此杯命名为苏迪曼杯(Sudiman Cup)。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。

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。

五、奥运会羽毛球比赛

奥运会是世界上最瞩目的一项运动赛事。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年的汉城奥运会上,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。

六、国际系列大奖赛

羽毛球国际系列大奖赛始于1983年。它把全年的比赛分成若干赛区,由许多比赛组成。根据运动员在各次比赛中的成绩积分进行排名,选出前16名运动员进行总决赛。

七、世界杯羽毛球赛

该项赛事属于邀请性比赛,由国际羽联邀请当年成绩优秀的选手参加,它创办于1981年。第1届、第2届仅设男子单打、女子单打两个项目,自1983年起增设了男子双打、女子双打和混合双打三个项目。

1997年5月国际羽联决定,1997年第17届世界杯赛将是最后一届比赛;从1998年起,改为主办有世界顶尖选手参加的明星赛,并准备尝试奖金丰厚的羽毛球大满贯赛事。

八、全英羽毛球锦标赛

全英羽毛球锦标赛是由英格兰羽毛球协会于1899年创办的,原是每年3月份的最后一周在伦敦附近的温布利体育中心举行,现改为每年的3月份举行。它是世界上历史

最悠久的羽毛球比赛。初期只是英国范围内的各地方协会派选手参加，后来逐渐扩大到英联邦国家，现在已成为全球性的羽坛大会战。

第四节 羽毛球运动的主要特点和意义

一、羽毛球运动简介

羽毛球运动是一个相互进行击球对抗的球类体育运动项目。参加运动的双方以1.55米高的球网为界，分处羽毛球场地的各自半场，用羽毛球拍相互在空中击打一只羽毛球，每次击球后，球必须从网上方进入对方场区，以球落地或迫使对手回球时将球击出界外为胜。羽毛球比赛不设竞赛时间限制。

二、羽毛球运动的主要特点

(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确定因素的影响，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，并以发球、前场、中场和后场等手法技术将球击向对方场区。羽毛球运动这种不确定性特点，决定了速度力量和速度耐力这些运动的基础。

(二) 比赛无时限

羽毛球竞赛方式要求选手具备长时间持续运动能力，随球忽快忽慢不停地移动击球。羽毛球运动要求的素质不是长跑运动员所具备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，则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，不受时间限制。大型比赛中，无论是单打比赛还是双打比赛，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，双方体能消耗巨大。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。

(三) 快速爆发力量

从羽毛球选手在场上身体运动的动作来观察,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,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结合在一起,是一种动力性的速度力量,即爆发力。这种力量素质要求在规定时间内产生强大的爆发力量。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,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、起球快、移动快、蹬跳快、击球动作快和回球快,既要在变化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球的对策。因此,羽毛球选手只有具备了这种快速灵敏素质和思维决断能力,才能在高速的激烈对抗中立于不败之地。

(五) 全方位运动

羽毛球属于轻巧型球类运动,具有全方位运动的特点。两把拍子一个球,无论走到哪里,不管是在室内室外还是架网与否,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,选择适量的运动强度。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,能通过在地上不停地奔跑、跳跃、击球,增强身体的协调能力,提高反应和灵敏度,促进身体生长发育。在此过程中,还能培养他们不怕困难、不甘落后的品质,从小养成运动锻炼的良好习惯,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,能培养其对体育的兴趣爱好,养成健康的生活意识和终身进行体育运动的习惯。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,保持体形匀称,还能缓解生活压力,提高工作效率。羽毛球运动可作为一项家庭娱乐活动,它不仅能锻炼身体,还能使家庭成员感情和谐,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,长期锻炼能保持脑部、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。

三、参加羽毛球运动的主要意义

(一) 有助于培养竞争意识和进取精神

公平竞争是促进社会进步与发展的动力，竞争精神是现代人的重要素质。羽毛球运动特有的对抗性、强负荷的锻炼方式，有助于培养充满自信、不畏困难、顽强拼搏、积极进取的现代人才。

(二) 有助于强身健体，提高免疫力，缓解疲劳

羽毛球是一项技能性运动，要求脑、眼、手、脚密切协作，全身心地投入。羽毛球运动量大，速度快，能有效地消耗多余的脂肪，调节肌肉密度，塑造优美形体，还有助于缓解眼睛、大脑和颈椎的疲劳状况。经常参加羽毛球运动，可提高机体的灵敏性、协调性，改善人体代谢功能，提高吸氧能力，提高免疫力。

(三) 有益于加强文化修养

参与羽毛球运动，了解羽毛球运动的发展历史和文化背景，学习并遵守运动规则，形成尊重对手和尊重裁判员的赛场作风，对培养协作、忍让、谦虚、豁达等优良品质大有益处，有利于树立正确的人生观和世界观。

(四) 有益于陶冶情操，增添生活情趣

参与羽毛球运动能够保持优美潇洒的姿态和朝气蓬勃的精神状态。无论是参加羽毛球运动，还是观看羽毛球比赛，都能从中体会到灵动变化之美，感受到这项运动的魅力。可以说，打羽毛球就是一个发现美和创造美的过程，其中乐趣无穷。