

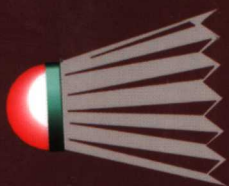
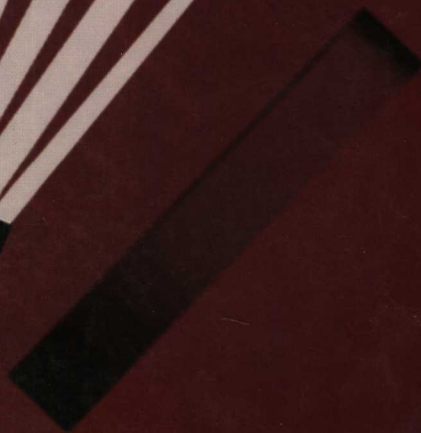
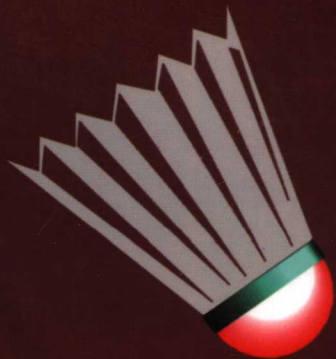


名师指导 提高捷径

羽毛球前沿教程

张 博 詹丽来 喻 晶 主编

YUMAOQIU
QIANYAN
JIAOCHENG



辽宁科学技术出版社



羽毛球 前沿教程

张 博 詹丽来 喻 晶 主 编

辽宁科学技术出版社

沈 阳

图书在版编目(CIP)数据

羽毛球前沿教程 / 张博, 詹丽来, 喻晶主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007. 7

ISBN 978-7-5381-5140-4

I. 羽… II. ①张… ②詹… ③喻… III. 羽毛球运动-教材 IV. G847

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 101367 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳市北陵印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 184mm×260mm

印 张: 33.5

字 数: 770 千字

印 数: 1-700

出版时间: 2007 年 7 月第 1 版

印刷时间: 2007 年 7 月第 1 次印刷

责任编辑: 刘晓娟

封面设计: 王 林

版式设计: 于 浪

责任校对: 王晓秋 夏 冰

书 号: ISBN 978-7-5381-5140-4

定 价: 68.00 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzjb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn



编委会名单

主 审 郭亦农

主 编 张 博 詹丽来 喻 晶

副主编 李凤华 张 筱 张天一 曹龙腾

编 者 (按姓氏笔画为序)

于 一	王 帅	王 宁	王利平	王泽宇
王奕荏	孙 旭	卢 刚	关 欣	刘 洋
刘大伟	刘元国	刘世博	李云山	李 彦
李 莉	李凤华	李孟修	李象珍	张天一
张 剑	张 舒	张 檣	张 博	张 筱
邹德兴	孟令春	郑晓兰	庞博韬	果崇继
赵世勇	赵陆欣	赵金花	贺志伟	姜富生
骆佳健	夏 丹	高 强	高 寒	徐 镒
贾雪峰	曹龙腾	喻 晶	焦宗元	詹 浩
詹丽来	窦洪茵			



前言

作为一种将技巧、体能、智慧、灵性等有机地融为一体的羽毛球运动，在我国曾经起到了振奋全民族精神，推动中国体育事业发展，在奥运争光战略思想的指导下，我国羽毛球运动为中国体育代表团获得了奥运会、世锦赛、世界杯、亚运会等多种世界单项或综合大赛的多项世界冠军。为国家争得了荣誉，羽毛球这项运动越来越受到全世界人民的拥护与爱戴。

基于羽毛球运动在国际、国内日益深入人心，为了促进我国羽毛球运动的蓬勃发展，也为了我国培养多种羽毛球运动人才，我们全体编委在羽毛球界各位同仁的大力支持和帮助下，继《乒乓球前沿教程》之后，又推出了它的姊妹篇——《羽毛球前沿教程》。本《教程》是由多所院校、专业队等相关专家参与编写的。本书适用于指导专业队训练、体育院校羽毛球教材以及羽毛球爱好者科学指导用书。同时，也适用于羽毛球专业研究生的教学、训练、科研、羽毛球教练员岗位培训；羽毛球教师进修及所有羽毛球同仁的参考读物。

本书综合了以往羽毛球的相关知识，创新并发展了羽毛球的新知识，重点阐述羽毛球的前沿知识，集教学、训练、理论、实践、科研的前沿信息于一身，旨在活跃运动员的思维能力，学生的创新能力，提高训练、教学、科研能力，完善羽毛球运动实践与理论体系。

本书第一章由贾雪峰撰写；第二章由果崇继、夏丹撰写；第三章由张博撰写；第四章由李彦撰写；第五章由曹龙腾撰写；第六章由李孟修撰写；第七章由喻晶撰写；第八章由张博撰写；第九章由张天一、李彦、李孟修撰写；第十章由李莉、王奕荏、王泽宇、王帅、詹丽来、李云山、张舒撰写；第十一章由刘大伟、李莉、于一、李凤华、喻晶、骆佳健撰写；第十二章由李莉、赵世勇、焦宗元、孟令春、王奕荏、王泽宇、王帅、李云山、张舒、张筱撰写；第十三章由刘大伟、李凤华、詹丽来、喻晶、张天一、张剑、孙旭、郑晓兰、徐镛、张筱、窦洪茵撰写。所有编者在所撰写的章节方面都具有丰富的实践经验和较高的理论水平。

由于时间仓促，水平有限，在撰写过程中难免有这样或那样的纰漏，望广大羽毛球专家、同仁、读者给予批评指正，以便我们今后改进提高。

2007年5月



目 录

第一章 羽毛球运动概述	001
第一节 羽毛球运动的特点与价值	001
第二节 世界羽毛球运动的发展	003
第三节 我国羽毛球运动的发展	006
第二章 羽毛球运动基本理论	010
第一节 羽毛球常用术语	010
第二节 击球的力量	015
第三节 击球的速度	016
第四节 击球的弧线	017
第五节 击球的落点	018
第六节 羽毛球击球质量的五大要素	020
第七节 羽毛球技术结构	021
第三章 羽毛球基本原理	025
第一节 羽毛球的技术特性	025
第二节 羽毛球技术要素	040
第四章 羽毛球基本类型	091
第一节 羽毛球类型打法的概念及分类	091
第二节 羽毛球单打类型	094
第三节 羽毛球双打类型	105
第五章 羽毛球基本步法	116
第一节 步法的作用、发展及趋势	116
第二节 步法移动的相关因素	121
第三节 步法种类的划分及技术分析	126
第四节 步法的技术分析	132
第五节 步法应用及注意事项	150



第六章 羽毛球基本力学	155
第一节 羽毛球的球飞行力学分析	155
第二节 羽毛球选手生物力学分析	163
第七章 羽毛球基本技术	179
第一节 判断法	179
第二节 步法	181
第三节 手法	186
第八章 羽毛球基本战术	242
第一节 羽毛球战术的现状与发展趋势	242
第二节 羽毛球战术与意识的关系	244
第三节 羽毛球战术与技术的关系	247
第四节 羽毛球战术与素质的关系	251
第五节 羽毛球战术与心理的关系	252
第六节 羽毛球战术与项目的关系	253
第七节 羽毛球战术与对手的关系	286
第八节 羽毛球战术与兵法的关系	291
第九章 羽毛球基本损伤预防	294
第一节 解剖分类的损伤	294
第二节 生理分类的损伤	307
第三节 应急分类的损伤	316
第十章 羽毛球基本教学	326
第一节 教学原则	326
第二节 教学阶段与任务	328
第三节 教师工作	336
第四节 教学组织	348
第五节 技术教学	351
第六节 分析、纠正动作	368
第十一章 羽毛球基本训练	370
第一节 训练的基本原则	370
第二节 步法的训练	374
第三节 手法的训练	380



第四节	战术训练	401
第五节	身体素质的训练	407
第六节	心理训练	414
第七节	训练计划	421
第十二章	羽毛球规则与裁判	428
第一节	羽毛球比赛规则	428
第二节	羽毛球竞赛规程	436
第三节	羽毛球裁判方法	448
第四节	裁判人员的职责	454
第五节	羽毛球规则与裁判法问与答	480
第十三章	羽毛球科学研究工作	498
第一节	羽毛球运动科研工作形式	498
第二节	羽毛球运动科研工作方法	499
第三节	羽毛球运动科研工作程序	500
第四节	羽毛球科学研究论文范例说明	501
	主要参考文献	528



第一章 羽毛球运动概述

第一节 羽毛球运动的特点与价值

一、羽毛球运动的特点

(一) 娱乐性

羽毛球运动有很强的娱乐性,既可自娱又可娱人。

1. 自娱性

人的本性是自由、富于幻想的。自由、创造性的生活使人精神充实,有所寄托。一旦生活中失去了自由创造的条件,人们就要寻求新的寄托,羽毛球运动无疑是人们寻求某种满足的较好选择。人物寄情于此,在娱乐和竞争中克服各种心理和生理的障碍,使人自由、创造的本性回归。通过不同的羽毛球技术练习,用美妙的身体语言尽情地挥洒自己,表现自我,既在运动中锻炼了身体,又陶冶了情操。

2. 娱人性

羽毛球运动有很高的可观赏性。如猛虎下山般的上网技术,蛟龙出水一样的跳起击球,身如满弓般的扣杀,犀牛望月似的抢扑救球,进攻时似高屋建瓴、势如破竹,防守时有如绵绵细雨、固若金汤。一切都在展示着羽毛球运动的力与美,使观赏者像吟读一首动人的诗,如浏览一幅悦目的画卷,令人心旷神怡,流连忘返。

(二) 简便性

1. 户外、室内皆宜

羽毛球活动的设备比较简单,只需两个球拍一个球,一条绳索即可。在风不大的情况下,可以在户外进行活动,只要把球网架起来,就可以在有一定长度和宽度的空地上画上几条线,双方对练。例如,在公园里利用两棵树把球网挂起,没有网可用一根绳代替,然后在两树之间的空地上进行活动;也可以在其他空地上,利用建筑物把球网挂起即可进行练习。在室内进行活动既不需要多大的场地,又可免去风雨的困扰,打起球来更是得心应手。

户外活动可以使锻炼者吸入新鲜空气,受到阳光照射,改善人体的血液循环与新陈代谢,同时感受大自然的美丽,在运动中怡心健体。室内活动可以使锻炼者保持心身清静,在祥和的氛围里展示自己、找回自我、陶冶情操。

2. 集体、个人皆宜

羽毛球活动既可采用单兵作战(两人对练),亦可集体会战(双打练习或三人对三人



对练)。单人对练时,练习者可以随心所欲地打出任何弧线、任何远度、任何力量、任何速度和任何落点的球来;集体会战可以使练习者养成协调配合的习惯,培养集体主义精神。

3. 男女老少皆宜

羽毛球运动游戏性较强,运动量可大可小。身强力壮的年轻人可以将球打得又刁又重,拼尽全力扑救任何来球,尽情散发自己的青春气息;年老体弱的练习者可以把球轻轻地击来打去,根据自己的要求来变换击球节奏,从而达到锻炼身体、延年益寿的功效,既活动了身体,又娱乐了心情。不同年龄、不同性别的人都能在羽毛球运动中找到乐趣。

(三) 锻炼性

羽毛球运动的特点是球小、速度快、变化多,并且球网较高。球小能锻炼练习者的反应、观察能力;速度快能锻炼练习者应变能力以及起动和动作速度;变化多则能锻炼练习者的判断力和思维能力;球网较高又使练习者不能轻易将对手置于“死地”,相对击球回合较多,既提高了趣味性,又对练习者的速度、耐力,甚至速度耐力有很好的锻炼作用。通过羽毛球运动不仅可以提高技术,而且能很好地发展身体素质、增进健康。经常从事这项运动能使人的身心都得到良好的锻炼。

二、羽毛球运动的价值

(一) 增强体质

羽毛球运动可以全面增强人的体质。前场、后场快速移动击球,中后场的大力扣杀球,被动时的扑救球,双打的换位击球等都需要练习者有较好的力量素质、速度素质、耐力素质、灵敏素质、柔韧素质以及快速的反应能力。扣杀需要力量;在双方对拉回合的过程中,为了取得主动需要有较快的速度、耐力和速度耐力;在扑救球时(多半是被动情况)又需要有很好的灵敏和柔韧素质;双打中又需要有协调的配合;在防守时又需要有极快的反应与判断能力。因此,经常从事该项体育活动可以发展人体的灵活性、协调性,可以提高人们上下肢及躯干的活动能力,改善呼吸系统和心血管系统的功能,提高有氧供能和无氧供能的能力,调节神经系统并提高其抗乳酸的能力,而且能起到增进健康、抗病防衰、调节精神的作用。

(二) 培养意志

羽毛球运动因其竞争性、对抗性、大强度等诸多因素的要求,使意志品质在该项运动中占有非常重要的地位。羽毛球比赛经常遇到这类情况,即运动员出现了“极点”:喘不上来气、身体无力、眼前发黑、感觉自己再也坚持不下去了。这种现象不是一方出现,在势均力敌的情况下往往是双方先后都会出现,甚至几乎同时出现(如一个球打了很多回合),这时就看谁能再坚持一下,胜利往往存在于再坚持一下之中。那么,靠什么去坚持,就要靠顽强的意志品质和坚定的信念。

即使不是在比赛中,这项活动也需要较强的意志,否则你将不会很好地完成该项练习,使练习中应该产生的愉悦、趣味及锻炼价值荡然无存。

(三) 陶冶性情

羽毛球运动包括对对方战术意图的揣摩,对各种战机的把握,对自己运用什么战术



的选择等智力因素,因此经常从事该项运动可以使人思维敏捷。同时,由于比赛的紧张、竞争的激烈,使练习者的心理素质得到很好的锻炼。在竞争中,强化进取精神,使人的智、勇、技在竞争与对抗中得以升华。经此磨炼,能够做到临危不乱,泰然处之,既增长了智慧又陶冶了性情,不仅能在羽毛球活动中应付自如,而且能以良好的心态,正确的人生观去面对事业、家庭、荣辱。

第二节 世界羽毛球运动的发展

羽毛球运动的起源众说纷纭,主要的说法有以下几种:

起源于日本

相传羽毛球最早出现于14~15世纪时的日本,球拍是木制的,球是用樱桃核插上羽毛制成的。这种球由于球托是樱桃核,太重,球飞行速度太快,使得球的羽毛极易损坏,加之球的造价太高,所以该项运动时兴了一阵子就慢慢消失了。

出现在印度

大约18世纪,印度的普那出现了一种与早年日本的羽毛球极相似的游戏,球是用直径约6厘米的圆形硬纸板,中间插羽毛制成(类似我国的毽子),板是木质的,玩法是两人相对站着,手执木板来回击球。

诞生在英国

现代羽毛球运动诞生于英国,大约在1800年左右,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仍非常相似。1870年,出现了用羽毛、软木做的球和穿弦的球拍。1873年,英国公爵鲍弗特在格拉斯哥郡伯明顿镇的庄园里进行了一次羽毛球游戏表演。从此,羽毛球运动便逐渐开展起来,“伯明顿”即成了羽毛球的名字,英文的写法是“Badminton”。那时的活动场地是葫芦形,两头宽中间窄,窄处挂网,直至1901年才改做长方形。

1875年,世界上第一部羽毛球比赛规则出现于印度的普那。三年后,英国又制定了更趋完善和统一的规则,当时规则的不少内容至今仍无太大的改变。

1893年,世界上最早的羽毛球协会——英国羽毛球协会成立,并于1899年举办了首届全英羽毛球锦标赛。

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发起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。

1934—1947年,丹麦、美国、英国、加拿大等欧美选手称雄于国际羽坛。

在1948—1949年举行的首届世界男子羽毛球团体锦标赛——“汤姆斯”杯赛中,马来西亚队荣获冠军,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7次冠军,马来西亚队夺得4次冠军。

1956年,世界女子羽毛球团体锦标赛——“尤伯杯”赛开始举行,前3届冠军均被美国人夺得。



20世纪60年代前期,中国队后来居上,形成了多种快速进攻的类型打法,尽管当时欧亚展开了激烈的竞争,但我国羽毛球运动员却无法参加国际羽毛球大赛(因为没有加入国际羽联)。

20世纪60年代,我国羽毛球队创造的“快、狠、准、变、活”的技术风格开创了这一时期以快攻打法创造主动的新局面。1963年、1964年两度打败世界冠军印度尼西亚队,1965年又全胜北欧诸强,被誉为“无冕之王”(因当时我国未加入国际羽联,不能参加世界性锦标赛)。

从20世纪60年代后期起,优势转移到了亚洲,日本和印度尼西亚队包揽了历届比赛的冠亚军。

1964年,中国首次打败了当时的世界冠军印度尼西亚队,随后又以绝对优势战胜了该队。当时,不仅国家队、青年队和很多地方队都能战胜印度尼西亚队。

1965年,我国羽毛球队在快速进攻打法的基础上,技术水平大幅度提高,在当年出访北欧时取得了较好的战绩。

1966年,我国羽毛球队迎战世界亚军丹麦队,在该场比赛中,我国选手就是采用了这种快速进攻的打法,使对手处于被动,无法施展他们欧洲类型的技术打法特点。中国的快速进攻的打法在国际羽坛上的首创,为羽毛球运动快速发展到今天起到了巨大的推动作用。

在中国快速进攻打法的影响下,印度尼西亚队首先吸收了该打法的先进特点,并且积极培养该种技术打法的后备人才,在20世纪60年代的中后期,出现了一些快速进攻打法的世界级选手。如哈托诺(梁海量)——在杀、吊上网打法中发展了劈杀的配合,曾在全英赛中8次夺冠。当时被称为“羽坛球王”。

20世纪70年代以来,男子羽毛球技术处于世界领先地位的是印度尼西亚队和中国队。印度尼西亚羽毛球队又涌现出了诸如林水镜等好手——后场双脚起跳扣杀上网是他的技术特点。他在1978年、1979年两度夺得全英羽毛球公开赛冠军。印度尼西亚队也着重发展不同类型打法的运动员,注重百花齐放,如原印度尼西亚羽毛球队汤姆斯杯赛主力单打翁振祥就是采用平高球,平快球压底线结合近网吊球的拉、吊结合突击的打法,这些快速进攻类型打法的继承与发展使印度尼西亚队在这一段时期里主宰了国际羽坛(从1958年起至1980年共7次夺得汤姆斯杯冠军)。因此,快速进攻的类型打法是占主导的先进的技术类型。

20世纪70年代,欧洲选手意识到自己在羽毛球技战术方面的落后,认识到仅仅依靠技术全面、控制落点的类型打法已经落伍,为了赶上羽毛球运动技术发展的潮流,他们在自己原技术类型打法的基础上,注重向中国队和印度尼西亚队学习,学习亚洲两个强队快速进攻类型打法的优点,从而在该时期对印度尼西亚队构成了巨大的威胁。如丹麦队考普斯运用了网前假动作,以此破坏对方进攻节奏,又加强了拉、吊技术的进攻性,尤其是在继承了积极快速进攻的基础上发展了重力扣杀、突击扣杀等技术,使其从1960年夺回全英公开赛冠军后,并将这一殊荣地位保持了长达7年之久。在以后的日子里,丹麦羽毛球队又涌现出了普里和菲明道夫,二人分别在1975年、1977年里击败了“球王”梁海量而获得全



英公开赛冠军,由此可见,中国独创的积极快速进攻打法已被羽坛所广泛使用。

20世纪70年代后期,日本、韩国、巴基斯坦、泰国、马来西亚等国家和地区的羽毛球技术也有了长足的进步,在国际比赛中取得了较好的成绩。欧洲的丹麦、英国、瑞典等国在发挥原有特点的基础上,广泛吸取了亚洲人的技术和经验,技术水平稳步提高,至今仍不失为羽坛劲旅。女子方面,可以说是中国、印度尼西亚、日本三强鼎立。1982年,中国队首次参加全英锦标赛,即获得了女子单打冠亚军和双打冠军。到了20世纪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,韩国女队迎头赶上,是近年来中国队、印度尼西亚队的主要对手。

1978年2月,世界羽毛球联合会于香港成立。

20世纪80年代,世界羽毛球的发展趋势主要是以压底线为主,在此基础上发挥运动中各自的特点。以中国选手杨阳和赵剑华为这一时期的代表人物,前者是快速调动为主的类型打法,后者是杀上网结合的先声夺人的类型打法。他们的共同特点是:变速突击能力非常强,具体体现在,后场两边线起跳突击下压和上网组织进攻,给对手造成了巨大的威胁,在当时,两人都拥有“四大天王”的称号。总的来说,20世纪80年代的技术发展变化不够突出。当时的世界羽坛格局仍然是欧亚对峙状态,以亚洲为代表的是中国队和印度尼西亚队,欧洲为代表的是丹麦队。

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。

1982年,中国队首次参加汤姆斯杯赛就荣获冠军。中国队的技术受到了世界羽坛的普遍赞扬。

20世纪90年代,男子羽毛球的优势地位重新转向印度尼西亚队,该队涌现出一大批高水平的选手,如魏仁芳、阿迪、佐戈、蔡祥林、阿尔比等选手,与他们同一时期水平接近的还有马来西亚的拉锡·西德克,中国的吴文凯以及丹麦的劳力森、拉尔森,瑞典的奥尔森等选手。羽毛球技术,这一时期主要强调变速突击的类型打法,世界优秀选手均在技术全面的基础上采用该类型打法,既能攻善守,又强调控制与反控制,进攻技术除在20世纪70年代积极快攻的基础上,更着重发展具有个人特色的凶狠、变速突击技术。注重击球时机、击球效果、击球落点与战术的变化是这一时期发展趋势的主要特点。

进入2000年以后,世界羽坛的格局仍然是欧亚对峙局面,唯一不同的是,亚洲已稍稍领先。

以亚洲为代表的类型打法——继续贯彻积极、快速、进攻的主导思想,配合技术全面,灵活多变,变速突击,拉吊、拉打结合的类型打法。

以欧洲为代表的类型打法——利用自己人高马大、强壮有力的身体特点,以从控制底线的类型打法转向强调积极进攻、融入亚洲类型打法的快速主动优点,突出发球抢攻,以下压控网的打法。

总而言之,世界羽毛球运动将朝着更加普及的方向发展。

目前国际羽联已拥有一百多个会员国。国际羽联管辖的世界性比赛有:汤姆斯杯赛(世界男子团体锦标赛),从1948年开始,每3年举办一次;尤伯杯赛(世界女子团体锦标



赛),从1956年开始,每3年举办一次;世界锦标赛(单项比赛),从1977年开始,每2年举办一次。全英锦标赛(非正式传统单项比赛),早在1899年就开始,每年举办一次。

世界羽毛球运动将朝着更加积极主动的方向发展。

世界羽毛球类型打法的演变已从慢速的“四方球”打法、“速度突变和强调进攻”的打法结合多种形式形成快速进攻的打法、“注重技术全面,以快速为前提,下压底线”的打法发展成为变速突击的打法。

在意识上,强调三种意识:

第一种:向前意识

第二种:高点意识

第三种:上手意识

在趋势上,强调更加积极主动,技术比较全面,战术变化多样,特长非常突出。

当今世界羽毛球打法种类很多,从技术流派或风格来说,主要有三种类型:

第一种:欧洲式

强调重心稳、落点准,以稳准为主。技术上讲究步法的条理性(一般运用小步结合大步,速度较慢)和回中心位置;打法是用高远球和网前放、挑球结合拉吊四角以调动对方,主动伺机扣杀。这种打法,击球力量大,落点准,反手颇具威力。近年来加强了速度,跑动趋向积极,打法也较以前积极主动。

第二种:亚洲式

在稳准的前提下强调快速进攻,技术特点是突出前臂和手腕的力量,脚下步法移动快(注意运用弹跳和蹬跨),挥拍动作小,注意鞭打的协调用力,击球点高,常用扣杀、快吊和劈杀;上网快,网前多采用搓球(取代了欧洲式的网前放、挑球)和推平球,后场反手部位也多用头顶的杀、吊、击后场等技术击球。此种类型打法主要以印度尼西亚队运用得最为突出。

第三种:中国式

特点是“快、狠、准、活”,在技术与战术上表现为以我为主,以攻为主,以快为主,基本技术全面、熟练,特长突出,进攻点多,封网积极,劈杀凶狠,防守稳中有刁,守中有攻,能攻善守,力求“快、狠、准、活”的有机结合。

总括起来,世界羽毛球运动技术将朝着“更加积极主动,特长非常突出,技术比较全面,战术变化多样”的趋势发展。

第三节 我国羽毛球运动的发展

1918年,羽毛球运动在第一次世界大战后传入我国,最早在上海的法国总会,随后在广州、福建、北京、上海、天津、大连、成都、武汉等大城市教会办的青年会和学校开始出现。当时由于条件限制,没有举办过任何较大规模的比赛,只局限在游戏和启蒙阶段。

1949年,新中国成立后,羽毛球运动逐渐在全国各大、中城市开展起来,是广大人



民群众喜闻乐见的项目，并逐步成为我为奥运体育战略的重点项目之一。半个多世纪以来，我国羽毛球运动发展的历程大致可分为以下几个阶段：

一、游戏阶段（1949—1953）

建国初期，羽毛球运动仅在上海、福建、广州、北京、天津、大连、成都、武汉等几个少数大城市的体育馆和一些原教会办的大学、中学校园里进行羽毛球活动。参加人数寥寥无几，活动的宗旨和目的仅仅是为了娱乐、健身、游戏和交际，但不管怎样，这一时期的羽毛球活动为我国今后羽毛球运动的发展奠定了基础。

二、启蒙阶段（1954—1956）

1953年，是我国所有爱好羽毛球运动的人都值得纪念的一年。这一年在天津举行了首次全国规模的羽毛球比赛。虽然比赛属于表演性质的，对参赛者的服装、球拍以及相应的器材等都没有严格的要求，技术水平很低，动作不规范，也没有人太在乎技术水平的高与低，基本介于表演和游戏之间性质的比赛。

这一年夏天，印度尼西亚华侨羽毛球队回国观光游览，我国的羽毛球冠军和他们做了友谊表演赛。由于双方在技术、战术水平以及对羽毛球的理解上都相差极为悬殊，因此，每场对抗赛及每局比赛大都是以我们得零分而告终。我国的羽毛球技术也就是在这一天真正从“零”开始。

1954年，王文教、陈福寿等四位华侨青年回国后，他们第一次发起组建了国家羽毛球队。他们引进了当时著名羽毛球强国印度尼西亚、马来西亚的羽毛球先进技术，并通过全国各地的巡回表演、比赛、交流、讲座等形式进行先进技术的传播。从这时起，使我国羽毛球技术真正走向了正规，彻底摆脱了以往羽毛球技术套用网球技术打法的框框，使羽毛球步入了正规、规范、先进的技术范畴。我国东南沿海省市（广东、福建等地）的羽毛球活动均是在归国华侨青年的积极倡导、组织、推动下得以较为广泛的开展。

经过归国华侨青年数年的努力及党和政府的大力支持，1956年5月是个值得纪念的日子，首届全国羽毛球比赛在天津市举行。国家体育总局（原国家体委）还确定以后每年举行一次全国羽毛球锦标赛的制度。这一举措大大推动了群众性羽毛球运动的开展，并对羽毛球的普及、发展、提高产生了积极的影响。仅就技术打法上的提高就极为显著，但也暴露出了问题——攻防技术不够全面，基本功不够扎实，类型打法基本上是积极抢攻和控制落点两种较为单一的方式。

1956年7月，中国羽毛球队首次迎来了世界劲旅印度尼西亚队的来访。该队在访华之前转战世界各地，在所进行的10场巡回表演赛中，十战十胜，取得了总共进行的50场友谊表演赛的44场胜利。我国羽毛球队在和印度尼西亚羽毛球队的多次较量中，找到了差距，看到了不足。印度尼西亚羽毛球队的精湛技术、战术、球性给我国广大羽毛球工作者、爱好者留下了极为深刻的印象，也为我们在今后的日子赶超印度尼西亚队奠定了基础。



三、基础阶段（1957—1959）

广东、福建、上海、江苏、天津、湖南、湖北等省市先后建立了羽毛球队。1957年上海风雨操场业余体校羽毛球班诞生，从此，羽毛球训练进入了一个从儿童少年抓起的新时代，使羽毛球队有了后备基础。为了以较高的技战术水平迎接第一届全国运动会，各地安排了羽毛球队集训，在这个形势的推动下，各地的业余体校羽毛球队蓬勃发展起来，群众性的羽毛球活动也在各地区“向阳院”、公园、广场等娱乐场所迅速发展起来。从1956年开始，规定每年举行一次全国性羽毛球比赛。这些措施有力地推动了羽毛球运动在我国的发展。在这一阶段，新手大批涌现，技术上有较大进步，加强了前、后场的速度，改进了步法（大步、蹬步增多）。1958年，我国羽毛球教练员和运动员树雄心、立壮志，提出了“十年内打败世界冠军”的响亮口号。

1959年1月，在广州首次举行了全国少年羽毛球锦标赛，同年9月，在北京举行了首届全运会羽毛球比赛。参加的有21个省、市、自治区代表队。在这个良好的环境下，羽毛球事业迅速发展，新手大批涌现，技术大幅度提高。技术上加强了前后场的速度，改进了步法——变以前的不规则步法、效率低的步法为规范的一步、两步、三步、三步半及前后场左右场结合的步法。新步法的投入使用既节省了体能又提高了效能。

四、提高阶段（1960—1962）

第一届全运会会后，我国羽毛球教练员和运动员，奋发图强，刻苦训练。其间，方凯祥、汤灿虎、侯加昌、陈玉娘等华侨青年相继回国，带回了国外的羽毛球先进技术和打法，也对当时如何打败世界冠军队提供了不少依据。这个时期，广东队首先在步法训练上大胆改革，他们抓住步法的快速到位这一主要矛盾，采用了垫步加蹬跨步，以加快上网步法；在后退步法中运用蹬跳空中击球，以加快击球时间和提高击球点，从而使全场速度得到了提高。福建队则在手法训练上狠下功夫，突出了动作小、出手快、爆发力强的动作特点，发展了后场和前场的几项进攻技术，使击球质量和效果得到了提高。广东队在双打方面也初步形成快速封网，前、后场连续进攻的打法，使双打水平提高了一步。广东队、福建队互相学习，互相促进，其他各队也在学习广东、福建的先进经验的基础上，刻苦训练，“百花齐放”，初步形成了几种不同的流派和打法，使我国羽毛球技术水平出现了一个划时代的飞跃，摆脱了国际羽坛慢、稳、守打法的羁绊，在向快与攻的方向发展上，迈出了可喜的一步。

五、全盛阶段（1963—1966）

1963年夏天，蜚声羽坛、蝉联汤姆斯杯的世界冠军印度尼西亚羽毛球队来华访问。经过交锋，不仅中国队、中国青年队取得了胜利，而且广东队、福建队也都尝到了胜利果实。

1964年夏，印度尼西亚羽毛球队在世界男子团体赛（汤姆斯杯）中击败丹麦队，再次蝉联世界冠军。他们挟誉而来，势在挽回上一年失利的面子。我国国家队再一次以4:1取



胜（对抗赛），广东队和广东、湖北联队也3次以3:2奏捷。

1964年7月，国家体委召开了第一次全国羽毛球训练工作会议，总结经验，肯定成绩，找出差距，明确提出了我国羽毛球“快、狠、准、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。

1965年10月，我国羽毛球队访问北欧丹麦和瑞典。丹麦羽毛球队是欧洲的冠军，也是汤姆斯杯的有力争夺者。访丹麦我队出战24场，访瑞典我队出战10场，均获全胜。我国快速进攻的打法，使世界羽坛大为震动，特别是汤仙虎在丹麦有一局以15:0轻取六度获得全英锦标赛男单冠军的柯普斯，至今仍传为佳话。这是我国羽毛球运动员在世界羽坛的全盛时期。

在这一阶段，我国羽毛球运动员在技术上发展了快吊、劈杀、网前搓球等技术，强调了出手快、击球点高的要求。同时发展了后场高、吊、杀和网前搓、推、勾动作的一致性，并提倡中后场腾空跳起击球技术。在以“快”与“攻”为主的思想指导下，出现了几种不同打法与流派的竞相媲美。在双打上也发展了快速推压后场，积极控制网前的打法。

六、动乱阶段（1966—1976）

1966年下半年以后，由于十年动乱，我国羽毛球运动员的训练未能正常进行，身体素质和技术水平有所下降，出现了青黄不接的现象。

七、前进阶段（1977—1986）

1981年5月，国际羽联与世界羽联宣告联合，同时恢复我国在国际羽联的合法席位，实现了我国运动员二十多年来的夙愿——逐鹿国际羽坛，争夺世界桂冠。

1981年7月，在美国加利福尼亚举行的第1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。有14个国家和地区的羽坛劲旅参加了5个单项的激烈争夺。我国健儿夺得了男单、女单、男双、女双4项桂冠。

1982年3月和5月，我国羽毛球健儿又在全英锦标赛和汤姆斯杯锦标赛中再创辉煌。在全英赛中获女单、女双的冠亚军；在汤姆斯杯决赛中，顽强拼搏，反败为胜，以5:4勇克获得七次冠军的印度尼西亚队，捧杯荣归。

1985年在全英锦标赛和第4届世界羽毛球锦标赛中，我国羽毛球健儿夺得了男单、女单、女双的3项冠军，总成绩高居榜首。

1986年5月，在雅加达举行的第14届汤姆斯杯和第11届尤伯杯赛中，我国男、女羽毛球队双双捧杯，揭开了羽坛史上新的一页。

八、领先阶段（1986—现在）

20世纪90年代以来，我国羽毛球队由于老队员纷纷退役，新手各方面又不够成熟，所以一度落入低谷。但这种情况只持续了短短几年，在1995年世界羽毛球男女混合团体赛及单项赛中又夺得冠军，使中国队走出了低谷，再执世界羽毛球之牛耳。