



高校体育研究成果丛书

Series of College Research Results in Physical Education

弘扬求是精神，打造学术研究精品
提升创新能力，促进学术交流发展

现代羽毛球运动的多角度审视与实践探索

XIANDAI YUMAOQIU YUNDONG DE
DUOJIAODU SHENSHI YU SHIJIAN TANSUO

李楠 著



中国书籍出版社
China Book Press



高校体育研究成果丛书
Series of College Research Results in Physical Education

弘扬求是精神，打造学术研究精品
提升创新能力，促进学术交流发展

现代羽毛球运动的多角度审视与实践探索

XIANDAI YUMAOQIU YUNDONG DE
DUOJIAODU SHENSHI YU SHIJIAN TANSUO

李楠 著



中国书籍出版社
China Book Press

图书在版编目(CIP)数据

现代羽毛球运动的多角度审视与实践探索 / 李楠著. —

北京: 中国书籍出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-5068-5359-0

I. ①现… II. ①李… III. ①羽毛球运动—研究

IV. ①G847.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 017906 号

现代羽毛球运动的多角度审视与实践探索

李楠 著

丛书策划 谭 鹏 武 斌

责任编辑 李 新

责任印制 孙马飞 马 芝

封面设计 崔 蕾

出版发行 中国书籍出版社

地 址 北京市丰台区三路居路 97 号(邮编:100073)

电 话 (010)52257143(总编室) (010)52257140(发行部)

电子邮箱 chinabp@vip. sina. com

经 销 全国新华书店

印 刷 三河市铭浩彩色印装有限公司

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 16.75

字 数 217 千字

版 次 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5068-5359-0

定 价 53.50 元

前 言

羽毛球运动起源于 19 世纪中期,当时它被当作一种大众化的游戏创造出来。此后,人们对这项游戏无数次地改良和完善,最终成为今天人们熟知的一项竞技体育运动。除了成为竞争激烈的竞技赛事外,它所具有的健身属性也在大众体育领域发挥着重要作用。在我国,羽毛球之所以受到广大群众的喜爱,主要在于它本身所具有的运动特点非常适合东方人开展,再加上羽毛球运动对器材和场地的要求并不苛刻以及其简单的技术动作较易掌握等便利因素,使得参加羽毛球运动的人数非常之多,参与人群的年龄跨度大,社会层次也非常广泛。

目前,大多数人对羽毛球运动的认识仅仅停留在表面,为了更好地将羽毛球运动开展下去,显然使用具有针对性的书籍指导人们正确参与羽毛球运动的方法和感悟其中的文化是非常重要的方式。但是在阅览了市面上的相关书籍后发现,这些书籍要么过于关注羽毛球运动实践技巧的介绍,要么过于关注运动发展的始末与大众健身,如此就显得透视事物的角度较为单一。因此,面对我国良好的羽毛球运动基础,就应极力将这种优势保持下去。为了做到这点,就需要对发展越发快速的现代羽毛球运动进行多角度的审视,《现代羽毛球运动的多角度审视与实践探索》就是以此为目标撰写的。全书从多角度着眼,从多方面入手对现代羽毛球运动的内容进行研究,并包含了羽毛球实践内容的学练方法。相信这对于当前羽毛球运动的传播以及该项运动在我国的可持续发展都能起到积极的作用。

本书共由八章组成。第一章主要阐述了羽毛球运动的起源

与发展、特点与价值以及运动相关基本知识;第二章着重从羽毛球与身体健康、心理健康及社会适应性之间的关系等方面审视了现代羽毛球运动的健身文化;第三章主要审视了现代羽毛球运动的人才培养工作,具体内容包括青少年羽毛球训练的指导思想、青少年生理与心理的特点分析以及优秀羽毛球人才的选拔方法;第四章对羽毛球运动的竞赛组织进行审视,其中涉及对羽毛球竞赛活动组织、相关人员组织以及相关财物组织三方面的研究;第五章从羽毛球运动教学与训练两方面展开了对羽毛球运动实践的审视;第六章主要从力量、速度、耐力、灵敏和柔韧等五大身体素质的训练方法入手对羽毛球运动所需的人体体能培养进行分析;第七章和第八章分别对羽毛球运动技术和战术进行审视,主要阐述技战术原理和相应的学练方法。

综合来看,本书内容详实、丰富多样,几乎包含了与羽毛球运动相关的所有大方面的内容。另外,在书中的实践部分中还特意精选了插图,以便读者更好地理解羽毛球技战术的习练方法,如此进一步加强了本书的实用性和可读性。诸多特点使得本书称得上是一本集科学性、系统性和专业性于一身的羽毛球运动学术著作。

个人的知识永远是有限的,在撰写本书的过程中还参考并引用了其他专家、学者的相关理论和数据资料,在此向他们的辛勤劳动表示由衷的感谢。由于水平和时间有限,书中难免还存在一些错误和不当之处,还望广大读者批评指正,不胜感激!

作 者

2015年12月

目 录

第一章 羽毛球运动概述	1
第一节 羽毛球运动的起源与发展历程	1
第二节 羽毛球运动的特点与价值	12
第三节 羽毛球运动基本知识阐述	20
第二章 现代羽毛球运动的健身文化审视	41
第一节 羽毛球运动与身体健康	41
第二节 羽毛球运动与心理健康	55
第三节 羽毛球运动与社会适应性	63
第三章 现代羽毛球运动的人才培养审视	71
第一节 青少年羽毛球训练的指导思想	71
第二节 青少年的生理与心理特点分析	75
第三节 青少年羽毛球运动员的选拔方法	81
第四章 现代羽毛球运动的竞赛组织审视	86
第一节 羽毛球竞赛相关活动的组织	86
第二节 羽毛球竞赛相关人员的组织	100
第三节 羽毛球竞赛相关财物的组织	106
第五章 现代羽毛球运动的教学与训练审视	115
第一节 羽毛球运动教学审视	115
第二节 羽毛球运动训练审视	129
第六章 现代羽毛球运动的体能训练审视	149
第一节 羽毛球力量素质训练方法	149
第二节 羽毛球速度素质训练方法	155

第三节	羽毛球耐力素质训练方法	163
第四节	羽毛球灵敏素质训练方法	165
第五节	羽毛球柔韧素质训练方法	169
第七章	现代羽毛球运动的技术学练审视	177
第一节	羽毛球运动技术原理	177
第二节	羽毛球运动技术教学探索	183
第三节	羽毛球运动技术训练探索	205
第八章	现代羽毛球运动的战术学练审视	214
第一节	羽毛球运动战术原理	214
第二节	羽毛球单打战术学练探索	220
第三节	羽毛球双打战术学练探索	233
参考文献		257

第一章 羽毛球运动概述

羽毛球运动的开展方式和器材准备简便易行,由此使这项运动成为了现代我国大众健身项目中最受欢迎的运动之一。为了更好地了解羽毛球这项运动,首先就应该对其相关理论知识进行学习。因此,本章就概述羽毛球运动基本的内容。

第一节 羽毛球运动的起源与发展历程

一、羽毛球运动的起源

对于羽毛球运动的起源实际上直到今天也没有一个统一的说法。许多国家都声称这项运动起源于自己国家的某项体育游戏。但为了研究的需要,通过翻阅相关资料发现,在我国历史中,类似羽毛球运动的起源并不缺少记载。对这一问题的研究只能找寻那个被最大多数人认可的起源说法,那就是羽毛球运动是由古代的毽子球游戏逐渐演变而来的。在我国和其他一些国家或地区都对古代类似羽毛球的毽子球游戏有记载。但由于地域和文化的差异,虽然活动形式和性质都大体一致,但其叫法都有所不同。而据研究发现,在我国几千年前的远古时期,就出现了与现代羽毛球极其相似的游戏活动,如在正月期间,苗族的先人就把一些五颜六色的鸡毛做成花毽,然后成群结队地玩“打花毽”游戏,而游戏的场所被他们称为“毽塘”。游戏主要形式为由姑娘先

开始,将花毽抛向小伙子,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;又如古代的基诺人玩一种“打鸡羽毛球”的游戏,他们在球的制作上较为讲究,是挑选出一些漂亮的羽毛,然后将他们插入用油布包着的木炭球托上而制成,这种制球原理和结构与当前的羽毛球制球原理非常相似。在进行“打鸡羽毛球”的游戏时,人们同样是用双手来回拍打球。其中此类游戏的比赛规则也与今天的羽毛球规则有相似处,他们以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。在国际羽毛球联合会成立 50 周年的纪念册上是这样写的:“羽毛球运动有着悠久的历史,很多世纪以前,在荷兰和中国就有使用球拍的类似当今羽毛球的体育游戏。”

英国也是羽毛球运动的“起源国”之一。在英国著名的大不列颠图书馆中就存放着一个 1390 年制作的两人手握板状拍,对击类似羽毛球的雕刻版原始稿。

时间来到 19 世纪中叶时,印度出现了一种被命名为“普那”的运动,普那的玩法非常类似于现代羽毛球运动。从所用器材上来看,普那运动使用的球是由直径大约 6 厘米的圆形硬纸板或以绒线编织成的球形,中间插上羽毛而制成(类似我国的毽子),同时他们用了由木板制成的球拍,代替了手击球。其玩法也是两人相对站着,手执木板来回反复地击球。这一游戏在当时的印度普那城里非常流行。

19 世纪 60 年代,在英格兰格拉斯哥郡的伯明顿(Badminton)庄园举行的宴会活动中遇到了大雨,使得人们只能将在户外庄园举办的活动移到室内进行。这时有几个从印度回来的退役军官,向大家介绍了印度普那游戏,并现场找来简单的器械当作球拍,用香槟酒的软木瓶塞插上鹅的羽毛当球,当即在宴会桌的两边相互击打,参与宴会的宾客一下被这种游戏所吸引。也正是由于这一事件,英国人在此后非常热衷羽毛球运动,并将其作为一种高雅的娱乐活动广泛开展。后来英国人为了纪念羽毛球的诞生地,将羽毛球运动命名为伯明顿(Badminton),自此,伯明顿

成为羽毛球的英文名字而在世界广泛地流传。时至今日,在英国伯明顿还设有羽毛球陈列馆,记载着最早的羽毛球场地,场地的形状像古代的计时器沙漏,即两端的场地宽,中间网处窄小。并展示着羽毛球运动初期的羽毛球拍和羽毛球,它们和现在的式样很接近。

英国不仅是羽毛球运动的起源国之一,且此后的一系列发展也是以英国为中心进行的。在 1893 年,英国便成立第一个羽毛球协会。而第 1 届全英羽毛球锦标赛也在随后的 1899 年举行,由此也开启了羽毛球运动的新纪元。随着羽毛球运动的不断发展,此项运动从欧洲相继传到美洲、大洋洲、亚洲和非洲等地区。在 1998 年国际羽联印制的台历上,刊登了由美国 1878 年印制的纽约市羽毛球俱乐部章程,为此,美国提出他们成立的羽毛球俱乐部是世界上最早的。

1903 年,世界上最早的羽毛球国际比赛在德国柏林举行,对阵双方是爱尔兰队和英格兰队。而印度,在 20 世纪 80 年代也开始举行一年一度的“普那羽毛球国际公开赛”,以示羽毛球运动源于印度。

二、羽毛球运动的发展

(一)羽毛球运动的发展

羽毛球运动所涉及的内容较多,因此对于羽毛球运动发展问题的解读就应该从这些方面入手。由于涉及方面众多,所以对羽毛球运动发展问题的研究主要从发展历程较为明显和对羽毛球运动发展起到关键作用的内容着眼,如羽毛球运动装备、规则以及相关组织机构的发展与演变等进行阐述。

1. 羽毛球运动装备的发展

羽毛球运动装备的发展是由简到繁一路演变而来的。最早

使用的羽毛球是从硬纸板和绒线团到木托用皮包起来,此后才开始尝试在软木托口插上 16 根高级羽毛。

羽毛球拍是从硬纸质球拍开始,然后发展成木板,后将木板制成椭圆形并于大空洞处穿过拍弦。羽毛球拍是人与球的直接接触物质,因此优质的球拍就成为了优秀运动员必备的比赛“武器”,进而使得不断发展的体育科学较多地运用在球拍的制作领域。例如,在近代材料科学与体育器材相结合后出现了许多新材料球拍,如球拍发展成木框钢管拍、铝合金拍,直到现在使用的碳素纤维拍。羽毛球球拍的选择并不是随意的,它需要使用者亲自根据自己的打法、特点来选择,如擅长进攻的球员更乐于选择重心靠近拍头的球拍;全面型打法的球员更愿意选择重心适中的球拍。除此之外,球拍的选择因素还有很多,但无论选择的依据是什么,都要符合最基本的一点,那就是人对于球拍使用的舒适度。

2. 羽毛球运动规则的发展

从羽毛球的起源来看,它本身只是一种充满娱乐性质的游戏。因此,最初的“羽毛球”游戏并没有过于严苛的规则限制,以至于双方在人数、器材、场地等的要求中只是双方达成共识即可开始游戏。然而随着现代体育运动的兴起,特别是以体育竞技为主要目的的西方体育的发展,它要求双方运动员在一种公平、公正、公开的原则下进行比赛。那么,在这种情况下羽毛球运动如果还不能拥有属于自身的较为完整、严谨的规则的话,那么将不能跻身正式的竞技运动。于是,在种种体育运动的需求下,羽毛球运动组织者也逐渐开始在分数、场地、人数等方面出现一些规则限制。1873 年在印度的普那草拟了世界上第一部羽毛球运动规则。1875 年,在英国问世了第一本写羽毛球运动规则的书。当时的规则非常简单,规定了场地呈长方形,中间挂网的高度,双方对击的要求,并没有单打、双打的区别。而由于当时人们对羽毛球运动的认识都不相同,使得不同地区对羽毛球运动规则的制定

出现一些差异。直至 1893 年,在英国 14 家羽毛球俱乐部的倡导下,正式组成了羽毛球协会,并对以前的羽毛球规则进行了修订,实现了羽毛球运动的统一管理和规则的统一制定原则。而随着人们观赏水平的提高及技术、战术的发展,规则也随之变化,出现了单、双打场地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。

3. 羽毛球运动组织的发展

1875 年,英国成立第一家羽毛球俱乐部,其中主要成员都为当时的军人。在 1983 年,英国在其拥有的 14 家俱乐部的一致倡导下,成立了英国羽毛球协会。它的成立也对当时英国羽毛球运动的发展产生了非常重要的促进作用。极大地推动了羽毛球技术的发展。而羽毛球运动也开始向欧洲的其他国家传播,后来逐渐也发展到了美洲、亚洲和大洋洲等地区。而许多国家也相继成立了自己的羽毛球俱乐部和协会。

1934 年,由英格兰、法国、爱尔兰、苏格兰、荷兰、加拿大、丹麦、新西兰和威尔士等九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),将伦敦作为总部,并任命汤姆斯为第一任世界羽联主席。而国际羽联的成立,也使世界羽毛球运动发生了飞跃式的发展。当时除了传统的“全英羽毛球锦标赛”照常举行外,还分别在 1948 年和 1956 年增设了汤姆斯杯赛(世界男子团体锦标赛)和尤伯杯赛(世界女子团体锦标赛),并相继举办了世界羽毛球锦标赛、世界杯赛等,使世界羽毛球运动又向前迈进了一大步。

在 1978 年,另外一个羽毛球运动的重要组织——世界羽毛球联合会(简称世界羽联)在香港成立。并先后举办了两届世界羽毛球锦标赛,而我国在这两次比赛中获得了 8 项冠军的骄人成绩,也表明了我国羽毛球运动已达到了世界先进水平。而为了推动世界羽毛球运动健康、稳步地发展,通过多方的努力,在 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),这也使得世界羽毛球运动出现了一次新的飞跃,世界羽毛球运动出现了欣欣向荣、生机勃勃的景象。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最佳发展时机。

(二)世界羽毛球运动的发展

现代羽毛球运动从诞生之初直到现在已经走过了一百多年的历史。在这一百多年的时间中,这项运动实现了从地区向世界的发展,从游戏向竞技体育运动的发展。直到现在,羽毛球运动完全成为了大众健身项目和国际竞技项目,如此的发展速度可谓相当之迅速。

1. 从欧洲走向世界

英国举办的“全英羽毛球锦标赛”是世界上历史最为悠久的羽毛球比赛,时至今日这项赛事仍旧一年一度地组织,并成为了仅次于奥运会和羽毛球世锦赛的世界羽毛球第三大赛事。

这项赛事于 1899 年首办。起初由英国人垄断了所有比赛项目的冠军,而后的数十年里,丹麦人打破了垄断,成为新的世界羽毛球运动的霸主。直到 20 世纪 40 年代末,马来西亚的羽毛球选手首先打破了欧美对羽毛球比赛的垄断局面。从此,羽毛球运动也开始向亚洲倾斜。

2. 亚洲羽毛球运动的先驱——马来西亚

1937 年,马来西亚成为第一个正式加入国际羽毛球联合会的亚洲国家,在国际羽毛球运动的历史上占有重要的地位。在全英羽毛球锦标赛中,马来西亚是亚洲最早取得男子单打冠军和“汤姆斯”杯冠军的国家,并且一直独具领先地位,始终在国际羽坛上发挥着重要作用。

20 世纪 50 年代,马来西亚的著名羽毛球运动员黄柄顺以全

面精湛的技术所向披靡,成为羽毛球运动一个时代重要的代表人物。同时代的另一名马来西亚选手庄以民与黄柄顺一起,从1950年至1957年交替霸占全英羽毛球锦标赛男子单打冠军长达8年。从20世纪80年代起,出现了西德克兄弟,为马来西亚羽毛球运动做出了卓越的贡献。

马来西亚的运动员在世界羽毛球男子团体赛——“汤姆斯”杯赛中,战绩显赫,曾获得第1届、第2届、第3届“汤姆斯”杯冠军,后来又分别获得第7和第17届冠军。

3. 羽毛球王国——印度尼西亚

印度尼西亚在1953年也进入了国际羽联,而在1957年,在第4届“汤姆斯”杯赛的首秀上,印度尼西亚就在比赛中崭露头角,在大胜新西兰和澳大利亚后进入决赛。在决赛时终止了马来西亚在“汤姆斯”杯连续获得冠军的局面。而在2000年以前所举行的21届“汤姆斯”杯比赛中,印度尼西亚一共获得12次冠军。这足以说明印度尼西亚成为新的羽毛球运动强国。

在印度尼西亚,梁海量是羽毛球运动中的“天皇巨星”,他在1968年至1976年间,一共获得了8次全英羽毛球锦标赛的单打冠军,在国际比赛中几乎没有出现败绩。由于全面的技术,良好的球场作风,赢得了世界羽毛球界的尊敬。而继梁海量之后,又一位羽坛新星林水镜成为了印度尼西亚的又一位男子单打好手,他以凌厉的杀球上网称霸世界羽坛,从此羽毛球运动也成为了印度尼西亚的国球。

印度尼西亚的优秀羽毛球运动员人才辈出,被认为是世界羽毛球王国。并且印度尼西亚的女子羽毛球运动也在男子羽毛球队称雄世界羽坛之后崛起。直至今日,印度尼西亚羽毛球仍旧是当今世界羽坛中一股不可忽视的重要力量。

4. 欧洲羽毛球运动的佼佼者——丹麦

作为国际羽联的创始国之一,丹麦的羽毛球运动也非常普

及,并且其羽毛球运动的竞技水平在欧洲各国一直都处于领先地位,也不断涌现出优秀的羽毛球运动员,如在20世纪60年代的男子选手考普斯、20世纪70年代的女子选手科彭、20世纪90年代初的著名男子单打选手莫顿·弗罗斯特,以及走红的彼特·盖德、彼特·拉斯姆森等。最让丹麦人骄傲的是在1996年的亚特兰大奥运会上,拉尔森击败我国著名球员董炯获得羽毛球男子单打的金牌。这也是欧洲羽毛球运动员在奥运会羽毛球比赛中夺得的唯一一块金牌。

(三)中国羽毛球运动的发展

现代羽毛球运动传入我国还要追溯到20世纪。一开始羽毛球只是在上海、广州、天津、厦门等外国租界内和基督教青年会、教会学校等地方流行。而由于解放前,我国参与羽毛球运动的人数非常少,这项运动基本很少为人所熟知,它更多地是以休闲游戏活动为主要目的进行,因此谈不上具有什么样的水平。但在新中国成立后,党和政府非常重视和关心体育事业,在此良好的契机下,包括羽毛球在内的许多体育项目得到了蓬勃发展。我国羽毛球运动的发展阶段主要有以下几个。

1. 中国羽毛球运动的起步

在新中国成立之后,我国就开始着手竞技羽毛球运动的发展。1953年,就在天津首次举办了全国篮球、排球、网球、羽毛球4项球类运动会,其中羽毛球运动作为当时的表演项目参与其中。1954年6月,王文教、陈福寿、黄世明、施宁安等一批印尼爱国华侨回国,并带回了羽毛球运动的先进技术,使我国羽毛球运动得到了全面的发展。而中国羽毛球协会在1958年9月的正式成立,标志着我国羽毛球运动进入了组织化管理的阶段,当时协会根据世界羽毛球运动的发展状况,为全国羽毛球竞技运动发展目标进行了规划。

我国羽毛球运动员在国内练兵的同时,也开始对世界羽毛球先进经验进行认真和虚心的学习。在1956年2月,印尼羽毛球队来我国访问,在与中国队进行的10场比赛中,印尼队获得了全胜。全败的战绩不仅没有让我国运动员丧失信心,反而激励他们更加刻苦地训练,在认真分析失败原因的同时,奋发图强。很快便在一年后回访印尼的比赛中使形势出现了不少好转,在9场比赛中,我队获得了7胜2负的好成绩,进步可谓神速。

2. 赢得“无冕之王”的称誉

20世纪60年代,中国竞技羽毛球运动进入了赶超世界水平的阶段。中国羽协对又一批从印尼回来的华侨给予了高度的重视,其中包括有汤仙虎、侯加昌、方凯祥、陈玉娘、梁小牧、傅汉洵等人,对他们精心培养,使其逐渐成为我国羽毛球运动的中坚力量。虽然我国的羽毛球队在当时没有在与印尼队的正式比赛中亮相过,但在许多与世界强队的互访比赛中互有胜负,这标志着当时我国的羽毛球竞技水平已经达到了世界先进水平。在1963年和1964年,与世界冠军印尼队的两次交流赛中,中国羽毛球队均以大比分战胜对手。在1965年,中国队出访欧洲也取得了全胜的辉煌战绩。而在对丹麦的访问比赛中,汤仙虎在一局比赛中曾以15:0战胜6次获得全英锦标赛男单冠军的丹麦名将考普斯,并在与其他国家羽毛球选手的比赛中保持了全胜的战绩。中国羽毛球赢得国际羽坛“无冕之王”的称号,这一时期也是中国羽毛球运动的第一个“黄金时期”。

在1964年的第一次全国羽毛球训练工作会议中,对我国的羽毛球运动的技术风格和指导思想进行了确定,其中技术风格要保持“快、狠、准、活”的特点,而指导思想则是“以我为主、以快为主、以攻为主”,并以此为训练和比赛实践的理论指导。我国羽毛球技术风格的形成和训练指导思想的建立,也为世界羽毛球运动的发展起到了重要的促进作用。

3. 国际羽坛迎来了“中国时代”

随着改革开放的不断深入,我国的羽毛球运动也得到了很大的发展。在1981年5月,国际羽毛球联合会正式接纳中国羽毛球协会成为会员。并进入到了一个全面的发展时期。在1981年5月10—21日,中国男子羽毛球队首次参加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,中国队奇迹般地反败为胜,获得了第一座汤姆斯杯,首次成为世界男子羽毛球团体的冠军。国际羽坛人士称:“中国队首次参赛就获得汤姆斯杯,标志着世界羽毛球运动从此进入了一个新的时代。”而在随后的第14届、第15届、第16届汤姆斯杯上,中国男子羽毛球队实现了“三连冠”,也正式宣布了国际羽坛“中国时代”的到来。

中国女子羽毛球队在1984年首次组队参加了“尤伯杯”的比赛。在比赛中,女队所展现出的快速多变打法,让世人耳目一新,并在对英格兰、韩国、丹麦、日本和印尼的比赛中,都是以5:0的悬殊比分获胜,一举拿下第10届尤伯杯赛的冠军,第一次成为世界女子羽毛球团体比赛的冠军。并在随后的4届尤伯杯上成功卫冕,创造了尤伯杯赛设立以来的首个“五连冠”记录。20世纪80年代,中国羽毛球运动实现全面发展的目标。出现了包括韩健、栾劲、孙志安、姚喜明、陈昌杰、李永波、田秉毅、杨阳等一批男子优秀选手及张爱玲、李玲蔚、韩爱萍等一些优秀女子选手,同时还具备在男女单打、男女双打和混合双打5个单项与国际一流的选手抗衡的实力,在各项国际比赛中一共获得65项世界冠军。

4. 中国竞技羽毛球运动的调整及恢复

当进入20世纪90年代,中国羽毛球成为其他国家的主要研究对象,许多针对中国羽毛球技术的打法也不断被研究出来。而同时受到国内经济大潮的影响,我国羽毛球运动受到了较大的冲