

羽毛球



DAZHONGTIYUYUNDONGYUJIANSHEN

丛书中有有关体育运动的小知识、体坛的风云人物以及相关的体育竞赛规则和制度的介绍等是其一大特色。

大众体育运动与健身

球类运动卷

◎ 李乔 盛婉 编著



军事谊文出版社

大众体育运动与健身——球类运动卷

羽 毛 球

李盛 乔婉 编著

军事谊文出版社

图书在版编目(CIP)数据

羽毛球/李盛,乔婉主编. —北京:军事谊文出版社
2006.6

(大众体育运动与健身.球类运动卷)

ISBN 7-80150-554-9

I.羽… II.①李…②乔… III.羽毛球运动-基
本知识 IV.G847

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第059907号

书 名	大众体育运动与健身——球类运动卷
著 者	李盛 乔婉
责 编	隋书垣
出版发行	军事谊文出版社
社 址	北京安定门外黄寺大街乙一号
邮 编	100011
经 销	新华书店
印 刷	北京市昌平环球印刷厂
开 本	850×1168 1/32
版 次	2006年9月第1版
印 次	2006年9月第1次印刷
印 张	48印张
字 数	96千字
印 数	1—10000册
书 号	ISBN 7-80150-554-9/G·89
定 价	238.40元(共6册)

版权所有 翻印必究



目 录

第一章 羽毛球运动的起源与发展	(1)
第一节 羽毛球运动的起源	(1)
第二节 羽毛球运动的发展	(3)
第三节 羽毛球运动在中国	(9)
小知识:羽毛球的运动礼仪	(14)
第二章 羽毛球运动与身体健康	(17)
第一节 健康身体的测评	(17)
第二节 羽毛球运动与身体素质的关系	(28)
第三节 羽毛球运动对心肺功能的影响	(35)
第四节 羽毛球运动与心理健康	(38)
第五节 羽毛球运动的价值	(43)
小知识:羽毛球服装小知识	(46)
第三章 初次打羽毛球该怎样做	(48)
第一节 羽毛球运动场地和器材的基本知识	(48)
第二节 怎样握拍	(54)
第三节 怎样发球	(58)
第四节 羽毛球场地的简单测画	(69)
小知识:羽毛球拍弦的保护	(73)
第四章 羽毛球运动的击球技术	(74)
第一节 羽毛球的击球法	(74)
第二节 羽毛球的移动步法	(100)





小知识:在什么情况下使用扣杀球?	(105)
第五章 羽毛球运动的练习方法	(107)
第一节 初学者的练习手段	(107)
第二节 提高力量的练习方法	(109)
小知识:你了解扣杀球的速度吗?	(123)
第六章 羽毛球的竞赛规则	(124)
第一节 羽毛球运动的竞赛规则	(124)
第二节 羽毛球运动的竞赛章程	(134)
小知识:对于前场的接球应出右脚接来球,可总是掌握不好怎么办?	(142)
第七章 羽毛球运动中常出现的损伤及防范	(144)
第一节 运动中容易出现的损伤	(144)
第二节 损伤的原因以及防范	(150)
小知识:接扣杀球时,脚步和挥拍哪一个动作在先?	(155)
第八章 羽毛球与奥运会	(156)
第一节 世界羽毛球运动重大赛事	(156)
第二节 羽毛球与奥运会	(163)
小知识:怎样掌握好下手球接球时的拍面?	(169)
第九章 处理人际关系的好帮手——打羽毛球	(171)
第一节 人际关系的测试	(171)
第二节 羽毛球运动与人际关系的处理	(177)
小知识:速度、预测、体力,应把重点放在哪一项上呢?	(179)
第十章 怎样观赏羽毛球运动	(181)
第一节 观赏羽毛球运动的意义	(181)
第二节 观看比赛时的注意事项	(183)
小知识:观看他人比赛时,应当注意看哪些地方?	(187)



第一章 羽毛球运动的起源与发展

第一节 羽毛球运动的起源

一、古代的毽子游戏

相传羽毛球最早出现于 14 - 15 世纪的日本。大约至 18 世纪时印度的普那出现了一种与早年日本的羽毛球相似的游戏。中国也是世界上较早就有这项游戏活动国家之一。羽毛球运动的确切起源至今仍是众说纷纭,但人们都认可羽毛球运动是由古代的毽子球游戏逐渐演变而来的,古代类似羽毛球的毽子球游戏在我国和其他亚洲、欧洲的国家都有记载。在英国不列颠图书馆就有两人手握板状拍,对击类似羽毛球的雕版的原始稿,是在 1390 年。国际羽毛球联合会,在成立五十周年的纪念册上,是这样写的:“羽毛球运动早在 1934 年前就有着悠久的历史,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。”

二、英国的“倍明顿”

十九世纪七十年代在英格兰,格拉斯哥郡的倍明顿(Badminton)庄园举行的一次宴会活动中,由于下雨,户外运动只能改在室内进行。这时有几个从印度回来的退役军官,向大家介绍了在印度普那地方流行的一种隔网用拍来回击打毽球的游





戏,当时在宴会上,他们使用改良过的球拍,并利用香槟酒的软木瓶塞插上鹅的羽毛当球,隔着宴会桌两面对击。此项游戏引起了人们极大的兴趣,玩的十分开心和热闹,从此在英国广为流传。

为了纪念这项运动的诞生人们以倍明顿(Badminton)的地名作为此项运动的名称。今天在英国的倍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。

1893年英国创立了羽毛球协会。1899年举行了第1届全英羽毛球锦标赛。此后,羽毛球运动从欧洲传到美洲、大洋洲、亚洲和非洲。1998年国际羽联印制的台历上,刊登了美国出示的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年在都柏林举行了世界最早的羽毛球国际比赛,是由爱尔兰对英格兰。而印度作为现代羽毛球

Established
in 1878, New
York claims the
world's oldest bad-
minton club.



球运动的前身也从 20 世纪 80 年代起,举办一年一度的“普那羽毛球国际公开赛”,用来显示羽毛球运动源于印度,在印度有着悠久的历史。

第二节 羽毛球运动的发展

一、羽毛球运动在世界各地的发展

现代羽毛球运动发展至今,已有了一百多年的历史,羽毛球运动诞生的初期仅局限在欧美,主要也是北欧的少数国家,国际羽联的会员国直到 1948 年也只有 16 个。而自 20 世纪 40 年代,具体地说是开始举办“汤姆斯”杯赛后,羽毛球运动开始进入快速发展时期,会员国以每十年一番的速度递增。而促使羽毛球运动发展的重要因素是越来越多的羽毛球竞赛。欧洲与亚洲在羽毛球比赛中的竞争,更是紧随其间。在羽毛球团体赛中,欧洲球队从未问鼎过“汤姆斯”杯、“尤伯”杯和“苏迪曼”杯,通过对 1977 年至 1999 年的世界羽毛球单项锦标赛的冠军统计,在总共 11 届 5 个单项中。亚洲共获得 46 项次冠军,而欧洲只获得 9 项次冠军。对 1983 年以来举行的世界大奖赛总决赛的统计显示,亚洲共获得 62 项次的冠军,欧洲只获得 9 项次冠军。

二、初期欧美国家的垄断

在 1977 年开始举办世界羽毛球锦标赛以前,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。在最初的数十年里,先是英国后是丹麦垄断了所有比赛项目的冠军,自 1949 年起冠军的





名单中出现了美国运动员的名字。20 世纪 40 年代末,马来西亚的羽毛球选手作为非欧美羽毛球运动员首先打破了欧美垄断的局面。从此,羽毛球运动的领先趋势开始向亚洲倾斜。

三、新国家的不断崛起

(一) 最早加入国际羽联的亚洲国家——马来西亚

马来西亚原名马来亚,1937 年加入国际羽毛球联合会。1964 年更名为马来西亚,是最早加入国际羽联的亚洲国家,在国际羽毛球运动的历史上占有重要的地位,是亚洲最早取得全英羽毛球锦标赛男子单打冠军和“汤姆斯”杯冠军的国家,并且长盛不衰,始终在国际羽坛上发挥着重要作用。

20 世纪 50 年代,马来亚的著名羽毛球运动员黄柄顺以他全面精湛的技术,尤其是有力的反手上手击球和稳健准确的高远球结合吊球配合大力扣杀球,所向披靡,名噪一时,成为羽毛球运动一个时代的代表人物。同时代的另一名马来亚选手庄以民与黄柄顺一起,从 1950 年至 1957 年交替霸占了全英羽毛球锦标赛男子单打冠军长达 8 年之久。20 世纪 80 年代起,马来西亚的西德克兄弟崛起。老大米士本是杰出的单打选手,由于他为马来西亚羽毛球运动所做出的贡献,在他退役时,被国家授予“爵士”头衔。拉昔夫拉昔夫(Razif Sidek)与贾拉尼兄弟是一对世界级的双打组合,在 1992 年巴塞罗那奥运会的羽毛球男子双打比赛中勇夺铜牌,为马来西亚在奥运会上实现了奖牌数“零”的突破。西德克兄弟中的老五拉西德(Razif Sidek)最后出山,体现了他们家族的羽毛球天赋,拉西德凭借他娴熟的技巧和良好的心理素质,在国际羽毛球赛场上转战十余年,始终是一名极具威胁的男子单打选手,曾获 1992 年世界羽毛球大奖赛总决赛的男子单打冠军和 1996 年亚特兰大奥运会羽毛球男子单打的铜牌。

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、2、3届“汤姆斯”杯冠军,后来又获第7和第17届冠军。

在第1届“汤姆斯”杯决赛中,马来亚以8比1击败丹麦,夺冠;在第2届决赛中,马来亚以7比2击败美国夺冠;在第3届决赛中,马来亚再次以8比1击败丹麦夺冠;在第4届决赛中,马来亚以3比6惜败于印度尼西亚,屈居亚军。在1967年的第7届比赛中,马来西亚在半决赛时以7比2击败丹麦,决赛时以6比3击败印度尼西亚再次夺冠。在1992年的第17届比赛中,马来西亚男子羽毛球队本土作战,在半决赛和决赛中先后以3比2的相同比分艰难地击败强大的对手中国队和印度尼西亚队,再次捧回“汤姆斯”杯。

(二) 羽毛球王国——印度尼西亚

印度尼西亚地处热带,常年气候温热,通常每天早晚室外无风,高耸的椰树林更是进行羽毛球活动的天然挡风屏障,使适宜在室内进行的羽毛球运动在这千岛之国得天独厚的自然环境中得以蓬勃发展。亚洲民族天生机智聪明,身材灵巧,动作敏捷,适合从事羽毛球运动。所以,印度尼西亚的羽毛球运动水平提高很迅速。在印度尼西亚的羽毛球选手中,华裔占了相当大的比例,他们为印度尼西亚羽毛球运动的发展和提高做出了很大贡献。1953年,印度尼西亚加入国际羽联。1957年,印度尼西亚首次参加第4届“汤姆斯”杯赛,就以其快速灵活的进攻和敏捷的防守反击,一改过去欧洲球队讲究力量、技巧和球的落点的慢速传统打法,给世界羽坛的技、战术风格带来新的改革之风。印度尼西亚羽毛球选手在该届比赛中崭露头角,以两个9比0大胜新西兰和澳大利亚后闯入次年的决赛。在1958年的决赛阶段,以6比3击败丹麦,8比1轻取泰国,决赛时以6比3终止了马来亚连获第1、2、3届“汤姆斯”杯冠军的势头,并从此一发





不可收拾。在 2000 年以前所举行的 21 届“汤姆斯”杯比赛中，印度尼西亚共获得 12 次冠军。世界羽毛球男子团体冠军的头衔鼓舞着印度尼西亚的人们，并在印度尼西亚掀起了羽毛球运动的热潮，成千上万的青少年加入到打羽毛球队伍，各种形式的羽毛球队伍和俱乐部遍及全国。人们玩羽毛球，谈论、关心羽毛球，优秀羽毛球运动员更是人们心目中崇拜的英雄。著名男子单打选手——“天皇巨星”梁海量，由于他全面的技术，全攻型的先进打法，良好的球场作风，赢得了世界羽毛球界的尊敬。梁海量比赛成绩斐然，在 1968 年至 1976 年期间，共夺得全英羽毛球锦标赛男子单打冠军 8 次，在国际比赛中几乎没有败绩。继梁海量后，印度尼西亚的又一位世界著名男子单打好手林水镜以其凌厉的杀球上网，风靡世界羽坛，加上他英俊的外貌更被邀请成为电影明星。羽毛球运动在印度尼西亚成了国球。在此后的数十年里，印度尼西亚的优秀羽毛球运动员人才辈出，虽然受到以中国为首的世界各羽毛球强国的挑战，也几经沉浮，但始终被认为是世界羽毛球王国。继男子羽毛球队伍称雄世界羽坛后，印度尼西亚的女子羽毛球运动也随后崛起，并于 1974 年初露锋芒，在“尤伯”杯的冠亚军决赛时，把连获第 4、5、6 届“尤伯”杯桂冠的日本女队从冠军宝座上拉下。此后，印度尼西亚女子羽毛球队曾在 1994 年和 1996 年再次夺得“尤伯”杯冠军。目前，也只有印度尼西亚女队能与整体实力强大的中国女队在羽毛球女子团体赛中相抗衡。

在 1992 年的第 25 届奥运会羽毛球比赛中，印度尼西亚羽毛球选手表现甚佳，男女单打冠军被魏仁芳(Allan Budi Kusuma)、王莲香(Susi Susanti)所获，由于当时他们已经订婚，这一对“金童玉女”双双获得奥运会的金牌，一时被传为美谈。1996 年，里奇(Ricky Subagja)和莱克西(Rexy Mainaky)又为印度尼西亚夺得了奥运会男子羽毛球双打金牌。在 2000 年的第 27 届

奥运会上,印度尼西亚男子双打选手再次夺得冠军。

印度尼西亚的羽毛球选手至今总共获得 4 枚奥运会的金牌、12 次“汤姆斯”杯冠军、3 次“尤伯”杯冠军、1 次“苏迪曼”杯冠军和数十次的世界羽毛球单项冠军。为印度尼西亚争得了巨大的荣誉。

(三) 欧洲羽毛球运动的之最——丹麦

丹麦是国际羽联创始国之一,羽毛球运动在丹麦非常普及,其羽毛球运动的竞技水平始终是欧洲各国之最,羽毛球优秀运动员也不断地涌现,如 20 世纪 60 年代的男子选手考普斯(Erland Kops)、70 年代的女子选手科彭(Finn Kobbero)、90 年代初的著名男子单打选手莫顿·弗罗斯特(Morten Frost Hansen),以及当今走红的彼特·盖德(Peter Gade)、彼特·拉斯姆森(Peter Lasmussen)等。应当引起注意的是,欧洲,特别是丹麦的单打和双打项目始终保持着强大的实力,在历届世界羽毛球锦标赛上共获得过 7 次冠军。其中值得一提的是,20 世纪 90 年代,丹麦优秀双打选手伦德·托马斯(Thomas lund)在 1993 年和 1995 年两次获得世界羽毛球锦标赛男女混合双打冠军,而在 1990—1994 年的世界羽毛球大奖赛总决赛上更是表现出色,一连 5 届与 3 名不同的选手配对获得男女混合双打的桂冠。在已举行过的 20 届世界男子团体赛——“汤姆斯”杯赛中,欧洲只有丹麦 5 次闯入最后的冠亚军决赛,虽然无缘于冠军,但也足以显示丹麦在羽毛球运动上的雄厚实力。最让丹麦人引以为骄傲的是在 1996 年的亚特兰大奥运会上,拉尔森取得羽毛球男子单打的金牌,这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。

四、羽毛球运动的传播





(一) 系列大奖赛与职业运动员的诞生

由于世界范围内羽毛球运动的蓬勃发展,以及新闻媒体传播技术的提高,使在一个地方举行的羽毛球比赛可以同时被其他许多城市收看。这为广告事业带来了无限商机。从1983年起开始举办世界羽毛球大奖系列赛,并在每年年终举行大奖赛总决赛。在1983年、1984年和1985年的前三届比赛中,只举行了男子单打和女子单打两个项目,因为效果显著,从1986年起增加为全部五个单项。由于国际各种体育项目的大奖赛日益频繁,国际体育专业中介机构也应运而生,国际管理集团公司(International Management Group,简称IMG)为各体育组织和大企业之间牵线搭桥,收取佣金,同时也参与许多具体筹备工作,如电视转播、场地广告布置等。为了吸引更多的观众,取得最好的广告效益,每次大奖赛的主办者和赞助者都想千方百计邀请世界羽毛球的顶尖高手参加。主办者对被邀请提供旅行机票、宾馆食宿等。羽毛球比赛的奖金数额虽然不是很高,但是每年羽毛球大奖赛一共有19站,平均每两个月就有3次,对于具备一定水平的羽选手来说,参赛和获奖机会很多。不仅如此,对于一些著名羽毛球运动员,他们还还为体育用品服装公司做广告宣传,比赛时,穿印有该公司广告名的运动服,使用该公司的球拍,而体育用品公司提供给运动员的赞助费,更是一笔不小的收入。近年来,职业羽毛球运动员产生的条件日趋成熟,羽毛球运动的竞技水平快速提高,比赛的竞争也日趋激烈。

(二) 进军奥运会给羽毛球运动的发展带来生机

羽毛球运动被列为奥运会的正式比赛项目,对世界羽毛球运动的发展带来了不可估量的影响。对一些国家来说,羽毛球运动是他们的强项,而其他体育项目则相对是弱项,自羽毛球项目被列为奥运会的比赛项目后,就给这些国家实现奥运会金牌或奖牌数“零”的突破或奖牌数量的增加,带来了机会,如印度

尼西亚、马来西亚、韩国、丹麦及中国等。这些国家加大了对羽毛球运动的投入和支持力度。结果是印度尼西亚、韩国分享了1992年巴塞罗那奥运会羽毛球比赛的4枚金牌,获奖运动员得到丰厚的奖励。而马来西亚的西德克兄弟获得的男子双打铜牌,所获奖励的含金量也不低于其他国家奖给金牌获得者的奖金数。丹麦也取得了1996年亚特兰大羽毛球男子单打金牌。从另一方面看,那些羽毛球运动发展较弱的体育强国,也开始重视羽毛球运动,加大了对羽毛球运动的投入,如美国、俄罗斯和东欧等一些国家,这些国家的羽毛球运动员开始频繁地出现在世界各地的羽毛球赛场上,这在以往是不多见的。国际羽联的会员国从1988年(汉城奥运会羽毛球作为表演项目)的65个猛增至2000年的140个,这与羽毛球运动被列为奥运会的比赛项目有密切关系。

第三节 羽毛球运动在中国

一、中国羽毛球运动及其发展

据我国史书记载,早在两千多年前,我国西南部少数民族地区就有类似羽毛球运动的游戏。

据《民族体育集锦》记载:“苗族的一种‘打手毽’游戏活动就是我国古代羽毛球游戏活动中的一种形式。苗语叫‘麻古’”。相传,远古时代,苗族的祖先在农历正月期间总要杀鸡宰牛,祭祀祖先,辞旧迎新。他们把一些五颜六色的鸡毛做成花毽,小伙子则将绚丽的野雉尾羽插在芦笙管上。他们成群结队到野外吹芦笙、跳月、打花毽,尽情地欢度新年,天长日久,相传至今。





这种游戏活动在各村寨均有约定俗成的活动场地,称做“毬塘”。有的一寨一塘,有的数寨一塘。毬塘上,姑娘首先向小伙子抛出手毬,随后小伙子用手或小木板将花毬击打回姑娘一方,一来一往,尽量不使花毬落地。对打时还伴有答话或对歌。

现今贵州都匀、三都、丹寨一带的男女青年每年春节期间都要进行传统的打毬活动。从农历正月初二至十五,身着盛装的苗族姑娘和小伙子,手拿花毬,三五成群,聚集在毬塘上对抛对打,十分有趣。

基诺族也是我国古代较早就有这项游戏活动的民族之一。据《民族体育集锦》记载:“在云南省西双版纳州的景洪县境内,从西向东横贯着一座连绵七十余千米的大山,基诺族人民就聚居在这里。传说基诺族的祖先是子 L 明南征部队的一部分,因途中贪睡而被“丢落”。这一传说反映了古代基诺族与汉族的亲密关系。古代基诺族人玩的这种游戏活动被称作“打鸡毛球”。通常在青年男女之间进行,他们所用的鸡毛球是用一束鸡脖子上美丽的羽毛插入用油布包着的木炭球托上制成的。过去基诺族没有文字,以送鸡毛和木炭来代替信件。以后演变成这种鸡毛球,形状类似毬球。基诺族在游戏时不用脚踢,而是用手拍打,其形式多种多样,有两人对打,有已婚、未婚青年互相打,有分家族打或者村头、村尾之间打。比赛场地以中线为界(在地上画出一条界线),一方打过去的球,另一方必须打回,若球打不过中线或球落地,则为“输球”。

壮族也是我国古代较早就有这项游戏活动的民族。据《民族体育集锦》记载:“壮族主要聚居于我国广西的南宁、百色、河池、柳州 4 个地区,以及云南的文山,广东的连山,贵州的从汇县等。”人口是我国少数民族中最多的,有一千三百多万人。

中国古代壮族玩的这种游戏活动被称为“打手毬”。这项



游戏活动也是在男女青年中间进行的。他们所用的球被称为“毽子”。它是用彩色花布包上铜钱或金属片及其他物质做底托,再插上雄鸡羽毛,有的还配上一些野雉毛,色彩艳丽,非常美观。游戏时用手打或脚踢。但前者所用的毽的重量较轻。手毽只能用手拍打,不能用脚踢。一般可以两人对打,也可以几个人一起打,没有场地界线限制。

仡佬族也是我国古代较早就有这项游戏活动的民族。据《民族体育集锦》记载:“他们玩的这种游戏活动常称为‘打毽子’”。勤劳智慧的仡佬族是我国西南地区贵州省的一个少数民族,《后汉书》等有关史料记载:“早在西汉时期,仡佬族的先民僚人,已经在夜郎(今贵州)大部分地区一带活动”。他们所玩耍的一种游戏活动形式,方法同苗族玩耍的“打手毽”游戏活动相近。一般是在新春佳节,由老辈人、男女青年一起上阵在户外玩耍。

中国古代羽毛球游戏活动至今仍保留着传统的民族特色。之所以这样,主要与我国少数民族人民文化、风俗习惯有关。因此,这种传统的游戏活动向外传播和交流的机会很少,而开展的范围也就受到一定的限制,所以至今仍保留在我国少数民族人民的传统体育活动中。值得一提的是,有个别少数民族的这种传统游戏活动发生了一些变化,即现在人们所见的“板羽球”活动就是源于这种少数民族的传统游戏活动。

现代羽毛球运动手本世纪初由西方传入中国。羽毛球运动传入初期,主要在北京、天津、上海、广州等沿海城市中的基督教青年会和教会学校等一些外国人较集中的地方开展,其后才慢慢在全国各地逐渐推广开来。当时人们从事这项运动的竞技水平较低,主要是仿效欧洲人的打法,速度慢,动作大,打法简单,以稳取胜。

20 世纪 50 年代是中国羽毛球运动的起步时期。建国初





期,我国羽毛球运动不普及,水平低,底子薄。1954年6月,王文教、陈福寿、黄世明等为代表的第一批爱国华侨从印度尼西亚归国,他们凭着满腔的爱国热情以及从印度尼西亚带回的代表着当时世界先进水平的技、战术,为我国羽毛球运动带来了光明和希望。同年7月,中央体育学院建立了羽毛球班,著名印度尼西亚羽毛球明星王文教、陈福寿等成为首批中国羽毛球集训队队员。他们白手起家,边学边练边下基层辅导,摸索出一套先进的系统的现代羽毛球训练方法。为我国羽毛球运动的普及与发展打下了良好和坚实的基础。1958年9月,中国羽毛球协会正式成立,标志着我国羽毛球运动新纪元的到来。这时,我国羽毛球选手正式提出了“十年打败世界冠军”的宏伟目标。在党和政府的领导下,中国羽毛球协会积极努力,使21个省、市、自治区派选手参加了1959年第一届全国运动会的羽毛球比赛,推动了我国羽毛球运动逐步走向了制度化和规范化。上世纪60年代中后期至70年代中期是我国羽毛球运动发展史上的徘徊时期,一方面,十年动乱给中国羽毛球运动造成了严重影响,另一方面,我国羽坛正值新老交替时期,一批名将逐渐退出一线,而年轻选手尚未完全挑起大梁。我国羽毛球运动滑入了低谷。

上世纪80年代是我国羽毛球运动史上最鼎盛的“黄金时期”,是世界羽毛球运动的“中国时代”。中国羽毛球队为祖国争了荣誉,振了国威。1981年5月国际羽毛球联合会正式恢复我国的合法席位后,我国羽毛球运动得到了空前的发展,几乎包揽了所有各项重大国际比赛的桂冠。在1981年7月美国举办的第一届世界运动会羽毛球比赛上,我国首次派队参加了这一正式的国际比赛,荣获5个单项比赛的4项冠军,轰动了国际羽坛。翌年,中国羽毛球男队首次参加了于5月10日至21日在英国伦敦举行的第十二届汤姆斯杯决赛阶段的比赛,经过10天的激战,终于闯入决赛,夺得了第十二届汤姆斯杯,正式登上了