



普通高校“十三五”实用规划教材——公共基础系列
江苏高校优势学科建设工程资助项目 (A Project Funded by the
Priority Academic Program Development of Jiangsu Higher Education
Institutions (PAPD))

羽毛球运动教学与 训练教程 (第2版)

朱建国 主编



赠送
电子课件

清华大学出版社

普通高校“十三五”实用规划教材——公共基础系列

羽毛球运动教学与训练教程 (第2版)

朱建国 主编

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书对羽毛球运动的训练规律进行了深刻的剖析,对指导羽毛球爱好者进行科学有效的训练具有重要意义。通过阅读本书,不仅能够快速提升羽毛球爱好者的专项技术、战术水平,而且只要照章训练,还可以全面提高其运动能力。

全书共十章,主要内容包括羽毛球运动概述、羽毛球运动场地与器材、羽毛球运动基本技术、羽毛球基本技术训练、羽毛球球路训练、羽毛球运动战术、体能和心理训练方法、羽毛球游戏、羽毛球运动常识以及羽毛球竞赛规则与裁判法。

本书可作为体育专业学生的羽毛球专业基础课程教材,也可用作宣传体育运动及文化的大众宣传读本。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。
版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

羽毛球运动教学与训练教程/朱建国主编. —2版. —北京:清华大学出版社,2019
(普通高校“十三五”实用规划教材·公共基础系列)
ISBN 978-7-302-51876-1

I. ①羽… II. ①朱… III. ①羽毛球运动—教学理论—高等学校—教材 ②羽毛球运动—运动训练法—高等学校—教材 IV. ①G847.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 285101 号

责任编辑:桑任松

封面设计:刘孝琼

责任校对:周剑云

责任印制:杨 艳

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社 总 机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课件下载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62791865

印 装 者:三河市龙大印装有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm

印 张:16.5

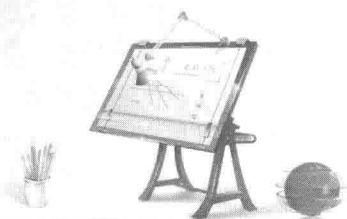
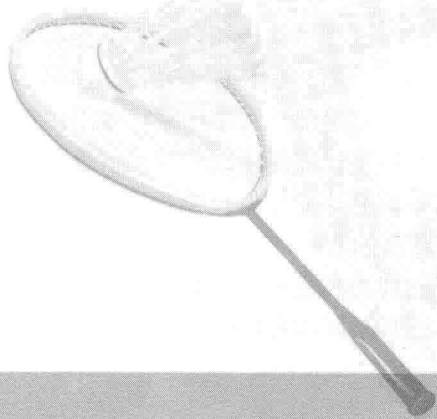
字 数:401千字

版 次:2015年3月第1版 2019年2月第2版

印 次:2019年2月第1次印刷

定 价:48.00元

产品编号:078269-01



前 言

《羽毛球运动教学与训练教程》是根据全国体育院校本科教学计划的培养目标、教学任务、教学时数、教学内容及考核要求,在总结若干年来各体育院校羽毛球课程教学实践的经验和继承不同时期出版各类羽毛球教材优点的基础上,重视吸收国内外羽毛球运动发展中的先进理论与实践经验,经过参编团队多次认真地讨论研究,征求和听取多所体育院校羽毛球教学工作者的意见,特别是在对其他羽毛球教材使用反馈意见的基础上,集思广益,分工负责撰写而成。

本书着眼于为培养体育专门人才的实际需要,坚持继承与创新、改革与发展;坚持实事求是,从羽毛球教学的实际出发;坚持突出教学性、针对性、实用性、科学性、先进性、时代性,力求在教学体系和教学内容、教学手段与方法上有所突破,使教学对象能适应未来工作的需要。

全书以羽毛球运动技术的基本知识和训练方法理论为切入点,在分析羽毛球训练基本理论与理念的基础上,有针对性地对羽毛球运动的技术训练、战术训练、体能训练以及心理能力训练进行了深入研究,重点阐述了青少年参与羽毛球运动训练和发展羽毛球运动技能的相关知识,对羽毛球运动参与者科学训练和技术水平的提升具有重要的理论和现实意义。

本书共十章。第一章为羽毛球运动概述,简要阐述了羽毛球运动的起源与发展、特点与价值以及其他一些基础概念知识。第二章简要介绍了羽毛球运动对场地与器材的要求。第三章和第四章分别介绍了羽毛球的技术动作及其训练方法,重点介绍了羽毛球的前场技术、中场技术、后场技术和步法训练。第五章和第六章分别介绍了羽毛球球路训练、羽毛球运动战术应用及其训练方法,通过球路训练可让初学者掌握简单的羽毛球战术。第七章主要介绍了体能训练和心理训练方法,详细地介绍了体能练习内容及训练方法,让羽毛球爱好者能够在羽毛球运动中增强身体运动能力,快速提高羽毛球技术水平。第八章和第九章分别介绍了羽毛球游戏和羽毛球的运动常识,让大家在游戏中感受羽毛球运动的趣味性,并且简单介绍了羽毛球运动中常见的损伤。第十章对羽毛球运动的竞赛规则和裁判方法进行了详细讲解,让大家能够清楚地知道羽毛球竞赛安排规则和裁判法则,能够组织简单的业余羽毛球比赛。

本书由南京体育学院副教授朱建国主编，并对全书内容进行了审核和修改。其他教师编写分工如下：宁志勇编写第一章、第八章，詹磊编写第二章，尤铭编写第三章、第四章，张坤编写第五章、第六章，徐洪编写第七章、第九章，刘萍萍编写第十章。本书内容翔实、结构清晰，重点是对羽毛球运动理论知识的分析阐述及对训练实践的应用研究，是一本科学性、系统性、专业性较强的教材，能有效地指导羽毛球爱好者及专业运动员进行科学训练，快速提高羽毛球爱好者的技术水平及专业运动员的竞技能力。

本书在撰写的过程中参考并引用了有关专家、学者的理论和资料，在此一并表示由衷的感谢。由于撰写水平有限，书中的错漏和不足之处恳请专家和读者批评指正。

编者



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演变	1
第二节 世界羽毛球运动的发展	3
第三节 中国羽毛球运动的发展	4
第四节 羽毛球运动的主要特点与意义	6
一、羽毛球运动简介	6
二、羽毛球运动的主要特点	6
三、参加羽毛球运动的主要意义	8
思考题	8
第二章 羽毛球运动场地与器材	9
第一节 场地、球网与网柱	9
一、场地	9
二、球网	10
三、网柱及网高	10
第二节 球与球拍	11
一、羽毛球	11
二、球拍	11
三、辅助器材	12
思考题	13
第三章 羽毛球运动基本技术	15
第一节 握拍	15
一、一般握拍法	15

二、握拍易犯的错误	17
第二节 发球	17
一、正手发高远球	17
二、正手发平高球	19
三、正手发平射球	19
四、正手发网前球	20
五、反手发网前球	22
六、反手发平高球	23
七、反手发平射球	23
第三节 接发球	23
一、接发球的准备姿势	24
二、接发球的站位	24
第四节 击球	25
一、后场击球	25
二、中场击球	40
三、网前击球	45
第五节 提高击球质量的五大要素	55
一、如何制造合理的弧线	55
二、如何加快击球的速度	56
三、如何加大击球的力量	57
四、如何加强击球的旋转	57
五、如何打出较好的落点	58
第六节 羽毛球步法	58
一、上网步法	58
二、后退步法	61
三、两侧移动步法	64
思考题	66
第四章 羽毛球基本技术训练	67
第一节 单打基本技术	67
一、击球前站位准备姿势	67
二、单打发球技术	68
三、单打接发球技术	70
第二节 前场击球技术	75
一、前场击球技术种类	75
二、前场高手位正手击球技术	77
三、前场低手位击球技术	78
四、前场击球步法	79
第三节 中场击球技术	82

一、中场击球技术类型	82
二、中场击球技术	83
三、中场击球步法	85
第四节 后场击球技术	87
一、后场击球技术的种类	87
二、后场正手击球技术	88
三、后场头顶击球技术	89
四、后场反手击球技术	90
五、后场击球步法	91
第五节 双打的基本技术	93
一、双打的握拍、发球与接发球	94
二、双打中场击球技术	98
三、双打后场击球技术	99
思考题	101
第五章 羽毛球球路训练	103
一、固定高吊球练习	103
二、不固定高吊球练习	107
三、高杀球路	109
四、吊杀球路	112
五、杀上网球路	115
六、吊上网球路	119
思考题	124
第六章 羽毛球运动战术	125
第一节 单打战术的取位	125
一、高球和吊球的取位	125
二、杀球的取位	126
三、网前球的取位	126
四、接杀球的取位	126
第二节 单打进攻战术	126
一、发球抢攻战术	126
二、接发球抢攻战术	131
三、单个技术的进攻战术	132
四、单打防守战术	146
第三节 双打战术	147
一、双打进攻战术	147
二、羽毛球双打接发球战术	149
三、羽毛球双打第三拍回击战术	150

四、羽毛球双打第四拍封网分工战术.....	150
五、羽毛球双打的几种常用战术.....	151
六、根据对手情况制定的双打战术.....	152
七、双打配合中的几个主要问题.....	153
第四节 混合双打战术.....	154
一、混合双打之发球战术.....	154
二、混合双打之接发球战术.....	154
三、混合双打之第三拍的回击战术.....	155
四、混合双打之第四拍封网战术.....	156
五、混合双打之攻女队员战术.....	156
六、混合双打之攻中路战术.....	157
七、混合双打之杀对角男队员边线的战术.....	157
八、混合双打之杀吊结合战术.....	158
九、混合双打之半杀结合长杀、重杀结合轻杀的战术.....	158
十、混合双打之进攻中封网分工方法.....	158
十一、混合双打之防守战术.....	158
思考题.....	160
第七章 体能和心理训练方法.....	161
第一节 体能在羽毛球运动中的作用与意义.....	161
一、体能是选手承担激烈训练与比赛的基础.....	161
二、体能是提高运动技、战术水平的基础.....	162
三、体能对防范运动损伤与延长运动寿命的积极作用和意义.....	162
四、体能训练过程是培养选手顽强意志力的重要途径.....	162
五、良好的体能是选手树立胜利信心的重要保证.....	162
第二节 羽毛球运动发展趋势对体能的影响与要求.....	163
一、身体条件与体质的发展变化对体能的影响与要求.....	163
二、运动器械与场地设施的发展变化对体能的影响与要求.....	163
三、科学技术手段与科学化训练的发展变化对体能的影响与要求.....	163
四、技术、战术的发展变化对体能的影响与要求.....	164
第三节 体能训练的基本原则.....	164
一、科学性原则.....	164
二、长期性原则.....	165
三、因人而异原则.....	165
四、全面性与专门性相结合原则.....	165
第四节 力量素质训练的内容与方法.....	166
一、基础力量素质训练的内容与方法.....	166
二、专项力量素质训练的内容与方法.....	171
第五节 速度素质训练的内容与方法.....	176



一、基础速度素质训练的内容与方法.....	176
二、专项速度素质训练的内容与方法.....	177
第六节 耐力素质训练的内容与方法.....	179
一、基础耐力素质训练的内容与方法.....	180
二、专项耐力素质训练的内容与方法.....	180
第七节 灵敏素质训练的内容与方法.....	181
一、基础灵敏素质训练的内容与方法.....	181
二、专项灵敏素质训练的内容与方法.....	183
第八节 柔韧素质训练的内容与方法.....	185
一、基础柔韧素质训练的内容与方法.....	185
二、专项柔韧素质训练的内容与方法.....	186
第九节 羽毛球心理能力训练.....	187
一、羽毛球运动员一般心理能力的训练.....	187
二、羽毛球运动员比赛心理能力的调控.....	192
三、羽毛球运动员不良心理状态的改善.....	195
思考题.....	196
第八章 羽毛球游戏	197
第一节 热身活动的游戏.....	197
一、节奏跑.....	197
二、促进协调垫步跳.....	197
三、手脚配合(石头、剪刀、布).....	198
四、节奏跳跃.....	198
五、随机应变.....	198
六、跷跷板.....	199
第二节 带球游戏的练习.....	199
一、身前身后接球.....	199
二、狂轰滥炸.....	200
三、执桶接球.....	200
四、划圈接球.....	200
五、散弹接球.....	201
六、指尖旋拍.....	201
七、正反手颠球.....	201
八、球不落地.....	202
九、边线对打.....	202
十、趣味对打.....	202
十一、双球对练.....	203
十二、单人拉力.....	203
十三、二人三足.....	203

十四、追羽毛球加速跑	204
第三节 击球练习	204
一、双人发球练回球	204
二、跳起转身击球	204
三、网上插球	205
四、夺球比赛	205
思考题	205
第九章 羽毛球运动常识	207
第一节 羽毛球运动与健康	207
一、羽毛球运动与生理健康	207
二、羽毛球运动与心理健康	209
第二节 羽毛球运动中常见的损伤	210
思考题	211
第十章 羽毛球竞赛规则与裁判法	213
第一节 羽毛球竞赛项目与竞赛方法	213
一、竞赛项目	213
二、竞赛方法	214
第二节 羽毛球裁判员的工作职责与裁判方法	218
一、裁判长的职责与工作流程	218
二、主裁判的职责与工作流程	220
三、发球裁判的职责与工作流程	228
四、司线员的工作职责与方法	233
五、记分员的工作职责与方法	234
第三节 羽毛球比赛场馆要求及附属设备	234
一、竞赛场地及其附属设施	234
二、器材设备	235
思考题	237
附录一 主裁判临场规范用语	239
附录二 比赛用表	241
附录三 羽毛球专业术语中英文对照大全	245
参考文献	253

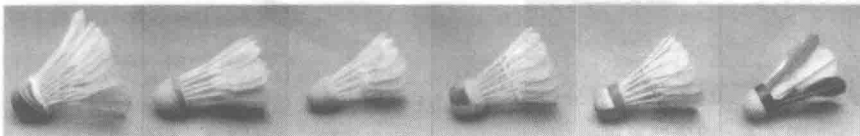


第一章 羽毛球运动概述

第一节 羽毛球运动的起源与演变

羽毛球运动的起源众说纷纭。相传 14、15 世纪时，在日本出现了用木制的球拍以及樱桃核插上羽毛制成的球来回对打的运动，这便是当今羽毛球运动的雏形。但由于这种球不够坚固耐用，飞行速度又太快，故风行一时后又逐渐消失。

大约在 18 世纪，印度的普那出现了一种与早年日本的运动极相似的游戏。当时的球是用直径约 6 厘米的圆形硬纸板，中间挖个孔，插上羽毛做成，与我国的毽子类似，当时，印度称此项运动为“普那”。羽毛球的制作发展史如图 1-1 所示。



1840 年，羽毛球博物馆收集到的最古老的“羽毛球”是印度制造的。用 35 根羽毛插植于覆盖的软木头上，此球是羽毛球的前身。

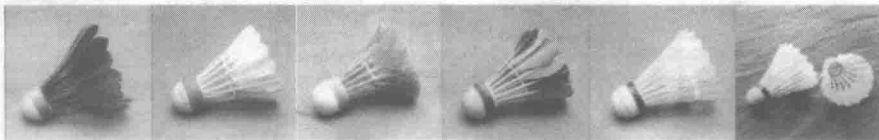
1890 年，法国制造桶装 Shuttlecock。它用 20 根羽毛插植于覆盖的软木头上。

1900 年，由英国 Siazenger Sons 公司制造，用 16 根羽毛插植于覆盖的软木头上。

1915 年，这是由当伦敦 F.H. ATRES 球由 8 根“HUSSKY”羽毛所构成，是第 1 号球。

1915 年，这是由 George buzzer Lid 长茧羽毛利用针一个利用橡胶作球头。

1920 年，室内羽毛球由 8 根“HUSSKY”羽毛所构成，是第 1 号球。



1925 年，利用被污 1930 年，印度制造 1935 年，改造版 1947 年年底，英国 1963 年，改造版 1993 年，高级羽毛球染的羽毛加以人公司将橡胶涂于的羽毛球，使用 SANDWICH 公司羽毛球，羽毛球被重球，选取中国东北工染色，由于外形鹅毛的根植处，期天然的羊肾脏普制造，由于第二新造型，安上三环羽毛，二层式复合不好看，并不成功。待加强羽毛球耐代羽毛。此球由次世界大战的原线于羽梗上，是其型软木，上层是加劳度，但是失败。于缩张性不均因，使用了带斑最大的特点，飞行强固定根植于羽匀，造型不固定，点的羽毛。好，但不耐久。毛根茧的软木，下层是合成皮覆盖规则。

图 1-1 羽毛球的制作发展史

现代羽毛球运动出现于19世纪。大约在1870年,英国出现了用羽毛、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,当时的场地呈葫芦形,中间狭窄处挂网。从此,羽毛球运动便逐渐发展起来,如图1-2~图1-5所示。“伯明顿”就成了羽毛球的名字,英文的写法是“BADMINTON”。直到1901年,羽毛球运动的场地才改为长方形,如图1-6~图1-9所示。



图 1-2 古代羽毛球



图 1-3 古代羽毛球拍

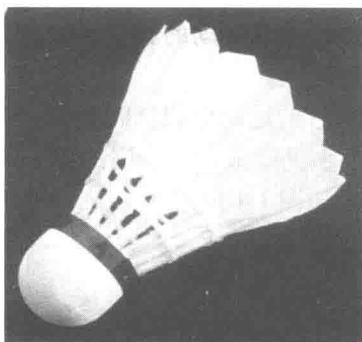


图 1-4 现代羽毛球

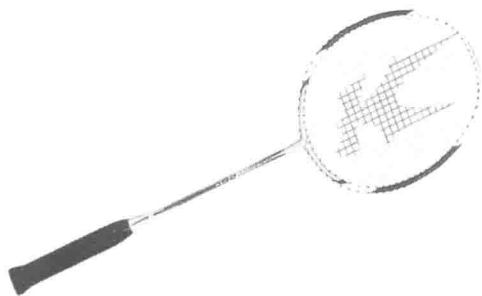


图 1-5 现代羽毛球拍

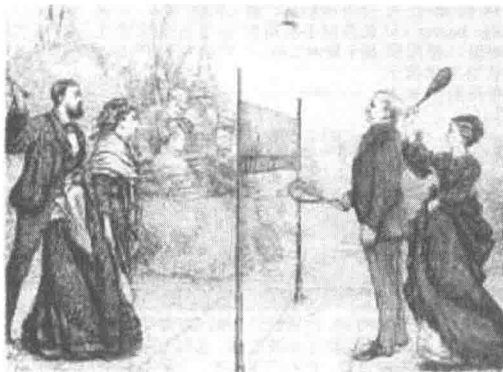


图 1-6 古代羽毛球比赛



图 1-7 英国人打羽毛球

1875年,世界上第一部羽毛球运动规则草拟于印度普那,3年后英国又制定了更为完善和统一的规则,当时制定的规则中的不少内容至今仍无太大改变。



图 1-8 羽毛球运动



图 1-9 现代羽毛球场地

1893年,英国的14家羽毛球俱乐部倡议组成了世界上第一个正规的羽毛球协会,并进一步修订了规则,重新规定了统一的场地标准。1899年,该协会举办了首届全英羽毛球锦标赛。

1934年,由英国、加拿大、丹麦、爱尔兰、法国、荷兰、新西兰、苏格兰和威尔士等国家发起并成立了国际羽毛球联合会(简称国际羽联),总部设在伦敦。从此,羽毛球真正成为一项世界性的体育运动。1934—1947年,这一时期,丹麦、美国、英国、加拿大等欧美选手称雄于国际羽坛。

第二节 世界羽毛球运动的发展

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发展得很快。在1947年的全英羽毛球锦标赛上,丹麦取得了5个单项中的4项冠军,第二年又囊括了全部5个单项的冠军。美国继1949年全英锦标赛首次夺得男单冠军后,女子又创造了第1、2、3届尤伯杯赛的“三连冠”战绩。这一时期,羽毛球运动技术风格突出的特点是慢和稳,打法多以慢拉慢吊为主。

1948—1949年,国际羽联在英国普雷斯顿举办了首届世界男子羽毛球团体锦标赛——汤姆斯杯赛。在首届比赛中,马来亚(后改名为马来西亚)队荣获了团体冠军,开辟了亚洲人称雄国际羽坛的新时代。在1948年到1979年的11届汤姆斯杯赛中,印度尼西亚队获得了7次冠军,马来西亚队获得了4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。中国选手在学习欧亚强手先进技术、战术的基础上,着重在基本手法和步法上进行了大胆革新,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”战术风格的指导下,在双边比赛中两度击败世界冠军印尼队和战胜北欧劲旅丹麦、瑞典等强队。但由于中国当时没有加入国际羽联,不能参加正式的世界比赛,所以这一时期,中国羽毛球运动被誉为世界羽毛球运动的“无冕之王”。

1978年2月,世界羽毛球联合会于中国香港成立,当年在泰国举办第一届世界羽毛球锦标赛,并于第二年在中国杭州举办了世界羽毛球联合会第一届世界杯赛和第二届世界羽毛球锦标赛。

1981年5月25日,在各方的共同努力下,国际羽毛球联合会和世界羽毛球联合会正式合并,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。

世界羽联和国际羽联合并后,推动了这项运动的迅速发展,而亚洲选手占据了世界羽毛球比赛的优势地位,男子以中国、印尼、韩国、马来西亚为龙头,女子以中国、印尼、韩国和日本为首,几乎垄断了汤姆斯杯、尤伯杯、苏迪曼杯以及世界锦标赛等全世界各种大型比赛中的各项桂冠。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,世界羽毛球运动技术、战术都进入了全面发展时期,比赛中的精彩场面不断,极具观赏性,越来越受到人们的喜爱,终于在1992年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。

目前,国际羽联管辖下的世界性羽毛球大赛有:汤姆斯杯赛(即男子团体赛),1948年开始每3年举办一届,从1982年后改为每两年一届,现已举办过25届;尤伯杯赛(即女子团体赛),1956年开始每3年举办一届,从1982年后改为每两年举办一届,现已举办过22届;世界锦标赛(即5个单项比赛),1972年开始每3年举办一届,从1983年后改为每两年举办一届,现已举办过15届;世界杯赛(即5个单项比赛),1981年开始,每年举办一届,现已举办了28届;苏迪曼杯混合团体赛,1989年开始,每两年举办一届,现已举办了10届。

第三节 中国羽毛球运动的发展

20世纪20年代末至30年代中期,羽毛球运动传入中国,但在中华人民共和国成立前,从未举办过全国性的羽毛球比赛,仅在上海、天津、北京和广州开展这项运动。中华人民共和国成立后,羽毛球项目很快成为我国体育运动的重点项目之一。1953年,在天津举办了第一次全国羽毛球比赛。

1954年,印尼侨生王文教、陈福寿、黄世明、施宁安等具有较高羽毛球技术水平又有爱国热情的赤子回到祖国,极大地推动了我国羽毛球运动的发展。在国家有关部门的支持下,福建省组建了以王文教、陈福寿等为主力的羽毛球队。江苏省将黄世明、施宁安等请到上海,成立了上海羽毛球队。这些球队的成立推动了全国竞技羽毛球运动的发展。在1959年第1届全国运动会上,福建队以绝对优势取得了男单、男双、女单和女双的冠军,并取得团体总分第一名的成绩。从此,福建便成为我国开展羽毛球运动的重要基地。这批来自印尼的归侨为中国羽毛球运动带来了当时最先进的技术、战术训练思想、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的状况,确定了全国羽毛球竞技运动的发展目标,提出了“十年之内打败世界冠军”的口号。

受当时中国所处国际环境的影响,中国羽毛球协会未能与国际羽毛球联合会建立起正常的联系,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,在与一些羽毛球强国的互访赛、交流赛、对抗赛中进行相互了解和技术交流,并且



取得了一些佳绩。1963年和1964年，中国队曾两次击败了当年的世界冠军印尼队。1965年，中国队征战欧洲取得了全胜战绩。在丹麦比赛中，汤仙虎从1963年到1975年期间，在与外国羽毛球选手比赛中保持了全胜战绩。中国羽毛球队赢得了国际羽坛“无冕之王”的称号，这是中国羽毛球运动的第一个“黄金时期”。

但随后的十年“文化大革命”给中国羽毛球运动的发展造成了严重影响。

随着中国改革开放进程的推进，中国羽毛球运动进入了世界体坛，逐步迎来了全面发展时期。1981年5月，国际羽联和世界羽联正式合并，中国羽坛健儿正式步入了世界比赛的最高舞台。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中再创辉煌，勇夺冠军。1986年、1988年我国连续两次获得汤姆斯杯和尤伯杯的双冠军。1987年的世界锦标赛和1988年的世界杯赛的5项冠军都被我国健儿囊括，创造了一个国家选手连续囊括世界级比赛5个单项冠军的最高纪录。

1988年汉城奥运会，羽毛球被列为奥运表演项目。在4年后的1992年巴塞罗那奥运会上，羽毛球被列为正式比赛项目。此时，我国正步入新老队员交替的阶段，故在此届赛会上只夺得女双亚军。

1993年，中国国家羽毛球队教练员班子大换血，总教练王文教和副总教练陈福寿、侯家昌均退役，由李永波出任副总教练(后转为总教练)，李玲蔚、李矛、田秉毅出任教练组负责人，担负起了对新一代运动员的培养任务。

1994年广岛亚运会，中国队虽无一个金牌入账，但已培养出一批年轻新手，于1995年开始走出低谷，首次夺得苏迪曼杯冠军。

1995年在世界锦标赛上，叶钊颖夺得女单冠军。

1996年在亚特兰大奥运会上，葛菲/顾俊夺得女双冠军，实现了我国羽毛球项目在奥运会上金牌“零”的突破。

1997年，我国运动员再次夺得苏迪曼杯冠军，同时，在世界锦标赛上获得女单、女双和混双3块金牌，开始了再铸辉煌的历程。

2000年悉尼奥运会上，我国运动员吉新鹏夺得男单冠军、龚智超夺得女单冠军、葛菲/顾俊再次夺得女双冠军，张军/高陵夺得混双冠军。

2001年，我国运动员又一次夺得苏迪曼杯冠军。在世界锦标赛上，龚睿那夺得女单冠军、高陵/黄穗夺得女双冠军、高陵/张军夺得混双冠军。

2003年在世界锦标赛上，夏煊泽夺得男单冠军、张宁夺得女单冠军、高陵/黄穗夺得女双冠军。

2004年，中国队夺得汤姆斯杯、尤伯杯双冠军。在当年的第28届奥运会上，张宁夺得女单冠军，张军/高陵夺得混双冠军，杨维/张洁雯夺得女双冠军。

2005年，中国队夺得苏迪曼杯冠军。在世界锦标赛上，谢杏芳夺得女单冠军，杨维/张洁雯夺得女双冠军。在世界杯赛上，林丹夺得男单冠军，蔡赟/傅海峰夺得男双冠军，谢杏芳夺得女单冠军，杨维/张洁雯夺得女双冠军，谢中博/张亚雯夺得混双冠军。

2006年，中国队在东京夺得汤姆斯杯、尤伯杯冠军。在世界锦标赛上，谢杏芳夺得女单冠军，林丹夺得男单冠军，蔡赟/傅海峰夺得男双冠军，高陵/黄穗夺得女双冠军。在世界杯赛上，林丹夺得男单冠军，高陵/黄穗夺得女双冠军，王仪涵夺得女单冠军。

2007年，中国队夺得苏迪曼杯冠军。在世界锦标赛上，朱琳夺得女单冠军，林丹夺

得男单冠军,杨维/张洁雯夺得女单冠军。

2008年,中国队在印尼雅加达夺得汤姆斯杯、尤伯杯双冠军,并在举世瞩目的2008年第29届北京奥运会上夺得了男单、女单和女子双打3项冠军。2012年伦敦奥运会,中国队首次包揽羽毛球全部5项金牌。

第四节 羽毛球运动的主要特点与意义

一、羽毛球运动简介

羽毛球运动是一个进行相互击球的对抗性球类体育运动项目。参加竞赛的双方以1.55米高的球网为界,分处羽毛球场地的各自半场,用羽毛球拍轮流在空中击打一只羽毛球,每次击球后,羽毛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,一切技术、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。

羽毛球运动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,选手必须在极短的时间里,运用交叉步、垫步、跨步、蹬跨步、起跳等各种步法向来球的方向迅速移动到适当的位置,并以发球、前场、中场和后场等技术手法将球击向对方场区。羽毛球运动的这种不确定性特点,决定了速度力量和速度耐力素质是这一运动的基础。

(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的能力,随着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的周期性运动耐力素质,而是一种符合羽毛球运动特点的专业化速度耐力素质。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地感到疲劳,因为长跑运动员习惯于持续的周期运动,而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。其变化幅度的强弱,取决于对方竞赛选手的技术、战术水平。

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方,不受时间的限制。大型比赛中,无论是单打还是双打,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100多拍,得1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,双方体力消耗巨大。这种发展趋势,使比赛变得更加艰苦,对选手身体和心理素质的要求也就更高了。