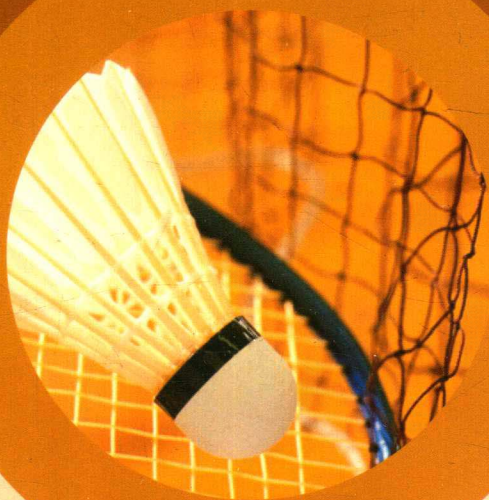


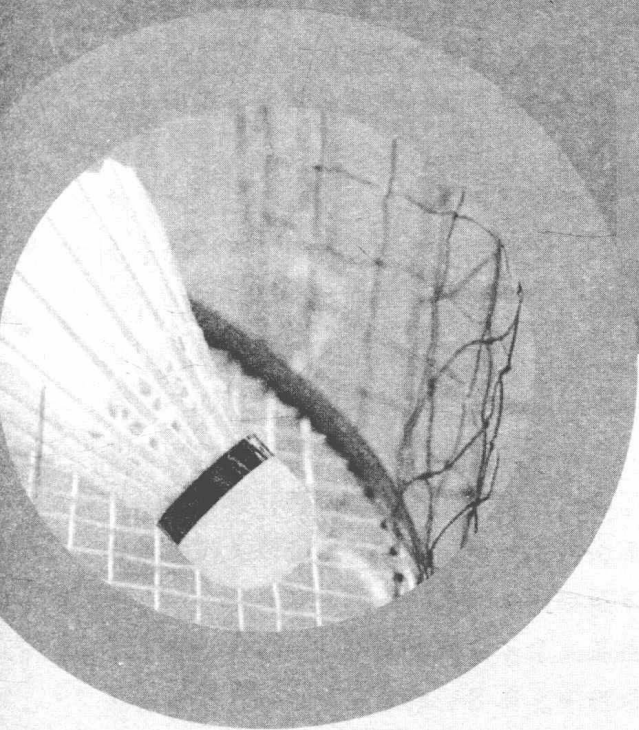
# 现代高校羽毛球 运动教学与 训练策略

余峰◎著



# 现代高校羽毛球 运动教学与 训练策略

余峰◎著



## 图书在版编目 (CIP) 数据

现代高校羽毛球运动教学与训练策略 / 余峰著. --  
北京 : 九州出版社, 2018. 8  
ISBN 978-7-5108-7453-6

I. ①现… II. ①余… III. ①羽毛球运动-体育教学-教学研究-高等学校②羽毛球运动-运动训练-教学研究-高等学校 IV. ①G847.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 199373 号

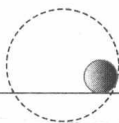
## 现代高校羽毛球运动教学与训练策略

---

作者 余峰 著  
出版发行 九州出版社  
地址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)  
发行电话 (010) 68992190/3/5/6  
网址 [www.jiuzhoupress.com](http://www.jiuzhoupress.com)  
电子信箱 [jiuzhou@jiuzhoupress.com](mailto:jiuzhou@jiuzhoupress.com)  
印刷 廊坊市海涛印刷有限公司  
开本 710毫米×1000毫米 16开  
印张 12.25  
字数 220千字  
版次 2018年9月第1版  
印次 2018年9月第1次印刷  
书号 ISBN 978-7-5108-7453-6  
定价 49.00元

---

★ 版权所有 侵权必究 ★



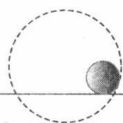
在经济迅速发展的时代，人们的物质生活有了一定的保障。人们不再局限于物质生活的需要，而更倾向于精神生活的追求。体育项目是人们精神生活的重要部分，也是人们强身健体的需要。尤其是在当今快节奏的生活状态下，体育项目受到广大群众的喜爱。羽毛球运动作为优势体育项目，更是受到社会和高校的广泛关注和青睐，在高校和社会各界都有一定的群众基础。

众所周知，羽毛球运动是一项轻巧型、隔网对抗的球类运动，具有怡心健体的功能，还具有较高的观赏价值。同时，羽毛球运动对器材和场地的要求都比较简单，运动量可以因人而异，户外、室内都可以进行，且不受年龄和性别的限制。因此，羽毛球运动是一项很好的健身运动项目。另外，羽毛球运动形式多样、灵活多变，既可以采用单打的练习方式，又可以采用双打的练习方式，也可以采用混合打的练习方式，还可以通过不同的羽毛球运动技术、战术来进行练习。羽毛球运动通过优美的身体语言来展现运动者力与美的完美结合，从而达到愉悦身心、强身健体的目的。本书重点以现代高校羽毛球运动为基础，对其教学和训练策略等方面的内容进行了详细的分析和讨论。

本书共分为八章。前两章简单介绍了羽毛球运动以及高校羽毛球运动教学与训练的基础知识，主要是为下文的论述作铺垫。第三章到第五章主要是通过羽毛球运动的基本技术和战术来阐述技术、战术教学以及相关的训练策略，是本书的核心部分。第六章到第七章主要论述的是羽毛球运动其他教学训练——身体素质与心理训练策略，是羽毛球运动的保障，也是本书的重点内容。第八章是在前七章论述的基础上进行的创新，重点介绍的是教学创新、训练创新以及创新能力的培养，为现代高校羽毛球运动教学与训练指明了方向。

现代高校羽毛球运动教学与训练策略是一个新的研究领域，因此，本书在写作过程中，参阅了大量的国内外资料，吸收了很多与之相关的最新研究成果，借鉴了很多专家学者的观点，在此表示深深的感谢！由于时间仓促和个人能力有限，书中难免存在不足或遗漏之处，请广大读者批评指正。





第一章 羽毛球运动理论知识.....	1
第一节 现代羽毛球运动竞技的起源.....	1
第二节 羽毛球运动的主要特点与意义.....	3
第三节 世界羽毛球运动的发展.....	8
第四节 中国羽毛球运动的发展 .....	11
第五节 高校羽毛球的发展 .....	15
第二章 高校羽毛球运动教学与训练概述 .....	18
第一节 高校羽毛球运动教学与训练的现状对策 .....	18
第二节 高校羽毛球运动教学与训练的目的 .....	23
第三节 高校羽毛球运动教学与训练的基本理论 .....	25
第四节 高校羽毛球运动教学与训练的方法 .....	29
第三章 高校羽毛球运动基本技术 .....	42
第一节 单打技术 .....	42
第二节 击球技术 .....	48
第三节 双打技术 .....	57
第四节 羽毛球步法 .....	62
第四章 高校羽毛球运动基本战术 .....	69
第一节 羽毛球的战术意识及其运用 .....	69
第二节 羽毛球单打基本战术 .....	77
第三节 羽毛球双打基本战术 .....	83
第四节 羽毛球混合双打基本战术 .....	89
第五节 羽毛球比赛战术的准备及其方法 .....	90
第五章 高校羽毛球技术、战术教学与训练策略.....	95
第一节 羽毛球运动技术教学方法与训练策略 .....	95

第二节	羽毛球运动战术教学方法与训练策略·····	108
第三节	技术、战术教学训练的注意事项·····	114
<b>第六章</b>	<b>高校羽毛球运动的身体素质训练·····</b>	<b>117</b>
第一节	身体素质在羽毛球运动中的作用与意义·····	117
第二节	身体素质训练的基本原则·····	119
第三节	力量素质训练·····	122
第四节	速度素质训练·····	127
第五节	耐力素质训练·····	131
第六节	灵敏素质训练·····	132
第七节	柔韧素质训练·····	136
<b>第七章</b>	<b>高校羽毛球运动的心理训练·····</b>	<b>140</b>
第一节	羽毛球运动心理训练的基础与原则·····	140
第二节	羽毛球运动的心理特征·····	144
第三节	羽毛球运动的心理训练方法·····	148
<b>第八章</b>	<b>高校羽毛球运动教学与训练的创新·····</b>	<b>160</b>
第一节	羽毛球教学的创新·····	160
第二节	羽毛球训练的创新·····	175
第三节	羽毛球运动教学训练中创新能力的培养·····	181
<b>参考文献</b>	·····	<b>186</b>

# 第一章 羽毛球运动理论知识

羽毛球运动是一项具有深远的文化底蕴、高雅的属性和适应人们追求时尚、关注健康需求的运动项目之一。近年来随着人们生活水平的不断提高，大众参与体育健身活动、提高生活质量和健康水平、丰富娱乐生活等活动的意识愈加强烈，羽毛球运动以其独有的运动特点以及健身价值正逐步被人们所认识并接受，因此这项运动也在大众生活中得到了广泛的宣传和开展，经常参与羽毛球运动能够增强身体素质、增进人际关系、提高人的心肺功能、改进人的生活方式等，从而提高大众的生活水平。本章主要介绍羽毛球运动的基本理论知识。

## 第一节 现代羽毛球运动竞技的起源

### 一、羽毛球运动的起源

羽毛球运动起源于民间体育活动。据考证，在远古时期，华夏大地就有类似羽毛球的游戏活动存在。《民族体育集锦》记载：“中国远古时期有类似羽毛球游戏的活动存在，这种活动分布在中国西南地区，至少有七个民族做过这种活动。”

例如，苗族祖先在正月期间把一些五颜六色的鸡毛做成花毽，成群结队地在称作“毽塘”的场地上做“打花毽”游戏。游戏开始，姑娘先向小伙子抛出花毽，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，古代基诺人则玩“打鸡毛球”游戏。所用的“球”是将一束美丽的羽毛插入用油布包着的木炭球托上，其制球原理和结构较接近今天的羽毛球。游戏时双方用手拍打。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。《后汉书》等史料也记载了侏傣族有类似的游戏活动。

据英国《大不列颠百科全书》记载：“原始的羽毛球游戏至少在 2000 年前或更早，即已在中国东南部民族和民间社会中流传了……”

## 二、现代羽毛球运动竞技比赛的起源

现代羽毛球运动起源于英国。据记载，世界上第一部关于羽毛球比赛、用品、装备、场地等内容的规则是 1873 年草拟于印度的普那，被称为“普那规则”。比较完善的羽毛球比赛规则出现于 1886 年的英国。1893 年英国成立第一个羽毛球协会。1899 年，英国伦敦举行了历史上的首届羽毛球比赛，称为全英羽毛球锦标赛。这个赛事延续至今，影响广泛。因此，国际体育界普遍认为现代羽毛球运动起源于英国。

19 世纪 60 年代，一批退役的英国军官把普那游戏（Poona game）的活动从印度带回英国，并不断改进、研制出羽毛、软木做成的球和穿弦的球拍，逐步使它演变成一项竞技运动。1873 年，英国公爵鲍弗特在他的格拉斯哥郡的伯明顿庄园里组织了一次游艺活动，由于天公不作美，户外活动只能改在室内进行。应邀来宾中有好几位是英国驻印度的退役军人，他们建议进行“普那游戏”。当时室内场地呈葫芦状，他们在场地中间拉了一根绳子代替网，每局比赛只能有两人参加，有一定的分数限制，大家打得非常热闹，这是世界上第一次羽毛球比赛。于是，羽毛球作为一种高雅的娱乐性活动迅速传遍英国，伯明顿庄园成为现代羽毛球运动的发源地，为了纪念此项运动的诞生地，于是将羽毛球运动命名为伯明顿（Badminton），因此 Badminton 成为羽毛球的英文名字而流传于世界。

1877 年英国制定第一本羽毛球比赛规则，其中一些内容在今天的羽毛球规则中仍保留使用。1893 年，英国成立了世界上最早的羽毛球协会。1899 年，该协会举办了第一届全英羽毛球锦标赛（All England Badminton Championships），以后每年 3 月份的最后一周都要在伦敦温布利体育中心进行比赛。

现代羽毛球运动自在英国诞生以后，很快流行开来，并迅速从不列颠诸岛流传到英联邦各国和斯堪的纳维亚半岛，随后又流传到美洲、亚洲、大洋洲各地，最后传到非洲，至今已成为全世界盛行的体育项目。

随着世界上开展这项运动的国家越来越多，1934 年，英国、法国、加拿大、丹麦、新西兰、荷兰、爱尔兰、苏格兰、威尔士等国家和地区联合成立了国际羽毛球联合会，总部设在伦敦。1939 年国际羽毛球联合会通过了各会员国共同遵守的《羽毛球竞赛规则》。国际羽联的宗旨和原则是：从国际活动的

角度来管辖各国羽毛球运动；处理各国组织在交往中的相互关系，解决他们之间的纠纷；负责制定和印发联合会章程、羽毛球竞赛规则和规程，并保证它们在一切实全国性及国际性比赛中得到遵守；加强各国组织之间的友谊，采取有力措施，以便在国际范围内发展羽毛球运动。

## 第二节 羽毛球运动的主要特点与意义

### 一、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，选手必须在极短时间里，运用交叉步、垫步、跨步、蹬跨步、蹬跳步、起跳等各种步法向来球的方向迅速移动到适当位置，并以发球、前场、中场和后场等手法技术将球击向对方场区。羽毛球运动这种不确定性特点，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工作的能力，随球忽快、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门化速度耐力素质。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性运动，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，则取决于竞赛双方选手的技术、战术质量。

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

间限制。大型比赛中,无论是单打还是双打比赛,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能力的要求也就更高了。

### (三) 全身的运动项目

无论是进行有规则的羽毛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,大强度羽毛球运动者的心率可达到160~180次/分,中强度的心率可达到140~150次/分,低强度的运动心率也可达到100~130次/分。长期进行羽毛球锻炼,可使心跳强而有力,肺活量加大,耐久力提高。

### (四) 快速爆发力量

从羽毛球选手在场上身体运动的动作来观察,选手的上肢运动是通过手臂肌肉运动产生爆发力,并挥动羽毛球拍将球击出;下肢运动是下肢肌肉在力的作用下,产生快速移动,使人体在短时间内到达合适的位置,协调上肢完成击球动作。因此,羽毛球运动员需要的力量素质必须与速度紧密联系在一起,是一种动力性的速度力量,即爆发力。这种力量素质要求在短时间内产生强大的爆发性力量。下肢爆发性的起蹬力,会加速身体的移动速度;上肢爆发性的手指与腕部力量,能使击球动作更加有力。

### (五) 可调节运动量

羽毛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。适量的羽毛球运动能促进青少年增长身高,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、弯弯腰、伸伸关节的目的,以增强心血管和神经系统的功能,预防和治疗老年心血管和神经系统方面的疾病。大学生可作为活动性游戏方法来进行锻炼,在阳光下奔跑跳跃,培养不畏困难、不怕吃苦、不甘落后的品质。

## (六) 瞬息万变

羽毛球飞行的速度可达每小时 300 多公里,对选手的灵敏性素质提出了很高的要求。选手在运动中动作转换的快慢,对来球的判断是否准确,都会直接影响对抗中的主动权。每一项技术、战术的运用与实施,都离不开选手的判断快、反应快、起动快、移动快、蹬跳快、击球动作快和回动快,既要在变化莫测的瞬间判断来球的方向,迅速向来球方向移动击球,又要根据对手的位置迅速决定回击的路线对策。因此,羽毛球选手只有具备了这种快速灵敏素质和思维决断能力,才能在高速度激烈竞争中立于不败之地。

## (七) 简便性

### 1. 不受场地的限制

羽毛球活动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,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(绳索)架起来,就可以在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

羽毛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、任何速度、任何落点的球;集体会战则可以使练习者养成,协调配合的习惯,培养集体主义观念。

### 3. 不受年龄、性别的限制

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、不同性别以及不同体质的人都能在羽毛球运动中找到乐趣。

## (八) 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、羽毛球运动的主要意义

长期参加羽毛球运动，不但可以全面锻炼身体，改善与提高心肺功能，同时可发展力量、速度、灵敏、耐力等素质，更有利于反应能力、判断能力和沉着、机智、果断、团结协作等心理品质的培养。因此，无论从参与者还是观赏者的角度来看，羽毛球运动是一项具有健身性、娱乐性，有利于身心健康的运动项目。

### (一) 有益于陶冶情操，加强文化修养，增添生活情趣

在羽毛球运动中，人们通过球拍的挥动，击球过有一定高度的球网，击球时多回合、多落点和对击球力度、速度的控制，充分展示击球者的灵活、机智、潇洒的气质，并引起浓厚的兴趣。人们用自己美妙的身体语言，尽情地表现自我，达到自娱自乐的目的。而参与羽毛球运动，了解羽毛球运动的发展历史和文化背景，学习并遵守运动规则，形成尊重对手和尊重裁判员的赛场作风，对培养协作、忍让、谦虚、豁达等优良品质大有益处，有利于树立正确的人生观和世界观。同时，参与羽毛球运动能够保持优美潇洒的姿态和朝气蓬勃的精神状态。无论是参加羽毛球运动，还是观看羽毛球比赛，都能从中体会到灵动变化之美，感受到这项运动的魅力。可以说，打羽毛球就是一个发现美和创造美的过程，其中乐趣无穷。

## (二) 有助于强身健体, 提高免疫力, 缓解疲劳, 全面发展和提高身体素质

首先, 羽毛球运动可以全面增强人的体质。羽毛球是一项技能性运动, 前场、后场的快速移动, 中场的起跳扣杀、跨步救球, 网前的轻吊, 双打时的配合换位等, 都需要击球者有较好的力量、速度、灵敏性和柔韧性等素质, 要求脑、眼、手、脚密切协作, 全身心地投入。熟悉和掌握各种技术的过程, 就是提高身体素质的过程。根据有关技术统计资料分析, 一场高水平的、激烈的、打完全场的羽毛球比赛所需时间约 45 分钟左右, 运动员在 35 平方米的场地上, 做 500 次左右的前、后、左、右不断变向地移动。同时羽毛球运动量大, 速度快, 能有效地消耗多余的脂肪, 调节肌肉密度, 塑造优美形体, 还有助于缓解眼睛、大脑和颈椎的疲劳状况。经常参加羽毛球运动, 可提高机体的灵敏性、协调性, 改善人体代谢功能, 提高吸氧能力、免疫力。

其次, 羽毛球运动无论是进行有规则的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。据有关资料统计, 参加大强度羽毛球运动, 人的心率可达到 160~180 次/分钟, 中强度心率可达到 140~150 次/分, 低强度运动心率也可达到 100~130 次/分。长期进行羽毛球锻炼, 可使心跳强而有力, 肺活量加大, 耐久力提高。

再次, 羽毛球运动是一项技巧性很高的球类运动, 每一个动作都包含跑、跳、移、转、击等多种技巧动作, 尤其是前后场快速移动击球、中后场的大力扣杀球、快速的扑救球、双打的换位击球等需要较强的上下肢、腰腹肌及手腕等部位的力量素质, 还需速度素质、柔韧素质、耐力素质、灵敏素质及快速的反应能力。长期练习可发展身体的综合素质, 肌肉发达、身体强壮、身材匀称, 给人一种富有活力的感觉。

最后, 羽毛球运动要求锻炼者在短时间对瞬息万变的球路做出判断, 果断地进行反击, 需要锻炼者的注意力高度集中, 不仅要根据来球做出快速移动, 而且要以对应的技术和战术将球击得富有攻击力, 力量狠、路线刁、战术清晰, 需要快速敏捷的反应和应变能力, 这对培养学生的观察反应、思维分析能力的提高, 养成反应及时、沉着果断的良好习惯非常有好处。因此, 它不仅能提高人体神经系统的灵敏性和协调性, 而且能更进一步地发展锻炼者的反应、观察能力和判断、思维能力。

随着智能化、信息化社会的不断发展, 人们脑力活动的增加, 体力活动的减少, 必将导致身体机能的下降。大学生群体是典型的脑力劳动者群体, 由于



专业的特点、学业的需要,明显存在着脑力活动过多,而体力活动过少的局面,如不加强锻炼,久而久之,必将造成机能水平下降,活动能力的自然退化。因此,对于大学生来说,丰富多彩、健康文明、简便易行的课余体育活动是有效的积极性休息的方式。而经常科学地从事羽毛球运动不仅可以提高人们上下肢及躯干的活动能力,全面提高身体素质,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,而且能调节神经系统功能,达到塑造形体的作用。

### (三) 有助于培养竞争意识和进取精神

公平竞争是促进社会进步与发展的动力,竞争精神是现代人的重要素质。羽毛球运动特有的对抗性、强负荷的锻炼方式,有助于培养充满自信、不怕困难、顽强拼搏、积极进取的现代人才。

### (四) 有益于加强文化修养

参与羽毛球运动,了解羽毛球运动的发展历史和文化背景,学习并遵守运动规则,形成尊重对手和尊重裁判的赛场作风,对培养协作、忍让、谦虚、豁达等优良品质大有益处,有利于树立正确的人生观和世界观。

### (五) 有益于陶冶情操,增添生活情趣

参与羽毛球运动能够保持优美潇洒的姿态和朝气蓬勃的精神状态。无论是参加羽毛球运动,还是观看羽毛球比赛,都能从中体会到灵动的变化之美,感受到这项运动的魅力。羽毛球运动就是一个发现美和创造美的过程,其中乐趣无穷。

## 第三节 世界羽毛球运动的发展

### 一、开创时期:欧美国家的垄断

1899年开始举办的全英羽毛球锦标赛是历史最悠久的羽毛球比赛,此项比赛的冠军被公认为世界羽毛球冠军。在已举办过的全英羽毛球锦标赛中,前39届的冠军全部为欧美羽毛球运动员,其中大部分为英国人,虽然他们的技术比较单一,打法陈旧,几乎没有战术变化,但是他们的技术水平一直处于领

先地位，为羽毛球运动的发展起到了很大的作用。而美国、丹麦、瑞典、加拿大在第36届后才有一定席位。1939年，丹麦、加拿大等国羽毛球运动员以良好的体力和进攻战术向英国羽毛球运动员发起挑战，打破了英国羽毛球运动员称霸羽坛的局面，在第36届全英锦标赛上，英国羽毛球运动员仅获一枚混双金牌；在1947年第37届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5个单项的全部冠军。美国羽毛球也不甘示弱，继1949年全英锦标赛首次夺得男单冠军后，女子又首创了第1、2、3届尤伯杯赛的“三连冠”战绩。

这一时期羽毛球技术风格的突出特点是慢和稳，打法多以慢拉慢吊为主，也可以说是羽毛球运动技术、战术第一次飞跃的时期。

## 二、20世纪50年代至60年代中期：亚洲的崛起

20世纪40年代末至50年代初，亚洲羽毛球运动日渐发展。在1948—1949年举行的第1届世界男子羽毛球团体赛（汤姆斯杯赛）上，亚洲羽毛球开始显示实力，马来西亚击败了美国、英国、丹麦等强国，荣登冠军的宝座，打破了欧美国家对羽毛球的垄断。欧洲与亚洲在羽毛球比赛中的竞争越来越激烈，总体的形势可以说是欧亚对抗，亚洲领先。所有的羽毛球团体赛项目，欧洲从未问鼎汤姆斯杯、尤伯杯和苏迪曼杯。

20世纪50年代末，印度尼西亚在国际羽坛开始崛起，他们在广泛吸收欧亚羽毛球强国羽毛球运动员先进技术的基础上，加快了击球的速度和注意对球落点的控制，在稳准的前提下发展了快速进攻，在第4届汤姆斯杯赛中一举击败马来西亚队获得冠军。此后，又连续获得第5、第6届汤姆斯杯赛冠军，开创了汤杯史上第二个“三连冠”纪录。1958—1979年的20年间8届汤姆斯杯赛中，印尼队共夺得7次冠军。印尼的羽毛球运动水平从20世纪60至20世纪90年代一直处于世界领先地位。

这一时期，以马来西亚、印度尼西亚运动员为代表，他们主要以拉、吊来控制球的落点，主要代表人物是马来西亚的王炳顺、庄友明。他们“以快制慢，以攻为主”的技术、战术特点，使马来西亚接连三次获得汤姆斯杯赛冠军。从1958年开始，羽毛球技术开始向快速、灵活的方向发展，以印度尼西亚的陈友福为代表，以较快的速度运用下压抢网和加强扣杀上网的技术打败了以技术性为代表的打法，从此开创了印度尼西亚控制世界羽坛的局面。

20世纪60年代中后期，中国羽毛球运动开始走向世界。中国羽毛球运动员在吸收欧、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”比赛风格的指导下，在双边比赛中两度击败世界冠军印尼队和打败北欧劲旅丹麦、瑞典等强队。但由于中国当时没有加入国际羽毛球联合会，不能参加正式的世界比赛，所以这段时期，中国羽毛球运动被誉为世界羽毛球运动的“无冕之王”。不过，中国的快攻技术开始被国际羽坛所接受。到20世纪60年代末至20世纪70年代初，在研究中国技术特点的基础上，世界羽坛注重了速度和进攻，发展了新技术，出现了以印度尼西亚梁海量为代表的劈杀技术，以林水镜为代表的双脚起跳扣球技术，使世界羽毛球技术水平迅速提高。

这一时期，可以说是羽毛球的技术、战术全面发展的时期，男子技术优势从欧洲全面转向亚洲，形成了亚洲人在世界羽坛上称雄的局面，是羽毛球技术、战术第二次飞跃的时期。

### 三、20世纪80年代：羽毛球的发展状况

20世纪70至80年代，世界羽坛成为亚洲的时代。1981年世界羽联和国际羽联合并后，推动了这项运动的发展，而亚洲羽毛球运动员则占据了世界羽毛球优势地位，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、世界锦标赛等各种世界大型比赛中的各项桂冠。亚洲羽毛球运动员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，即打法更全面，变化更多，速度更快，特长突出，攻守兼备而各领风骚，技术已达到炉火纯青的地步，进入了世界羽毛球运动史上的巅峰期。引导世界羽毛球运动技术、战术都进入全面发展时期，也为本项目步入奥运会奠定了基础。1992年，羽毛球运动经过一百多年的发展正式成为奥运会的比赛项目。

20世纪90年代出现了中国的唐九红、黄华和印度尼西亚的王莲香、韩国的方珠贤等为代表的世界级优秀羽毛球运动员，表明女子技术动作更接近男子，比赛更加紧张激烈。

这一时期是羽毛球技术、战术第三次飞跃的时期。

### 四、21世纪以后：多元化发展

进入21世纪以后，世界羽坛的格局是欧亚对峙局面，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，