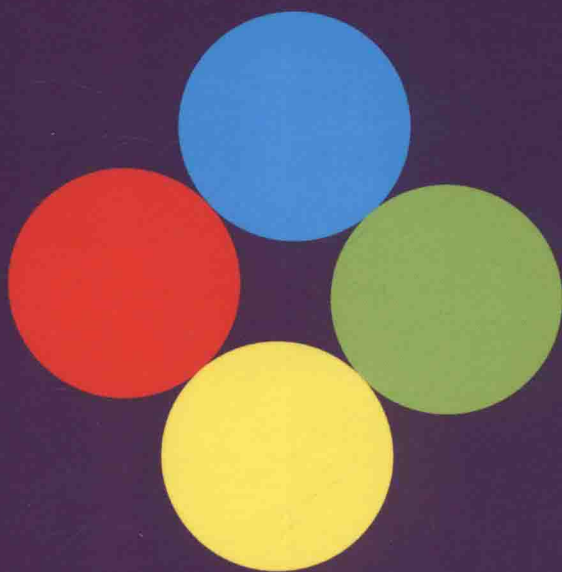


国家体育总局科技服务项目

# 现代羽毛球专项竞赛体系与 训练参赛机制

徐 刚 等 著



北京体育大学出版社

国家体育总局科技服务项目

# 现代羽毛球专项竞赛体系与 训练参赛机制

徐 刚 等著

北京体育大学出版社

策划编辑 木 凡  
责任编辑 李志诚  
审稿编辑 梁 林  
责任校对 张春芝  
版式设计 小 小

图书在版编目 (CIP) 数据

现代羽毛球专项竞赛体系与训练参赛机制/徐刚等  
著. —北京:北京体育大学出版社, 2016. 6  
ISBN 978 - 7 - 5644 - 2310 - 0

I. ①现… II. ①徐… III. ①羽毛球运动 - 竞赛规则  
②羽毛球运动 - 运动训练 IV. ①G847

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 123710 号

现代羽毛球专项竞赛体系与训练参赛机制

徐 刚 等著

---

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京市海淀区信息路 48 号  
邮 编 100084  
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432  
发 行 部 010 - 62989320  
网 址 <http://cbs.bsue.edu.cn>  
印 刷 北京京华虎彩印刷有限公司  
开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16  
成品尺寸 170 × 228 毫米  
印 张 9.25  
字 数 152 千字

---

2016 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 32.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

## 序 言

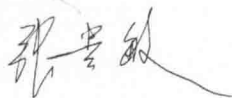
运动竞赛是竞技体育的重要组成部分，是集中展示运动项目竞技魅力的基础平台。随着社会的发展，体育尤其是竞技体育的社会价值日益丰富，运动员竞技水平不断提高，比赛的竞争更加激烈，对优良竞赛环境的需求愈加突出，构建系统科学的竞赛平台已经纳入人们的视野。因此，为了更好地推动本项目的全面发展，各个国际单项体育组织着力优化专项竞赛，力求更好地展示专项特征与竞技魅力，使得各个项目的比赛场景更精彩、更具吸引力，逐渐形成了特点鲜明的专项竞赛体系。

羽毛球是我国的传统优势项目，中国运动员在世界大赛中取得一系列优异成绩，共夺得 15 枚奥运会金牌。近些年来，为了促进羽毛球项目的发展，世界羽毛球联合会推出一系列改革措施，逐步优化专项竞赛方法，完善世界范围的羽毛球竞赛体系，力求增加比赛的激烈对抗与精彩场面，促进专项竞技格局的均衡化发展。在这种情况下，只有全面把握世界羽毛球专项竞赛的设置理念与系统性特征，才能更好科学地安排训练，在比赛中取得更好的成绩。

《现代羽毛球专项竞赛体系与训练参赛机制》一书，基于现代竞技体育的发展特征，从羽毛球项目的世界顶级比赛入手，分析当今世界羽毛球专项竞赛的体系性特征，解析年度竞赛安排的基本规律。在此基础上，梳理世界优秀运动员一年中的参赛选择情况，探寻优秀运动员年度参赛的结构性特点与成绩状况，从而比较全面地揭示出羽毛球运动员年度训练与参赛的关联特征。

为此，本书聚焦现代竞技体育的关键要点：从比赛的多级设置到竞赛体系分

析，从训练的整体设计到具体执行调控，从参赛的序列选择到竞技参赛组织，清晰地勾勒出现代竞技训练与竞技参赛的主体思路，为优秀羽毛球运动员科学安排年度训练与参赛计划提供参考依据。本书对相关项目的竞技训练与参赛工作具有借鉴意义，有利于系统提升训练与参赛的效益与效率，为取得优异成绩奠定坚实的基础。



2016 年 5 月

## 前 言

运动竞赛是体育事业的重要组成部分，集中展示现代竞技运动的魅力。北京2008年奥运会的成功举办，是中国体育事业发展的重要里程碑。而2022年冬奥会的成功申办，也使得北京将成为世界上第一个举办夏季奥运会和冬季奥运会的城市。在我国体育事业发展的新时期，如何办好冬奥会，充分发挥运动竞赛的基础性作用，是需要深入思考的关键问题，由此也要求我们更加全面地把握现代运动竞赛的体系性特征，厘清运动训练与运动竞赛之间的关联特性，从而为更好地推进项目发展创造有利条件。

作为我国的传统优势项目，中国羽毛球运动员成绩辉煌，在奥运会上一共获得15枚金牌。近年来，世界羽毛球竞赛体系更趋合理，专项竞赛方法逐步优化，而比赛的竞争与对抗也更加激烈，我国运动员在世界大赛中取得好成绩面对更大的困难，客观上要求我们全面把握世界羽毛球竞赛体系的设置理念与发展特征，据此更为科学地安排竞技训练，为取得好成绩奠定基础。

本书基于现代体育尤其是竞技体育的发展特征，从当今世界羽毛球专项竞赛的系统性特征入手，着重分析羽毛球竞赛的多级设置与体系构建，梳理世界优秀运动员年度参赛的安排特点与成绩状况，力求揭示运动员年度训练与参赛的关联特征，为我国运动员更为科学地安排训练和比赛、更好地备战2016年里约奥运会等世界大赛服务。

本书由徐刚主持完成撰写。其中，第一章由徐刚撰写，第二章由王永康、徐刚、王美荣撰写，第三章由焦静娅、徐刚撰写，第四章由高凯、徐刚撰写。最后

全书由徐刚审阅定稿。

运动训练与运动竞赛是现代竞技体育的两个重要基点，二者之间的紧密关联直接影响运动项目的长期发展，我们的研究也还处于起步阶段，真诚地希望有关专家学者对我们的研究提出宝贵的意见和建议，共同推进体育事业的长期、健康发展。

## 第一章 现代羽毛球项目的竞技发展特征 ..... 1

### 第一节 现代竞技体育的发展特征 ..... 1

- 一、社会功能更加全面 ..... 1
- 二、发展构架更加完善 ..... 3
- 三、竞赛体系更加成熟 ..... 3
- 四、竞赛方法更加科学 ..... 4
- 五、专项特征更加典型 ..... 5
- 六、比赛竞争更加激烈 ..... 6

### 第二节 现代羽毛球项目的竞技特征及发展趋向 ..... 7

- 一、专项竞技的对抗性加强 ..... 7
- 二、专项竞赛的体系化设计 ..... 8
- 三、专项竞赛方法的科学化 ..... 9
- 四、专项竞技格局的失衡与均衡 ..... 10
- 五、媒体传播更加系统 ..... 12

## 第二章 现代羽毛球专项竞赛体系 ..... 13

### 第一节 世界运动竞赛体系 ..... 13

- 一、竞赛体系的内涵及其核心要素 ..... 13
- 二、构建专项竞赛体系的意义 ..... 17
- 三、现代运动竞赛的体系特征 ..... 21

### 第二节 世界羽毛球专项竞赛体系的演变特征 ..... 23

- 一、1992—2006 年：“七星级”竞赛体系 ..... 24
- 二、2007—2010 年：“四级别—七层次”竞赛体系 ..... 25
- 三、2011—2016 年：“八级别”竞赛体系 ..... 26

# 目 录

|                                       |           |
|---------------------------------------|-----------|
| 第三节 世界羽联现行竞赛体系的总体构架 .....             | 26        |
| 一、比赛的层级与数量特征 .....                    | 27        |
| 二、比赛的地域分布特征 .....                     | 35        |
| 三、比赛的时间安排特征 .....                     | 40        |
| 四、专项积分排名系统 .....                      | 46        |
| 第四节 世界羽联竞赛体系的发展特征 .....               | 49        |
| 一、竞赛设置更加系统 .....                      | 49        |
| 二、世界排名体系更加科学 .....                    | 50        |
| 三、奥运会参赛资格紧密结合单项排名 .....               | 52        |
| 四、奖金设置与比赛级别关联不紧密 .....                | 54        |
| <b>第三章 世界优秀羽毛球女子单打运动员年度参赛结构 .....</b> | <b>57</b> |
| 第一节 运动员参赛结构的基本理论问题 .....              | 57        |
| 一、参赛结构的内涵 .....                       | 57        |
| 二、羽毛球运动员参赛结构的构成要素 .....               | 57        |
| 三、影响羽毛球运动员参赛结构的主要因素 .....             | 62        |
| 第二节 世界优秀羽毛球女子单打运动员的参赛结构特点 .....       | 67        |
| 一、参赛的数量及排名特征 .....                    | 67        |
| 二、参赛的级别特征 .....                       | 74        |
| 三、参赛的地域分布特征 .....                     | 78        |
| 四、参赛的时间分布安排 .....                     | 85        |
| 第三节 世界优秀羽毛球女子单打运动员参赛结构的总体特征 .....     | 94        |
| 一、参赛数量特征 .....                        | 94        |
| 二、参赛级别特征 .....                        | 96        |
| 三、参赛地域特点 .....                        | 97        |
| 四、参赛时间安排 .....                        | 98        |
| 五、参赛成绩特征 .....                        | 99        |

|             |                             |     |
|-------------|-----------------------------|-----|
| <b>第四章</b>  | 现代优秀羽毛球运动员年度训练与参赛特征 .....   | 102 |
| 第一节         | 优秀羽毛球运动员年度训练安排的基本特征 .....   | 102 |
| 一、          | 现代优秀运动员年度训练安排的总体特征 .....    | 102 |
| 二、          | 优秀羽毛球运动员年度训练安排特征 .....      | 104 |
| 第二节         | 世界优秀羽毛球单打运动员年度训练与参赛特征 ..... | 108 |
| 一、          | 年度训练与参赛时间 .....             | 109 |
| 二、          | 年度训练与参赛节奏 .....             | 111 |
| 第三节         | 优秀运动员训练与参赛的应对措施 .....       | 122 |
| 一、          | 合理优化年度参赛结构 .....            | 122 |
| 二、          | 系统安排专项训练内容 .....            | 125 |
| <b>参考文献</b> | .....                       | 132 |

# 第一章 现代羽毛球项目的竞技发展特征

## 第一节 现代竞技体育的发展特征

### 一、社会功能更加全面

随着现代社会的发展,竞技体育的社会价值不断得到丰富,具有多重的社会功能,已经成为社会文化的重要组成部分。

#### (一) 竞技体育彰显国家综合实力,可以有效提高国际影响力

现代社会的发展进入了一个重要的历史时期,世界一体化的逐步深入,使得各个国家之间的合作更加全面,竞争也更加直接。在世界经济发展放缓的大背景下,我国的社会发展也面临着各种问题;要想解决各种发展难题,非常需要发展精神的支撑,从而必须进一步发展中国特色社会主义文化,大力弘扬和培育“民族精神与民族文化”,这已经成为我国在新的战略机遇期的一个重要战略问题。作为体育的重要组成部分,竞技体育以运动竞赛为主要特征。由于现代体育竞技的竞争日益激烈,运动员在训练和比赛中需要克服诸多困难,在比赛中需要倾力而为、奋勇争先、不畏艰难;我们在比赛中所倡导的拼搏精神和奋斗意识,集中反映着人类社会文明的发展成果,是一种潜在的精神力量,可以直接影响整个社会的道德风气,充分地体现一个国家的形象和一个民族的气节,也是一个国家综合实力的重要体现。此外,竞技体育常年持续地科学训练以及系统组织地团队参赛,都需要融入各种现代化的高科技手段,由此也考量一个国家的科技水平的全面提升,充分彰显一个国家的整体实力。近年来,我国在夏季奥运会和冬季奥运会上所取得的突出成绩,以及成功举办 2008 年奥运会和成功申办 2022 年冬奥会的荣耀,不仅大大提升了我国竞技体育的整体实力,也向世界充分展示了我国改革 30 多年的历史成就,有效提升我国在

国际上的影响力。

## （二）竞技体育有利于培养国民的健康心态，形成良好的个性品质

现代竞技体育倡导“以人为本”的理念，崇尚超越，重视拼搏，崇尚交流，重视情感；在提高竞争性与对抗性的同时，全面彰显人体美，更加注重对人的教化；在加强运动员体能的同时，注重培养他们吃苦耐劳的意志品质和勇于挑战的奋斗精神。因此，竞技体育通过特定设计的身心对抗，满足大众的观赏需要，提高广大民众的审美情趣和审美意识，在培养人的集体合作精神、形成健康的个性品质以及养成良好的健身习惯等方面，竞技体育都会起到潜移默化的作用。

## （三）竞技体育有利于培养社会成员的“规矩”意识

随着现代社会的快速发展，社会成员之间的合作与竞争并存，科学合理的“规矩”成为协调彼此之间正常关系的基本条约，对于社会发展具有重要意义。而在现代竞技体育比赛中，随着运动员间竞争的日益激烈，特别强调公平竞争与公平裁决，由此也就塑造了比赛参与者尊重规则、照章行事的优良习惯。所以说，竞技体育在塑造“规则”意识方面的社会属性，使它成为社会发展的重要推动力，具有日益重要的社会价值。

## （四）竞技体育可以有效促进体育产业开发

在社会主义市场经济条件下，现代竞技体育的职业化和商业化进程逐渐走向深入。通过举办竞技体育的系列比赛，不仅全面地展示了项目竞技魅力，吸引更多的人参与到体育项目之中；同时还给相关各方提供了容纳各种社会资源、共同创造社会财富的大好机会。在广大民众关注程度提升的大背景下，组织者、投资方以及媒体都可以在高水平的体育比赛中找到拓展业务、创造效益的平台。2014年，国务院公布了《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》，有效激活了国家体育产业的发展，而万达体育、阿里体育、乐视体育等公司的成立，就是各种社会资本更深层次投身体育产业的重要标志。在这个过程中，竞技体育尤其是高水平运动竞赛品牌的打造，是各大公司产业布局的重点之一，原因就在于竞技体育中蕴含的巨大的市场潜力。

总而言之，随着时代的发展，现代竞技体育的社会价值有了新的内涵，竞技体育的多重社会功能日益显现，在满足国家、民族乃至个人发展方面发挥着非常重要的作用。

## 二、发展构架更加完善

竞技体育由运动选材、运动训练、运动竞赛及竞技体育管理4个基本构件构成。近年来,竞技体育的发展构架得到进一步的完善。

一方面,竞技体育的4个基本构件分别有所优化。其中,运动选材是竞技体育的起始性工作,目前已经逐步建立起了初、中、高三级选材体系,可以更为有效地挑选具有良好运动天赋的青少年运动员参加竞技训练,从而也为全面提高运动训练的成效提供了有利的前提条件。而建立在科学选材基础上的运动训练,近年来在科学化方面又有了明显的提升;各种高科技手段的广泛应用,有效地提高了竞技训练的效益和效率,从而可以培养出更多的优秀运动员。与此同时,各个项目运动竞赛的科学化水平也得到提升,更加合理的竞赛方法可以更好地展示运动员的竞技能力,为运动员创造优异成绩创造了良好的竞赛环境,也为推动竞技体育的体系化发展提供了重要的基础平台。

在此基础上,竞技体育的整体构架也就相应地得到了优化,主要体现于各个构件在发展过程中的彼此协同。其中,运动竞赛作为基础性平台,通过竞赛方法的科学设计限定了运动员的专项竞技能力,决定了专项选材的主要指标以及专项训练的核心内容。而运动队在规划训练方案时,越发重视对于竞赛方法的分析,紧紧围绕专项竞赛的设计理念,结合比赛的实践需求进行系统安排。随着对竞技体育系统性认识的逐步深入,以及运动训练科学化水平的不断提高,各个项目优秀运动员的整体竞技实力得到全面提升,各个项目的比赛也更加精彩而激烈,从而更为充分地展示各个项目的竞技特点与专项魅力,吸引更多的观众参与其中,享受竞技的乐趣,由此也为项目的长期发展奠定了坚实的基础,从整体上推进了世界范围竞技体育的全面发展。

## 三、竞赛体系更加成熟

运动竞赛是竞技体育的重要组成部分,是集中展示项目竞技魅力的平台,在竞技体育的发展体系中处于基础性地位。随着世界竞技体育的不断发展,各个项目的比赛不断完善,逐渐形成了具有专项特点的竞赛体系。

### (一) 各个项目的竞赛设置更加科学

在社会需求多样化与个性化并存的历史大背景下,在设置专项竞赛时,无论是

各类比赛的层级设计和数量安排,还是不同比赛的地域分布与时间安排,各个项目的竞赛设计都需要全面考虑专项竞技特点。在实践过程中,各个项目的比赛数量、竞赛方法等都会发生变化,在逐步优化的同时,逐渐形成一个彼此协同、相互补充的竞赛体系。

## (二) 专项竞赛的组织体系更加优化

现代运动竞赛的组织工作涉及对整个比赛的总体策划、组织方案、具体实施及过程调控等工作,这些任务的顺利进行非常强调各个管理部门的协调配合,需要组织管理体制的科学化,保证竞赛系统的高效运转。2008年北京奥运会取得了圆满成功,各个项目的竞赛组织工作顺利完成,这得益于对奥运会竞赛工作的整体规划与细节控制,重要的基础就在于对奥运会整个竞赛组织管理体系的科学设计与有序运行。

## 四、竞赛方法更加科学

现代竞技体育的发展体系中,各个项目的差别主要在于运动员比赛中的竞争方式不同,由此也决定了各个项目具有不同的竞技特征。随着竞技体育社会价值的提升,社会关注度提高,对竞赛方法的科学化水平提出了更高的要求。为了更好地适应社会需求,促进项目的长期发展,各个项目都会根据实际需求适时调整专项的竞赛方法,力求提高专项竞赛方法的科学性与实用性。

在实践过程中,为了满足不断变化的社会需求,各个项目的发展都需要进行适应性与前瞻性的改革,而完善竞赛方法则是其中最重要的改革手段之一。例如,以往的排球和羽毛球等项目采用“发球权得分值”,比赛中比分的变化节奏慢,比赛的持续时间难以估算,不利于观众观看与媒体转播。为了解决这个问题,两个项目分别改为“每球得分制”,有效地加快了比赛节奏,提升了比赛的对抗激烈性与观赏性。此外,跆拳道项目根据运动员在比赛中的得分判定胜负,而运动员是否有效得分,在过去的比赛中完全靠裁判员的肉眼观察,很多时候很难保证判罚的准确性。而专业电子护具的采用则有效地弥补了这个不足,为裁判员在比赛中准确判罚提供了重要的基础条件。

总之,现代奥运会各个项目的竞赛方法,在遵循项目本质特征的前提下,不断优化并提升方法设计的科学性,有效地提高比赛成绩评判的准确性,由此保证比赛

的公平性；同时增加比赛对抗的激烈性与直观性，让运动员在比赛过程中更好地展示自己的竞技能力，从而有利于项目的长期发展。

## 五、专项特征更加典型

专项竞技特征在竞赛过程中可以得到充分地表现。2016年里约奥运会共设有28个大项、41个分项、306个小项，每个项目都具有个性化的竞技特征。足球、篮球和橄榄球等项目以对抗激烈著称，拳击、跆拳道、击剑等项目靠直接格斗立足，艺术体操、花样游泳等项目则靠展示人体的形态美吸引观众。一直以来，不同项目呈现不同的竞技特点，展示不同类型的竞技魅力，世界范围的竞技体育呈现出多样化的发展态势。表1-1为我国部分潜优势项目的竞技表现特征及制胜规律。

表1-1 我国部分潜优势项目的竞技表现特征及制胜规律

| 序号 | 项目 | 竞技表现特征                                                           | 制胜规律                                                                                      |
|----|----|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 摔跤 | 技术运用表现出快速性、连贯性、多变性，战术积极主动、以变制变，攻防结合，古典跤突出跪撑摔，女跤强调站立抱腿摔等          | 高强度下，快速完成单个或连续动作的能力是核心，维持身体平衡的能力是前提                                                       |
| 2  | 网球 | 动作精细、技战术复杂多变、对抗激烈，在快速移动中准确击球。当今职业网球的特点是全面、快速、准确、积极进攻，进攻是网球比赛的主旋律 | 快速进攻是主旋律，缩短对手击球时间是比赛的目的，发球、底线正手技术是比赛制胜的核心技术，体能是网球运动员制胜的基础，自信、专注是网球制胜的保障，谋略是网球比赛制胜的必备条件    |
| 3  | 射箭 | 现代竞赛的特点对运动员持久规范的技术能力、瞬时应变能力、心理抗压能力提出更高的要求                        | 转变训练思路，综合攻关，提高训练科学化水平，程序化参赛，坚持把创新作为制胜的主线                                                  |
| 4  | 赛艇 | 赛艇奥运大赛优胜者具有稳定的大龄化特征，赛艇奥运大赛具有鲜明的国家传统特色项目特征                        | 耐力和速度同步提高，水上力量和陆上力量同步提高，以提高每一桨效果为中心。建立了“以男带女、以女促男、以重带轻、以轻促重、以多带少、以少促多”的“三促三带”单双分组的新训练组织形式 |

续表

| 序号 | 项目    | 竞技表现特征                                                                                                  | 制胜规律                                                                                        |
|----|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5  | 花样游泳  | 在强调运动员同步与完成动作难度的同时,更注重对运动速度、密度、水位高度的要求,强调新颖性、多样、巧妙性和艺术美。在此基础上,坚持以“稳”的表现来完成比赛。项目本质特征综合表现在难、快、高、齐、巧、新、美、稳 | 具有特色的主题编排是花样游泳制胜的前提,超强的速度、力量能力是比赛制胜的保证,高水位的踩水技术、经济的划水动作是花样游泳制胜的基础,以难度为先、以快速为突破口是制胜的核心,音乐是灵魂 |
| 6  | 女子马拉松 | 在全程运动中保持较高的平均速度。注重运动员速度水平的提高,全面提高运动员的整体训练水平                                                             | 高度发展的有氧能力是马拉松运动员取得优异成绩的坚实基础,而速度耐力水平的高低则将是决定马拉松专项运动成绩和名次的关键                                  |

(引自刘大庆, 2012)

在这种情况下,运动员要想实现真正意义上的竞技突破,必须全面把握各个专项的竞技特征与制胜规律。而随着社会不断发展,竞技体育逐步完善,各个奥运项目的竞技特征也会更加典型,展现出个性化和综合化并存的特点。

## 六、比赛竞争更加激烈

在运动竞赛中,运动员最直接的目标是争取比赛的胜利。比赛中各种类型的竞争普遍存在,有效地激发了人类内心深处固有的潜能追求,引导运动员长期坚持参加艰苦的训练,不断提高竞技能力水平。所以说,竞争性是现代竞技体育最核心的特征。

现代竞技体育的发展伴随着新技术的广泛传播,科技创新提升了训练的科学化水平,共同促进了运动员竞技水平的提高。在各个项目比赛中,高水平的运动员人数相对增加,有机会获得好成绩的运动员较以往更多,运动员在比赛中需要战胜更多的竞技高手才能取得好成绩,这就使得各个项目比赛的竞争更加激烈。在提高比赛激烈程度的同时,比赛的不确定性增加,留给观众的遐想空间增大,也对运动员的竞技能力提出了更高、更全面的要求。例如,在“全面加特长”的前提下实现技、战术的创新,是现代羽毛球运动的主要竞技特征,也与现代竞技体育的发展趋势相吻合。

在竞技体育比赛竞争日益激烈的大背景下,运动员要想在比赛中获得好成绩,必须全面提高运动训练的科学化水平,以便在有限的时间内全面提升自身的竞技能

力水平。为了实现这个目标,各个项目的教练员团队以及管理团队都高度重视对运动训练过程的系统设计与有效控制,全面引入信息技术等各种现代科技,不断优化专项科技服务保障体系,力求对运动员的竞技发展状况有比较全面的把握。在此基础上,针对重点运动员的核心问题,制订有针对性的技、战术训练方案,在强化运动员基本能力塑造的基础上,有效减少运动损伤的发生,加快机体康复进程,从而全面提高训练水平,获得更高的训练效益。

在整个运动训练过程中,教练员的执教能力及训练的科学化水平,直接决定了能否高效地培养出适应现代运动竞赛制度的优秀运动员,以便实现最终的参赛目标。总之,竞技体育追求优异运动成绩的终极目标,决定了竞技体育的竞争性;而现代竞技体育的发展、世界高水平运动员的不断涌现,以及新技术在世界范围内的广泛传播,使得各项目内部及项目之间的竞争更加激烈。

## 第二节 现代羽毛球项目的竞技特征及发展趋向

在竞技体育整体发展的大背景下,世界羽毛球项目顺应发展趋势,逐步优化自身发展体系,体现出典型的专项竞技发展特征。

### 一、专项竞技的对抗性加强

现代竞技体育快速发展,羽毛球项目谋求更大的发展,适时推行相应的竞赛改革,通过修订竞赛规则等方式,逐步优化竞赛方法,提高专项比赛的吸引力,更加强调运动员在具备全面竞技能力的基础上拥有特长能力,比赛中的快节奏与高对抗成为主流,网前控制权的争夺更加激烈,比赛胜负更加不可预测。

2006年,每球得分的“21分制”实施,改变了比赛节奏,提高了比赛的负荷与对抗性,更加注重运动员的应变能力。比赛中,运动员以“快”为核心,以“变”为手段,以“全能”为基础,强调自身的特长能力,力争空间优势,对运动员体能和心理素质的要求越来越高。此外,还有一个值得关注的是,近些年女子单打运动员的技战术特点逐步呈现出男子化的趋势,更加强调速度、强调进攻。当今世界女子单打项目的竞争非常激烈,中国女单的霸主地位遭到强烈冲击,也是世界竞技体育发展规律在羽毛球项目中的具体体现。