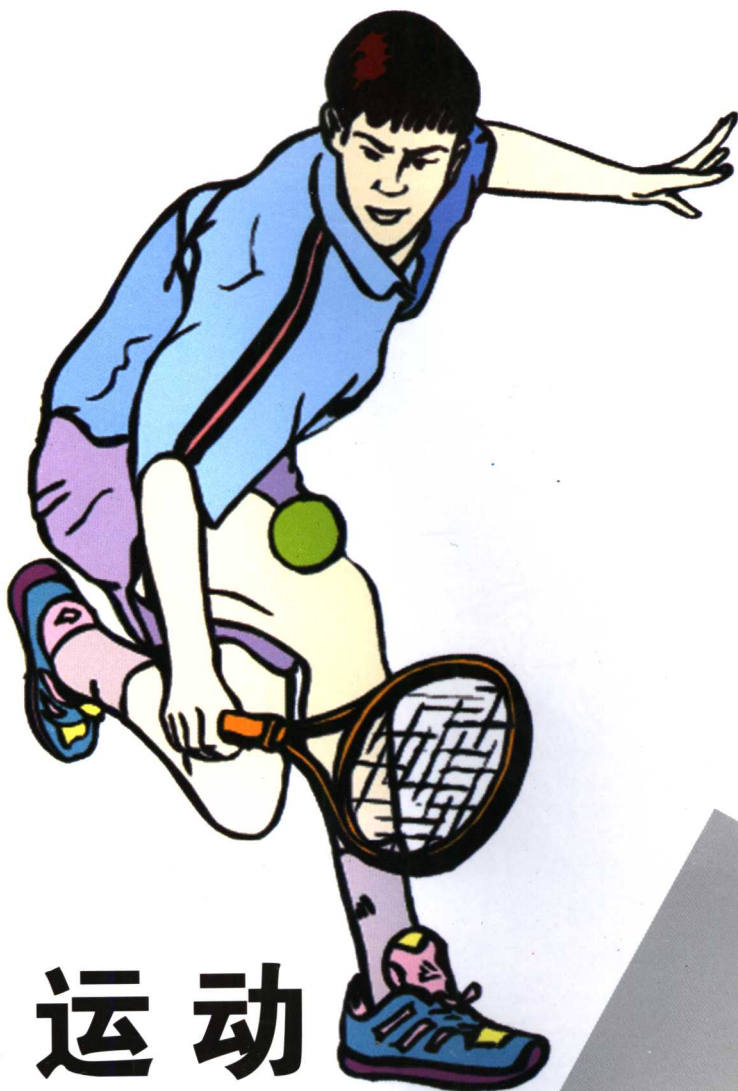


普通 高校 公共 体育 选项 课 系列 教材

分册主编 项正兴



小球运动

XIAOQIU YUNDONG

主 编 刘亚云
黄晓丽
副主编 饶 平
刘 锋
熊曼丽
李传武
彭健民

湖南师范大学出版社

普通 高校 公共 体育 选项 课 系列 教材

分册主编
项正兴



小球运动

XIAOQIU YUNDONG

主 编 刘亚云
黄晓丽
副主编 饶 平
刘 锋
熊曼丽
李传武
彭健民

湖南师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小球运动 / 项正兴 (分册主编). —长沙: 湖南师范大学出版社, 2007. 4

(普通高校公共体育选项课系列教材)

ISBN 978 - 7 - 81081 - 702 - 8

I. 小... II. 项... III. 球类运动—高等学校—教材
IV. G84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 035403 号

小球运动

◇分册主编: 项正兴

◇丛书主编: 刘亚云 黄晓丽

◇策划组稿: 李巧玲 刘苏华

◇责任编辑: 黄道见

◇责任校对: 蒋旭东

◇出版发行: 湖南师范大学出版社

地址/长沙市岳麓山 邮编/410081

电话/0731. 8853867 8872751 传真/0731. 8872636

网址/http: //press. hunnu. edu. cn

◇经销: 湖南省新华书店

◇印刷: 国防科技大学印刷厂

◇开本: 730 × 960 1/16

◇印张: 11. 5

◇字数: 188 千字

◇版次: 2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

◇印数: 1—5000 册

◇书号: ISBN 978 - 7 - 81081 - 702 - 8

◇定价: 20. 80 元

前 言

随着我国高校体育教学改革的不深入，教育部在总结十年来全国高等教育教学改革经验的基础上，于2002年7月颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）。在认真学习、领会《纲要》精神的前提下，我校加大了体育教学改革的力度，力求将先进的教育理论和教学思想与高校体育教学改革有机地结合起来，教育、引导和培育青年一代主动地接受体育，掌握一些适合个体独立锻炼的运动项目，养成经常锻炼的习惯，培养终身进行体育锻炼的意识，并在参与运动的过程中，享受运动带来的乐趣与磨练，“学会生存”、“学会锻炼”，进而实现“每天锻炼1小时，健康工作50年，幸福生活一辈子的目标”。

本套教材是在湖南工业大学学校重点建设课程《大学体育》的研究基础上完成的。教材打破了普通高校体育实践教材的传统编写模式，构建了高校体育教学中单项课程教材的编写模式，描述了不同课程内容在实现其特征和内涵方面所起的作用，使之成为单项课程建设与实践的支点，并为教与学提供可选择与评价的目标。

本套教材认真贯彻学校体育要树立“健康第一”的指导思想和《纲要》提出的“以身体练习为主”的课程特点，体现“以人为本”的教育理念，在追求全面发展和面向全体学生的同时，为学生个性发展提供大量的空间，把学生锻炼习惯的养成和健康心理的形成作为首要目标。

本教材具有以下特点：

第一，体现了“以人为本”的编写思想。突出了“研究性学习”、“自主学习”方法介绍，力争满足不同层次学生在课内外、校内外及一切可利用的时间与空间进行锻炼的要求，体现了学术性与个体性的结合。

第二，独特的结构体系。本教材紧紧围绕“以人为本”的指导思想，

涉及体育基础知识、健身方法与游戏、锻炼的自我保健以及运动项目体育竞赛欣赏，突出知识结构的合理性和创新性。

第三，健身性与娱乐性相结合。在内容的选择上，注重教材内容的健身性与娱乐性，并将项目的健身价值、健身效果的评价作为教材的主要部分。

第四，注重体育文化的传承。把运动项目的起源发展、竞赛欣赏等相关知识作为教材内容，并强调通过体育文化的学习，使学生掌握一定体育文化知识，并能运用于现实生活。

第五，可读性与趣味性并存。为了增加可读性和吸引力，突出以学生为主体的思想，既有理论阐述，又有运动实践，既有图片，又有表格，力求通俗易懂，图文并茂。

本套教材包括《形体训练与健美》、《有氧舞蹈》、《大球运动》、《小球运动》、《定向运动与野外生存训练》、《游泳运动》、《休闲体育》、《民族体育》等8个分册。本套教材的编写，借鉴了前人和当代学者的研究成果，得到了湖南省教育厅体卫处、湖南省教育委员会体育专业委员会、湖南师范大学出版社的大力支持，在此表示诚挚的谢意。由于时间仓促，不妥之处在所难免，敬请专家、读者指正。

目 录

第一章 小球运动概述	(1)
第一节 小球运动的概念和特点	(1)
第二节 小球运动的起源和发展概况	(3)
第三节 小球运动赛事	(14)
第二章 小球运动的价值	(21)
第一节 小球运动的健身价值	(21)
第二节 小球运动的健心价值	(22)
第三节 小球运动的娱乐价值	(23)
第三章 小球运动效果评价	(25)
第一节 运动负荷的测定与评价	(25)
第二节 小球锻炼效果的评价	(28)
第四章 小球运动的观赏	(32)
第一节 竞赛欣赏的理论	(32)
第二节 体育欣赏的意义	(34)
第三节 小球竞赛欣赏的方法	(38)
第五章 小球运动健身方法与要求	(68)
第一节 乒乓球运动健身方法与要求	(68)
第二节 羽毛球运动健身方法与要求	(107)
第三节 网球运动健身方法与要求	(135)
第六章 小球运动身体素质训练方法	(151)
第一节 小球运动身体素质特点	(151)
第二节 小球运动身体素质训练方法	(152)

第七章 小球运动健身游戏与要求	(160)
第一节 小球运动健身游戏的组织	(160)
第二节 小球运动健身游戏方法与要求	(162)
第八章 小球运动锻炼的保健与康复	(166)
第一节 小球运动的疲劳与恢复	(166)
第二节 小球运动中常见运动损伤的处理与预防	(168)

第一章 小球运动概述

【内容提要】 本章主要介绍小球运动的概念、特点、历史以及发展趋势，还详细介绍了小球运动的重大比赛赛事。读了这一章，你会对小球运动有较全面的了解和认识。

第一节 小球运动的概念和特点

一、小球运动的概念

（一）乒乓球运动的概念

乒乓球运动是在一张长方形的球台上，中间悬挂球网，参加活动的双方共用一只乒乓球，各备一个乒乓球拍，轮流击球的一项室内运动。

（二）羽毛球运动的概念

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米，单打场地宽5.18米、双打场地宽6.1米），中间悬挂球网，参加活动的双方共用一个羽毛球，各备一个羽毛球拍，轮流击球的室内运动。

（三）网球运动的概念

网球运动被称为“贵族运动”，是2人或4人在中间隔一网的场地上，用球拍往返击打橡胶小球的球类运动。

二、小球运动的特点

（一）是一种全身运动项目

无论是进行有规则的小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在场上往返对击，从而增大了上肢、下肢和腰部肌肉的力量，加快了

锻炼者全身血液循环,增强了心血管系统和呼吸系统的功能。据统计,高强度小球运动者的心率可达到每分钟 160 ~ 180 次,中强度心率可达到每分钟 140 ~ 150 次,低强度运动心率也可达到每分钟 100 ~ 130 次。长期进行小球锻炼,可使心跳强而有力,肺活量加大,耐久力提高。此外,小球运动要求练习者在短时间对瞬息万变的球路作出判断,果断地进行反击,因此,它能提高人体神经系统的灵敏性和协调性。

(二) 可调节运动量

小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,活动时间以 40 ~ 50 分钟为宜。适量的小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,运动量宜较小,活动时间以 20 ~ 30 分钟为宜,达到出汗、舒展关节的目的,从而增强心血管和神经系统的功能,预防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。

(三) 简便性

1. 不受场地的限制 以羽毛球运动为例,对设备的基本要求比较简单,只需两个球拍、一个球和一条绳索即可。正规比赛场地面积仅 65 ~ 80 平方米,长 13.40 米,宽 6.10 米(双打)或 5.18 米(单打),平时进行羽毛球活动,只要有平整的空地就可以了。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。因此它不仅可以在正规的室内运动场进行,也可以在公园、生活小区等处广泛地开展。当它作为户外运动时,还可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和新陈代谢,同时感受大自然的美丽,在运动中怡心健体。

2. 集体、个人皆宜 小球运动既可单兵作战(两人对练),又可集体会战(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、任何落点的球来;集体会战则可以使练习者养成协调配合的习惯,培养集体主义精神。

3. 不受年龄、性别的限制 小球运动游戏性较强,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、不同性别以及不同体质的人都能在小球运动中找到乐趣。

第二节 小球运动的起源和发展概况

一、乒乓球运动的起源和发展概况

(一) 乒乓球运动的起源

乒乓球运动最早起源于英格兰,是从中世纪网球运动派生出来的一项运动,英文名字为“桌上网球”(table tennis)。19世纪后半期,受网球运动的启示,英国有一些大学生,他们在室内以餐桌作球台,在书或两把高背椅子上挂一根线作球网,采用软木或橡胶做成的球,以羔皮纸贴成的长柄椭圆形空心拍在台子上击球娱乐。最初这种游戏叫做“弗利姆弗拉姆”(Flim - Flam)或“高西马”(Goossime)。大约在1890年,有位名叫詹姆斯·吉布(James Gibb)的英格兰人到美国旅行时,偶然发现了一种用赛璐珞制成的空心玩具球弹跳力很强,于是,他将这种球稍加改进后,逐步在英国和世界各地推广起来。也许因为此球碰撞球拍和球台发出了“乒乓”声音的缘故,人们模拟其声而叫“乒乓”(ping - pong)。但为了避免纷争,国际乒联至今还采用“桌上网球”(table tennis)这个名字。

在20世纪20年代以前乒乓球始终停留在游戏阶段,之后,欧洲国家除举行全国性的比赛外,也经常举行一些国际性邀请赛。这才引起了人们的兴趣和重视,许多国家相继成立了乒乓球协会,对乒乓球运动的开展和提高起到了推动作用。

(二) 世界乒乓球运动的发展概况

乒乓球运动自诞生后,逐渐被人们所熟悉和喜爱。半个多世纪以来,乒乓球运动在亚洲的中国、日本、朝鲜、韩国、新加坡、也门、科威特、阿联酋、卡塔尔,欧洲的瑞典、英国、法国、德国、比利时、荷兰,美洲的美国、加拿大以及非洲等地都得到不同程度的发展。自1926年12月国际乒乓

球联合会在英国伦敦正式成立，已经举行过 46 届世乒赛，有 15 个国家的 30 个城市先后成为世界乒乓球锦标赛的东道主。1988 年 9 月，在韩国汉城举行的第二十四届奥运会上，乒乓球被国际奥委会列为正式比赛项目，引起了世界各国的极大重视。

在七十多年的时间里，世界乒乓球运动及乒乓球世界锦标赛大体经历了以下几个重要的发展阶段。第一阶段是欧洲的全盛时期。由于英国发明了胶粒拍，乒乓球运动改变了木拍时代单调的打法，进入了使球产生旋转的时代。欧洲各国均用横拍打法，左右开弓，以削或削攻结合的打法为主导，使技术从初级阶段逐渐向新的高度发展。从 1926 年至 1951 年，国际乒联共举行了 18 届世界锦标赛，锦标赛的地点除 1939 年在埃及外，其余均在欧洲国家。在这 18 届世乒赛的 117 项冠军中，除美国选手取得 8 项冠军外，其余 109 项全部为欧洲选手获得，欧洲选手占绝对优势。

第二阶段是日本队称雄世界乒坛时期。1952 年，日本选手首次参加在印度孟买举行的第十九届世乒赛，他们以直拍长抽进攻型打法展露锋芒，夺得女团、男单、男双、女双 4 项冠军。以后的几届比赛成绩连续上升，到第二十五届全盛时期，日本夺走了 7 项冠军中的 6 项。这一阶段的七届锦标赛，总计 49 项冠军，日本就获得了 24 项，几乎占了一半，达到了鼎盛时期。日本队之所以取得惊人的成绩，其主要技术特点是采用海绵球拍，增加了击球的速度和力量，二是打法的独创，采用了以攻为主的进攻型打法。当然，这和运动员的勤奋努力也是分不开的。

第三阶段是中国队迅速崛起时期。20 世纪 50 年代，正当日本队处于巅峰状态的时候，中国队异军突起，在积极、主动、快速进攻的指导思想下，形成了“快、准、狠、变”的技术风格，采用了快打狠压侧身攻和反复调动的一系列有效战术。在第二十五届世乒赛中容国团连续击败了众多世界强手，为我国夺得了有史以来的第一个乒乓球世界男子单打冠军。此后，中国队又以独特的近台快攻打法和旋转多变并配以有效反攻的积极防守打法获得 11 项世界冠军。在第二十八届世乒赛中，我国选手夺得男、女团体，男、女双打，男子单打 5 项冠军，这标志着中国乒乓球已进入世界先进水平的行列。

第四阶段是欧洲的复兴和欧亚的激烈争夺时期。进入 20 世纪 70 年代，世界乒乓球技术突飞猛进。1971 年在日本举行的第三十一届世乒赛上，19

岁的瑞典选手本格森连胜中国、日本队强手，夺取男子单打冠军；在第三十二届世乒赛中，瑞典男队又获男子团体冠军；在第三十三届世乒赛决赛中，男子单打在匈牙利和南斯拉夫两国选手中进行；在第三十五届世乒赛中匈牙利队又获得男子团体冠军。这说明欧洲已经结束了 20 年来由于日本、中国运动员的猛烈冲击，在技术发展方向上处于混乱的状况，掌握了较符合自身实际的打法。在 1971 年第三十一届世乒赛至 1977 年第三十四届世乒赛中，虽然欧洲选手进步很大，但亚洲选手还是略占上风，男子团体冠军仅第三十二届被欧洲的瑞典队夺得，其余 3 届皆为中国队所获；男单冠军，欧、亚各得两个；女团、女单桂冠 4 届均属亚洲。从 1979 年第三十五届世乒赛开始，至 1987 年第三十九届世乒赛这一阶段，在男子方面，欧、亚两洲呈势均力敌的局面，在女子方面，亚洲强于欧洲。进入上世纪 80 年代，举行过 3 届世界锦标赛，我国运动员在这三届比赛中成绩突出，第三十六届获 7 项冠军，第三十七届、三十八届均获 6 项冠军。这说明进入 20 世纪 80 年代后世界乒乓球优势仍在中国。但我们与世界各强队之间的实力水平是非常接近的。

当前世界各强队普遍朝着打法多样、技术全面、战术灵活、能攻能防、能近能远、特长突出、加强主动进攻的方向发展。

（三）我国乒乓球运动的发展概况

1. 旧中国的乒乓球运动

1904 年，上海一家文具店，从日本买来 10 套乒乓球器材，摆设到店中，经理亲自作打球的表演并介绍在日本看到的打乒乓球的情况，开始了乒乓球运动在中国的传播。逐渐地，在北京、天津、广州、青岛等地兴起了该项活动，但参加的人数不多。1935 年中华全国乒乓球协进会成立，发起并组织了新中国成立前的第一届全国乒乓球比赛，参加比赛的只有上海、天津、浙江、江苏、南京、青岛、香港、澳门等几个队。1935 年 1 月，国际乒联致电邀请中国加入国际乒联并参加第九届世界乒乓球锦标赛，但由于旧中国的种种条件限制没有实现。

在旧中国，由于战乱的影响，乒乓球运动没有得到广泛开展。

2. 新中国的乒乓球运动

1949 年中华人民共和国成立以后，党和政府对体育工作非常重视，中国的乒乓球运动获得迅猛发展。1952 年 10 月在北京举行了第一次全国性乒乓球比赛，揭开了新中国乒乓球运动发展史上新的一页。与此同时，中华全

国体育总会乒乓球部加入了国际乒联。1953年,中国乒乓球队正式进入世界乒坛——首次参加了在布加勒斯特举行的第二十届世界乒乓球锦标赛。从此,群众性乒乓球运动在全国范围迅速开展起来,涌现出许多优秀的乒乓球运动员,取得了骄人的成绩。

1959年,中国队参加了第二十五届世界乒乓球锦标赛。第一次参加世乒赛的年轻选手容国团,在单打赛中连闯八关,为我国夺取了第一个世界冠军。1961年在北京举行的第二十六届世乒赛中,中国队第一次夺取男团、女单冠军(邱钟惠),再一次夺取男单冠军及4项第二名,8项第三名,并形成了我国近台快攻的独特风格和打法。从此,中国乒乓球队登上了世界乒坛的高峰,成为世界上的一支强队。1963年第二十七届世乒赛中,中国队获得了3项冠军、2项亚军和7项第三名;1965年第二十八届世乒赛中,荣获男、女团体冠军,男、女双打和男子单打冠军,获4项亚军,7项第三名,在世界上引起了震动。国际舆论普遍认为中国是“世界头号乒乓球国家”。中国乒乓球队所取得的这些成绩,进一步推动了我国乒乓球运动的普及。据不完全统计,当时全国掀起了“乒乓球热”,有9000万人参加了乒乓球运动。

从1959年容国团获第一个世界冠军起,到1999年8月第四十五届世界乒乓球锦标赛为止,中国乒乓球队在世界乒乓球锦标赛中共获得81.5个世界冠军(第三十四届中国选手与朝鲜选手合作获女子双打冠军,算0.5个冠军)。再加上奥运会乒乓球比赛、世界杯乒乓球锦标赛等重大比赛中获得的冠军,中国乒乓球队取得世界冠军的总数已超过100个。

中国乒乓球队近三十多年来长盛不衰的原因,概括起来讲,主要是因为他们刻苦的科学训练,正确处理了继承与发展、学习与创新的关系;能保持谦虚、谨慎的态度,胜不骄,败不馁;坚持和发扬“传、帮、带”的优良传统,使我国的乒乓球事业一代接一代,后继有人。

21世纪来临之际,随着物质生活水平的提高,人们渴望寻找一些健康、有益的休闲娱乐活动,集健身、竞技、娱乐性于一体的乒乓球运动正能满足这种渴望。因此,在全国各地又掀起了更大的乒乓球热潮。

二、羽毛球运动的起源和发展概况

(一) 羽毛球运动的起源

据有关资料记载,现代羽毛球运动起源于英国,是由印度的“浦那游

戏”逐步演变而来的。

在18世纪前,亚洲、欧洲的一些国家就出现了用木制球板来回拍击球的类似羽毛球运动的活动。19世纪60年代,一批退役的英国军官把印度孟买的“浦那游戏”(Poonagame,球用圆形硬纸板插上羽毛制成,板是木质的一种类似羽毛球运动的游戏)带回英国,并逐步使它演变成一项竞技运动。早期羽毛球运动所用的球类似我国民间的毽子,其活动形式是通过木拍击打“毽子”球,被人们称为“毽子板”运动,它是现代羽毛球运动的前身。

到了19世纪中叶,经不断演变改进,在英国出现了用羽毛和软木制成的球和用弦穿的球拍击球的活动。1873年在英国格拉斯哥附近的鲍弗特公爵的伯明顿庄园里举办了一次游园活动,由于下雨,大家只好聚在室内,当时有位退役的军官将“浦那游戏”介绍给了大家,由于这项游戏的趣味性强,参与者个个尽兴而归,于是这项游戏活动便逐渐风行起来,并以“伯明顿”命名。英语中的羽毛球运动名称“badminton”便由此而得。

(二) 世界羽毛球运动的发展概况

随着羽毛球运动的开展,羽毛球比赛规则也随之产生。1875年,世界上第一部羽毛球规则在印度的浦那拟定,但由于各地各界人士对这项运动的见解不一,因此各地所定的规则和场地不尽一致。1878年,英国人制定了渐趋完善和统一的比赛规则。1893年,英国14家羽毛球俱乐部倡议并组成了世界上第一个羽毛球协会,进一步修订了规则并规定了统一的场地标准,确定羽毛球用14~16根羽毛粘在软木上,重量为4.6~5.5g,羽毛球场地为长方形。1899年,英国羽毛球协会举办了首届全国羽毛球锦标赛——“全英羽毛球锦标赛”(ALL ENGLAND BADMINTON CHAMPIONSHIP)。此后,每年3月在伦敦举办一次,一直沿袭至今。该锦标赛后来成为国际羽联承认与支持的个人的非正式锦标赛。

19世纪末20世纪初,美国、加拿大致力发展羽毛球运动,技术水平提高较快。20世纪20年代,丹麦大力发展羽毛球运动,并于1930年成立羽协。与此同时,印度、马来西亚积极推广和发展羽毛球运动。从此,羽毛球运动便开始流传,先后在欧洲、美洲和亚洲一些国家开展起来。

1934年,由英国、加拿大、丹麦、爱尔兰、法国、荷兰、新西兰、苏格兰、威尔士等国家发起并成立国际羽毛球联合会,简称国际羽联,总部设在英国伦敦。它是世界上第一个国际羽毛球组织。此后,国际羽毛球比赛便

日益增多。自1934~1947年,美国、英国和加拿大等欧美选手称雄于国际羽坛。然而,至20世纪40年代末,马来西亚人以出众的技术,一跃而居世界领先地位,1948年,在首届汤姆斯杯比赛中一举夺魁,扬威国际羽坛。从此,世界羽毛球运动技术的优势转向了亚洲,开创了亚洲人称雄国际羽坛的新局面。马来西亚人再接再厉,于1951年、1954年、1967年连续获得汤姆斯杯赛冠军,故马来西亚被誉为羽毛球运动的摇篮。

随后,印尼接踵而起,他们视羽毛球为国球,发展迅速。至20世纪50年代后期,印尼男队以稳准和刁钻的技术打法称雄于世界羽坛,先后于1957年、1960年、1963年、1969年、1972年、1975年、1978年连续获得汤姆斯杯桂冠,跃居世界诸强之首。与此同时,以速度著称的中国羽毛球运动技术也达到了世界一流水平,“快、狠、准、活”的技术风格显示出无比的威力,多次击败印尼队,访问北欧诸国也获得全胜,被外电、外报誉为“无冕之王”。1965年,日本女队获得第四届尤伯杯赛的桂冠,从此,开创了亚洲女将在该杯赛中夺冠的新纪元。

自20世纪70年代以来,印尼和中国在男子羽毛球技术方面处于世界领先地位。20世纪70年代后期,日本、韩国、巴基斯坦、印度、泰国、马来西亚等羽毛球运动技术水平也有长足的进步,在国际性比赛中也都取得了较好的成绩。丹麦、英国、瑞典等在发挥自身原有打法特点的基础上,吸收亚洲人的快速步法等技术,使水平稳步上升,他们仍然为世界羽坛劲旅。在女子方面,中国、印尼、日本队处于三强鼎足之势,英国、丹麦、瑞典紧随其后,而美国队的成绩则每况愈下了。

1978年2月,不满于当时国际羽联的不少国家和地区的代表,在香港开会成立了新的世界羽毛球组织——“世界羽毛球联合会”(简称世界羽联),并于同年在泰国举办了第一届世界羽毛球锦标赛。1979年6月在中国杭州举办了世界羽联第一届世界杯赛和第二届世界羽毛球锦标赛。

在世界两个羽毛球组织的共同努力下,国际羽联和世界羽联于1981年5月5日在日本东京正式合并,成立了新的国际羽毛球联合会,结束了世界羽毛球界的分裂局面,促进了世界羽毛球运动的发展。自1948年第一届汤姆斯杯赛和1965年第四届尤伯杯赛至今,在漫长的近四十年间,尤其自1981年中国成为国际羽联的正式成员以后,世界羽毛球运动的发展成了一边倒的形势,亚洲人在各种大赛中占尽了优势,出尽了风头,历届的汤姆斯

杯赛和尤伯杯赛的桂冠均由亚洲人垄断。

但应当承认,随着羽毛球运动的深入发展,欧洲人的力量型羽毛球技术具有其自身的特色,击球点高、力量大、反拍技术出色,就技术水平而言,欧洲与亚洲各有千秋,难分伯仲。丹麦、瑞典、英国等国自20世纪70年代末以来,出现了为数不少的世界一流水平的选手,如丹麦的著名选手弗罗斯特更冠有“大王”美誉,尤其自20世纪90年代以来,欧洲选手已经可以与亚洲选手抗衡,并构成了威胁。

1988年,在第二十四届奥运会上,羽毛球运动被国际奥委会列为表演项目。1989年5月,在印尼雅加达举办了首届代表各国男女团体实力水平的苏迪曼杯羽毛球大赛。1992年在第二十五届奥运会上,羽毛球运动被正式列为比赛项目,设男、女单打和男、女双打4个项目。从此,羽毛球运动进入新的发展阶段。

(三) 我国羽毛球运动的发展概况

20世纪20年代初,羽毛球运动传入我国。解放前,只在上海、广州、北京、天津等少数城市的一些教会学校开展过羽毛球运动,在全国范围并不普及。

新中国成立后,羽毛球运动在各大城市开始兴起。1953年,在天津举行了篮、排、网、羽4项球类运动会,羽毛球运动作为表演赛参与,仅有5个队19名选手参赛。1954年,组建成立了国家羽毛球队。1956年,在莫斯科世界青年联欢节羽毛球比赛中,国家羽毛球队获得了男子单打、双打冠军。同年,还组队访问了印度尼西亚,取得了较好成绩。1958年,在武汉举行了全国15个城市参赛的羽毛球比赛。1959年9月,在第一届全运会上,羽毛球被列为正式比赛项目,并有21个省、市、自治区的代表队参加了比赛。当时,福建省队以绝对的优势获得了团体总分第一名。从此,福建便成了我国培养羽毛球运动员、教练员的摇篮。而当时我国羽毛球运动的群众基础还很薄弱,技术水平还比较落后。

在羽毛球健儿们的共同努力下,我国的羽毛球事业取得了令世界瞩目的辉煌。1964年,在广州召开了第一次全国羽毛球训练工作会议,在会上充分肯定了“以快为主、积极主动、先发制人”的打法是我国羽毛球技术的发展方向,并确定了“快、狠、准、活”的技术风格,为我国羽毛球运动攀登世界技术高峰奠定了基础,同时宣告了一个崭新的羽毛球技术发展时代

的开始。

然而，在文化大革命期间，羽毛球运动受到严重挫折，训练停止、水平下降，我国羽毛球运动的发展势头，遭到了沉重打击和破坏。

1971年10月，在杭州举行了羽毛球集训和比赛。1972年1月正式重建国家羽毛球队。此后，全国近20个省、市自治区也陆续恢复或重建羽毛球队。到了20世纪70年代后期，我国羽坛大批后起之秀脱颖而出，其代表人物有：阎玉江、韩健、栾劲、林诗全、庚跃东、孙志安、姚喜明、陈昌杰、陈天龙、刘霞、张爱玲、李芳、徐蓉、韩爱萍等，他们在各种类型的国际比赛中取得了好成绩。1974年，在第七届亚运会上，我国羽毛球队获得了男、女团体冠军。在1978年第八届亚运会上，获得了男子团体第二名和女子团体冠军。同年4月，在北京举办了第二届亚洲羽毛球邀请赛。次年，在杭州举办了第一届世界杯羽毛球比赛和第二届世界羽毛球锦标赛，我国运动员取得了男、女团体，男、女单打和男子双打5项冠军。

20世纪80年代初，我国羽坛老将韩健、栾劲、陈昌杰、孙志安、姚喜明、张爱玲、刘霞、徐蓉、吴健秋等立下新功，又一代羽坛新秀杨阳、赵剑华、熊国宝、李玲蔚、韩爱萍、林瑛、吴迪西等脱颖而出。1981年5月新的国际羽联成立以后，中国羽坛健儿正式登上了世界比赛的最高奖台。同年，在美国第一届世界运动会（非奥运会项目）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、女双打冠军。1982年，我国羽坛健儿首次参加汤姆斯杯比赛，在决赛中勇挫世界冠军——印尼队，获得第十二届汤姆斯杯冠军。次年，中国女队以5:0的绝对优势打败印尼女队，获得第十届尤伯杯冠军。尤其在1986年的第十四届汤姆斯杯赛和第十一届尤伯杯赛中，中国羽坛健儿在号称世界羽毛球王国的印尼，双双荣获世界羽毛球男、女团体冠军。这是世界羽坛上的伟大创举，震撼了世界羽坛。为表彰中国男、女羽毛球队伍的功绩，感谢中国对发展世界羽毛球运动的贡献，经国际羽联批准，在中国设一个比赛站，每年举办五星级的世界系列羽毛球大奖赛，即中国羽毛球公开赛。首届中国羽毛球公开赛于1986年——即中国羽协成立30周年之际，在中国羽毛球运动的摇篮——福建省福州市举办。

为适应世界羽毛球运动快速发展的需要，培养裁判骨干队伍，提高裁判员的英语水平和业务水平，国家体委先后于1984年、1988年在上海举办了