



BADMINTON

XINBIAN YUMAOQIU JIAOCHEN

新编羽毛球教程

主 编 杨 恒 王家彬

西北工业大学出版社

普通高等学校教材

新编羽毛球教程

主 编	杨 恒	王家彬		
副主编	牛清梅	虞荣安		
编 者	甄志强	童 华	张 超	
	李勇杰	杨 宁		

西北工业大学出版社

【内容简介】 本书根据“全国普通高等学校体育课程教学指导纲要”，结合国内外近10年来羽毛球运动的理论、技术、教学、训练、科研、规则和裁判法研究的最新成果编写而成。全书共分为六章，包括绪论、羽毛球运动的基础理论、羽毛球基本技术、羽毛球基本战术、场地与器材、竞赛规则与裁判法等内容。

本书可作为普通高等学校羽毛球课程教材，也可供羽毛球任课教师和爱好者参考。

图书在版编目 (CIP) 数据

新编羽毛球教程/杨恒，王家彬主编. —西安：西北工业大学出版社，
2007.7

ISBN 978-7-5612-1935-5

I. 新… II. ①杨… ②王… III. 羽毛球运动—高等学校—教材
IV. G847

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 11274 号

出版发行：西北工业大学出版社

通信地址：西安市友谊西路 127 号 邮编 710072

电 话：(029)88493844 88491757

网 址：www.nwpup.com

印 刷 者：陕西丰源印务有限公司

开 本：727 mm×960 mm 1/16

印 张：12

字 数：203 千字

版 次：2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

定 价：28.00 元

前 言

近几年来,随着我国国民经济的发展,“人人享有体育权利、全民参与体育健身、提高国际体育竞争能力、推进体育事业进步、实现体育现代化”的思想已广泛深入人心。羽毛球作为一项普及性和竞赛性双兼的体育项目,越来越受到人们的关注与喜爱,为此,我们根据“全国普通高等学校体育课程教学指导纲要”的教学要求,结合国内外近 10 年来在羽毛球运动的理论、技战术、教学、训练、科研、规则和裁判法等方面的研究成果,为广大师生和体育爱好者奉献了一本具有时代先进性的优秀教课书。

羽毛球作为一项轻巧型、隔网对抗的球类运动,具有场地小,器材简单,运动量可大可小,户外、室内皆宜,男女老少都可参与的特点,是一项很好的健身运动项目。它既可采用单兵对练,又可进行双打练习,形式灵活多变,也可通过不同的羽毛球技术练习,用美妙的身体语言尽情地自娱,表现自我,又可展示出羽毛球力与美的结合,使观赏者心旷神怡,流连忘返,因此,羽毛球被越来越多的人作为健身项目之一。

本书主要阅读对象是普通高校大学生、羽毛球选项课任课教师和羽毛球爱好者。在编写过程中,作者始终把“教”与“学”作为两条主线,并分为一般阶段、掌握阶段、提高阶段进行讲授,而又针对不同的阶段之间存在着一定的联系和区别,相应提出了不同的目标和练习方法。这样既可满足教师教学的需要,又可满足学生和羽毛球爱好者的练习需要。

根据运动技能形成规律和羽毛球运动本身的特点,在技战术的编写中,我们既遵循了系统性与针对性相结合、理论与实践相结合、基础与应用相结合、技术与战术相结合的编写原则,又重点突出了针对性、实践应用、基础技术等内容。对基本技术依据需要专门配备了图示,并对常见错误的纠正给予专门

的练习方法。

由于编者水平有限,本书难免有不足之处,敬请读者批评指正。

编 者

2007 年 6 月

目 录

第一章 绪论.....	1
第一节 羽毛球运动的起源与发展.....	1
第二节 主要世界大赛介绍	10
第三节 羽毛球运动的价值与特点	19
第二章 羽毛球运动的基础理论	23
第一节 羽毛球技术基本理论	23
第二节 羽毛球运动的教学理论与方法	36
第三章 羽毛球基本技术	51
第一节 握拍方法	51
第二节 发球	55
第三节 接发球	60
第四节 击球	62
第五节 主要手法的教学方法	90
第六节 羽毛球基本步法	92
第七节 基本技术的教学与训练.....	103
第四章 羽毛球基本战术.....	109
第一节 羽毛球战术概述.....	109
第二节 单打战术.....	113
第三节 双打战术.....	124
第四节 混合双打战术.....	135
第五节 战术教学的基本方法.....	142

第五章 场地与器材	147
第一节 场地.....	147
第二节 器材.....	150
第六章 竞赛规则与裁判法	156
第一节 羽毛球竞赛规则.....	156
第二节 对临场裁判人员的建议.....	165
第三节 裁判员临场规范用语.....	176
第四节 新规则中值得关注的几点变化.....	179
第五节 裁判员的级别和晋级办法.....	181
参考文献	185

第一章 绪 论

第一节 羽毛球运动的起源与发展

一、世界羽毛球运动的发展

19 世纪中叶在印度出现了一种与现代羽毛球非常相似的运动“扑那”，驻扎在印度的英国军官学会了这项运动并把它介绍到了国内的贵族社会。

1873 年英国公爵鲍弗特在英国格拉斯哥（Glouestershire）伯明顿镇（Badminton）庄园中，接待由印度返英度假的英国军官，这些军官们在天气太坏、不能出外活动时，即在大厅中作游戏，这种游戏即是今日羽毛球运动的前身。它在开始时没有名称，而被称做伯明顿的游戏（The game at Badminton）。当时的羽毛球是一个毬子，而网球拍则当做毬子板，以后毬子板与毬子逐渐改良，乃成为今日的羽毛球运动。人们为纪念羽毛球发源于伯明顿镇，遂以镇名 Badminton 作为羽毛球正式名称。1893 年英国创立了羽毛球协会。1899 年举行了第一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。

1934 年，由加拿大、丹麦、英国、法国、爱尔兰、荷兰、新西兰、苏格兰和威尔士等国发起成立了国际羽毛球联合会（简称国际羽联），总部设在伦敦，并通过了第一部羽毛球竞赛规则。它是第一个世界性的羽毛球组织，也是国际奥委会承认的国际体育组织。由国际羽联举办的比赛有：男子团体冠军赛即汤姆斯杯赛，始于 1948 年，每三年举行一次；女子团体冠军赛即尤伯杯赛，始于 1956 年，每 3 年举行一次；上述两杯赛自 1982 年起改为每两年举行一次，于同时同地举行；苏迪曼杯比赛起始于 1989 年，每两年举办一次；全英锦标赛为传统性单项比赛，始于 1899 年，每年举行一次；世界羽毛球锦标赛为正式国际性单项比赛，始于 1977 年，每两年举行一次。

为了争取各协会会员能在发展世界羽毛球运动中获得平等的权利,1977年9月,亚洲羽毛球联合会(简称亚洲羽联)在伦敦举行会议,提出了成立新的世界羽毛球联合会(简称世界羽联)组织的倡议。同年11月,在世界羽联筹委会第二次会议上,非洲羽联正式宣布退出国际羽联。1978年2月,亚洲羽联筹委会在香港举行了第三次会议。在这次会议上,一个新的世界羽毛球组织——世界羽毛球联合会正式宣告成立。这是各国及地区羽协共同努力的结果,反映了各国及地区羽协的共同愿望。1981年5月,国际羽毛球联合会和世界羽毛球联合会正式合并,通称为国际羽毛球联合会(简称国际羽联,International Badminton Federation,IBF)。

在2006年的马德里会议上,国际羽联正式更名为羽毛球世界联合会,揭开了世界羽毛球运动发展崭新的一页。

二、我国羽毛球运动的发展

(一) 20世纪初,羽毛球运动来到中国

20世纪20年代初,羽毛球运动不仅在少数留驻中国的外国人中开展,而且少数在外国人俱乐部的华工及青年会的会员也加入到这项运动的行列中来,当然那时参加活动的人数毕竟很少。但至少可以说明,当时这项运动在中国小范围内有了一定的影响。

20世纪30年代初至中期,这项运动已在我国一些大城市兴起。由于这项运动的玩法与当时的网球类似,再加上它自身的游戏性,因此很快被市民接受,开展范围逐渐扩展,各地区社团球队之间的比赛交往亦相应增多。而后扩展到埠际之间的比赛交往。人们通过这种途径求得更多的机会互相切磋技艺,共同提高运动技术水平。

从当时的技术水平来看,仍趋向于学习欧洲人的技术。其特点表现在稳健取胜,击球技术的动作幅度大,击球点偏低,步法移动的合理性不讲究,反拍击球较多等。

(二) 新中国羽毛球运动

1945年9月抗日战争胜利结束后,经过八年抗战苦难的中国人民,渴望能过和平、安宁的生活。但由于内战再起,社会又陷于动荡不安。在此形势下,少数地区仍有羽毛球活动开展。抗战胜利后,上海成立了地方羽毛球协会,当时的协会负责人有奚玉书、奚政、蔡琪、奚毓义、李国藩、潘有源、越铁宝等,主要负责安排日常事务和比赛。

新中国成立之初,体育战线面临的主要任务是接受和改造原有的体育事

业。所以当时的羽毛球活动范围也仅限在几个大城市的少数体育馆和一些原来由教会办的大、中学校开展，参加的人数也不太多，技术水平较低，此种状况一直延续到 50 年代初。其后，现代羽毛球运动才真正在中国发展起来。

1953 年 5 月 2 日在天津举行全国篮、排、网、羽毛四项球类运动大会。羽毛球作为表演项目，参加的有华东、东北、中南、西北和火车头体协 5 个单位、19 名运动员。这是新中国成立以来第一次全国性的比赛，对其后中国的羽毛球运动发展起了奠基作用。

为了进一步推动我国羽毛球运动的发展，国家体委从 1956 年起规定每年举行一次全国性比赛，所设项目有男子单打、女子单打、男子双打和女子双打。

1956 年 5 月 20 日~6 月 5 日在天津举行第一次全国羽毛球比赛。

1957 年 5 月 12 日~31 日在上海举行了有北京、上海、广州、南京、福州、厦门六城市参加的全国羽毛球比赛，共有运动员 63 名，其中男运动员 47 名。

1958 年 9 月 14 日~10 月 3 日在武汉举行了北京、上海、天津、广州、福州、厦门、南京、武汉、成都、桂林、杭州等 11 城市羽毛球比赛，共有 66 名运动员（男 36 名，女 30 名）参加。比赛增设了混合双打。从这届比赛看，运动员技术水平普遍有所提高，打法呈现多样化的趋势，发球技术大为改观，不但高远球发得好，还能发小球和平球，发球准确率也大大提高。

为了进一步促进我国羽毛球运动的开展和加速提高运动技术水平，中华全国体育总会于 1958 年 9 月 11 日在武汉市召开中国羽毛球协会（简称中国羽协）的成立大会。羽毛球协会的委员由各地推荐后经中华全国体育总会批准同意，第一届委员为：主席任思治（国家体委），副主席林启武（北京）、郭德观（北京），委员王文教（福建）、王树楷（天津）、成仞千（福建）、梁光福（广州）、林丰玉（福建）。

中国羽毛球协会自 1958 年 9 月成立以后，由于台湾中华羽毛球总会占据着中国在亚洲羽联和国际羽联的席位，而国际羽联中的某些官员出于政治上的原因及偏见使中国羽协长期被排斥在上述两个国际组织之外。这不仅使我国不能参加正式的重大国际比赛，同时也阻碍着我国与各国人民和羽毛球运动员之间的友好交往。

1974 年 5 月 31 日，在伊朗的德黑兰召开的亚洲羽联代表大会特别会议上，通过了两项有关中国的决议：一是接纳中华人民共和国羽毛球协会为亚

洲羽联正式会员，并取消台湾羽毛球组织的亚洲羽联会员资格；二是修改了亚洲羽联章程第三条关于非国际羽联成员不能被接纳为亚洲羽联成员的规定。参加这次特别会议的有印度、伊朗、日本、菲律宾、南朝鲜、马来西亚、尼泊尔、巴基斯坦、新加坡、泰国和香港等 10 个国家和地区的代表。

这个决定有力地击败了国际羽联中某些官员长期排斥我国的错误主张，主持了公道，恢复了真正代表中国的中国羽协在亚洲羽联中的地位。同时也为以后我国羽协恢复在国际羽联中的合法地位作了舆论上、组织上的准备。

经过多年的努力，中国羽毛球的运动水平得到了很大的提高，中国羽毛球的地位在国际上越来越受到重视，中国羽毛球协会于 1981 年加入了国际羽毛球联合会。

（三）中国羽毛球运动的光辉历程

从 1963 年开始，以汤仙虎和侯加昌为主的中国羽毛球队在多次出访和邀请赛上已经战胜过手中握有两届汤姆斯杯的世界冠军印尼队，而老牌强国英国队和已成欧洲霸主的丹麦队在与中国队交手中也是输多赢少，其中与汤、侯二人过招几乎从无胜绩可言。截至 1965 年由汤仙虎、侯加昌出战的任何赛事就没有过输球的记录。国际羽坛也把那个时代称为“汤侯时代”。

在“文化大革命”期间，已落户福建山区的王文教、陈福寿和已下放农村的侯加昌、方凯祥等人都向中国羽协提出愿为国家羽毛球运动效力的报告，直至 1971 年才在重新组建的中国羽毛球队。20 世纪 70 年代中国羽毛球队在双边互访赛、友谊赛、邀请赛和访问交流赛中也与丹麦、印尼、马来西亚、日本等羽毛球强国交手。从未有机会赢取世界冠军的中国羽毛球队却能战胜各路对手，强大的中国羽毛球队被国际羽坛尊称为“无冕之王”。

为了进一步提高我国羽毛球运动水平，在羽毛球运动领域开展有针对性的专题研究始于 1977 年。当时，根据我国羽毛球运动“以快为主，以攻为主”的风格特点，对运动员的灵敏性、速度耐力等身体素质提出了更高的要求。为了了解运动员在进行羽毛球比赛时的生理特点和适应能力，国家体委组织了国家体委科研所的科研人员和国家体委训练局的教练、队医共 11 人进行了集体攻关，对运动员的心率、心电图、血乳酸、尿蛋白、体重、氧债和最大吸氧量等项进行了系列测试评定。

多年来，凡有国内外重大比赛，国家体委总要提出课题，组织调研人员进行调查研究，赛后写出调查报告，供各队训练时参考。如为了改变我国双打项目的落后面貌，国家体委曾多次派出技术调研组观摩世界锦标赛和汤姆斯杯、尤伯杯赛，通过现场调查统计和赛后的分析研究，找出我国双打技术

打法落后的差距,并提出赶超世界先进水平的建议。实际证明,这种科研活动是卓有成效的。在有些赛会上(或集训时)还组织学术讨论,交流各地训练经验,既活跃了学术空气,又提高了理论认识,解决了实际问题。

中国羽毛球具有夺取世界冠军真正实力、却无缘参加世界比赛的尴尬局面持续到1981年5月中国羽毛球协会加入国际羽联后,才发生了历史性的改变。

1982年中国男子羽毛球队参加了5月在英国举行的第12届汤姆斯杯赛,这是中国羽毛球队首次参加国际羽坛最重要的赛事。而中国女子羽毛球选手则将3月份的全英羽毛球锦标赛作为中国羽毛球队进入国际羽坛的第一次战役对待,其中女子单打和女子双打是中国选手最有希望夺得冠军的项目。

1982年5月20日,由林瑛/吴迪西组合的中国女子双打配对不仅打进决赛,而且以压倒性的优势夺得冠军。这个女子双打冠军是中国羽毛球历史上第一个载入正式国际比赛史册的冠军,也是全英锦标赛举办以来第一次由来自中国的选手获得的冠军。在第二天的女子单打决赛中,张爱玲也力拼对手最终夺得冠军。张爱玲是取得全英锦标赛上第一个属于中国的世界羽毛球单打冠军。

也许是受到中国女选手在全英赛事夺取双冠的胜利鼓舞,参加1982年5月份汤姆斯杯的中国队和已握有7次汤姆斯杯的世界冠军印尼队之间展开了冠军争夺战,中国队在1:3落后的局面下,连扳三盘,最终以5:4打败印尼队。中国队同样首次参赛就夺得了最具总体实力象征的汤姆斯杯,这预示着原有的世界羽坛格局已经发生变化,一个新的中国羽毛球时代已经开始。

在1983年的全英锦标赛上,中国队表现得更加辉煌,中国选手栾劲在最后的决赛中脱颖而出夺得冠军,这是中国男子选手在世界级的正式比赛中第一个获得男子单打冠军。栾劲成为全英锦标赛有史以来第一个夺得冠军的中国男子选手,这也是载入史册的一个重要冠军。同样载入史册的还有张爱玲在全英女子单打蝉联冠军的记录,这是中国运动员第一次蝉联世界冠军。这次赛事上,我国所派出另一对女双组合徐蓉/吴健秋也获得了女双冠军。

从1984年开始,国际羽坛的格局正悄然发生着变化,欧亚两极对抗的格局逐渐演变为中国对抗世界,这种对于中国队非常自豪的格局形成仍然始于全英锦标赛。

1984 年的全英锦标赛, 19 岁的中国年青选手李玲蔚夺得了她在全英锦标赛上的第一个冠军, 女子双打的冠军也被林瑛/吴迪西再次得到, 她们是最早在国际大赛中第一对能两次夺冠的女子双打选手。

在 1984 年的全英赛事后, 中国羽毛球队在吉隆坡同时开始了男女世界团体锦标赛——汤姆斯杯和尤伯杯的争夺战役。改变了赛制的汤姆斯卫冕战由于中国双打组合较弱, 结果以 2 比 3 输给了印尼队。但在首次参赛的尤伯杯赛事中, 中国女队以 5 比 0 的绝对优势打败了英国女队, 第一次获得了尤伯杯的至高荣誉; 第一届 (1989 年) 至第十届 (2007 年) 苏迪曼杯比赛中, 中国队分别取得了 6 次冠军、1 次亚军、3 次季军的战绩。

从 1987—1989 年的三次全英锦标赛中, 中国羽毛球队可说是人才济济, 一直被视为中国羽毛球软肋的男子双打项目, 由于有了李永波/田秉毅这对王牌组合的出现, 连续夺得了 1987 年和 1988 年两次全英赛事男子双打冠军, 填补了中国队的空白, 他们是中国双打选手在国际单项赛事上第一对夺冠的男子选手, 并被誉为“双打天王”。填补了空白的还有混合双打项目, 由王朋仁/史方静组成的混双搭档, 在 1988 年的全英羽毛球锦标赛上, 第一次为中国夺得重大国际赛事混合双打冠军。

1989 年的全英赛事由号称“四大天王”之首的杨阳首次获得全英男子单打冠军, 从而粉碎了丹麦天王弗罗斯特第 5 次夺冠的梦想。李玲蔚则顺利完成了自己在全英赛事上第 2 次夺得单打冠军的目标。

1980—1989 年, 这是中国羽毛球运动发展史上的 10 年高峰期。由占有世界人口总数 1/5 的中国登上了这项运动的竞技平台, 极大地推动羽毛球运动向前发展。这个幸运的年代由于中国的加入变得精彩起来, 这的确是中国羽毛球的第一个“黄金时代”。

1996 年亚特兰大奥运会上羽毛球被列为正式比赛项目后, 羽毛球争夺的重点领域来到了奥运会。2000 年悉尼奥运会上大放光彩的中国羽毛球队不仅夺得了奥运 5 个单项中的 4 枚金牌, 而且在混合双打弱项上打造出了超级王牌张军/高凌组合。这对混双组合成功夺取了 2001 年全英锦标赛的混双冠军。

2004 年雅典奥运会, 中国羽毛球队获得了 3 金 (女单: 张宁; 女双: 杨维/张洁雯; 混双: 张军/高凌)、1 银 (女双: 高凌/黄穗)、1 铜 (女单: 周蜜) 的优异成绩。

没有苗子, 就没有尖子, 曾输送了大批奥运冠军、世界冠军的业余体校是中国羽毛球事业的基石。

为了深入了解我国基层羽毛球学校现状,更好地在全国范围内进行羽毛球后备人才的区域性布局,使我国羽毛球三级训练网络更加协调发展,为国家输送更多高质量后备人才,国家体育总局乒羽管理中心特别成立了评估小组。从2006年起,对申办羽毛球学校的全国30所羽毛球学校进行评估。中国羽协公布入选了24所羽毛球学校(16所一级、8所二级)。此次评估,中国羽协将学校硬件设施放在第一位,要求申报中国羽毛球学校的业余体校必须具备场地12片,教练员在4人以上的标准。

公布的16所中国羽协一级羽毛球学校为:

① 北京什刹海体育运动培训中心;② 辽宁省体育运动学校;③ 上海市体育运动学校;④ 江苏南京下关区业余体校;⑤ 江苏无锡羽毛球单项学校;⑥ 浙江宁波市体育运动学校;⑦ 福建龙岩市重点业余体校;⑧ 福建厦门市体育运动学校;⑨ 湖北荆州市少年儿童体育学校;⑩ 湖南安化羽毛球运动学校;⑪ 湖南益阳羽毛球运动学校;⑫ 广东梅州市师范附属小学;⑬ 广州市羽毛球学校;⑭ 广西区体育运动学校;⑮ 重庆万盛区青少年体育运动学校;⑯ 四川成都市少年儿童业余体育学校。

公布的8所中国羽协二级羽毛球学校为:

① 江苏南通市儿童业余体校;② 江苏苏州市儿童业余体校;③ 浙江杭州陈经纶体育学校;④ 湖北宜昌羽毛球单项学校;⑤ 湖南邵阳市体育运动学校;⑥ 湖北省体育运动学校;⑦ 安徽淮北市羽毛球学校;⑧ 四川省乐山市羽毛球学校。

三、羽毛球运动的发展趋势

羽毛球运动从开创至今,技术与战术的发展从简单到全面,从全面到快速灵活,从快速灵活到多变,其中产生了几次飞跃。

第一次飞跃是在开创时期,这一时期英国选手垄断整个世界羽坛,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,为羽毛球运动传播到全世界立下了头功。直到1939年,丹麦、加拿大等国选手以良好的体力和进攻型战术向英国选手发起了挑战,这才打破了英国选手称霸羽坛的局面。在第36届全英锦标赛上,英国选手仅获1枚混双金牌;第37、38届全英锦标赛冠军由丹麦选手囊括。

第二次飞跃是在20世纪50年代至60年代中期,这是羽毛球的技术与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。50年代,以马来西亚、印度尼西亚为代表,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。他们使马来西亚接连三次获得汤姆斯杯赛冠军，包揽了1950—1957年8届全英羽毛球锦标赛单打冠军和1951—1954年4届双打冠军。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。从1958—1979年，印度尼西亚共7次荣获汤姆斯杯。

在这一时期，中国虽然没有参加正式世界比赛，但技术与战术水平提高很快，达到了世界先进水平，以汤仙虎、侯加昌为代表的中国选手体现了快攻打法的特点。快攻打法除了脚步移动快，还表现在后场跳起扣杀后快速上网高点击球、两边起跳突击、发球抢攻等方面，特别是他们“快、狠、准、活”的技术风格，以绝对优势压倒了印度尼西亚队和欧洲队，为推动世界羽毛球运动发展作出了巨大贡献。从此，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。

第三次飞跃是20世纪80年代，世界羽坛技术与战术向快速进攻、全面、多变的方向发展，以中国、印度尼西亚、印度、丹麦、马来西亚、韩国为代表的各国选手打法更全面，变化更多，速度更快，特长突出，攻守兼备而独领风骚，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。

20世纪80年代初，世界羽坛的代表人物有林水镜、韩健、栾劲、苏吉亚托、普拉卡什、弗罗斯特、米土木、陈昌杰等。最为突出的典型是林水镜，他速度快、进攻凶狠，而弗罗斯特、韩健则以控制对方后场的进攻、加强防守、创造条件抢攻而闻名。

20世纪80年代中后期，世界羽坛的代表人物有杨阳、赵剑华、熊国宝、罗天宁、阿迪、魏仁芳、拉·西德克、朴柱奉、霍那、拉尔森等。杨阳、赵剑华将快、狠、准的打法发展成拉吊进攻和变速突击的打法；阿迪、魏仁芳发展了技术全面、快速、准确的打法。

世界女子羽毛球运动起步较晚，它的技术也是随着男子的技术提高而提高的。20世纪40年代末期至50年代初期，丹麦女子选手的技术领先一步，她们获得全英羽毛球锦标赛7次单打冠军、5次双打冠军。到了50年代中

期至 60 年代中期,美国女选手吸收了男子快攻、打吊等羽毛球打法,竞技实力显著增强,从 1954—1967 年的 14 届全英锦标赛,她们共获得了 13 次女单冠军,并获 3 届尤伯杯赛冠军。60 年代末期,日本女队在进攻的基础上加强了防守,以严密的防守,寻找进攻机会,从而显示了相当的优势。她们从 1965—1981 年接连 5 次获得尤伯杯冠军,6 次获全英锦标赛女单、女双冠军。

中国女子羽毛球从 20 世纪 50 年代起步,60 年代达到世界先进水平。当时以陈玉娘、梁小牧、梁秋霞为代表的中国女选手,学习男子技术动作,以快攻、灵巧的技术在各种场合击败过世界冠军。到了 80 年代,中国女子羽毛球队和男子队一样,全面走向世界,以张爱玲、韩爱萍、李玲蔚等为代表的中国女队,技术全面、打法多变、主动积极、快速突击性强,开创了世界女子羽毛球技术与战术的全盛时期。

20 世纪 90 年代出现了中国的唐九红、黄华、叶钊颖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选手,表明女子技术动作更接近男子,比赛更加紧张激烈。

从 20 世纪 90 年代世界羽坛发展趋势来看,实力优势仍在亚洲,男子以印度尼西亚、马来西亚、韩国、中国四驾马车为主,印度尼西亚继续保持强劲势头。除此以外,欧洲的丹麦、瑞典也在奋起直追,有望再展雄风。女子以中国、印度尼西亚、韩国三国鼎立于世界女子羽坛,继续保持绝对优势,但欧洲的瑞典、丹麦、英格兰选手也正在悄悄崛起。

显然,世界羽毛球运动的格局正在向多元化的方向发展,欧亚对抗的局面正在逐步形成。

综观世界羽坛,世界羽毛球运动的技战术发展趋势朝着更加“快速、全面、进攻、多变、多拍、特长突出”的方向发展。快速反映在出手动作、步法移动和判断反应以及战术变化等方面的速度加快;全面是指技术全面,攻守兼备,控球能力强,具有良好的身体素质和心理素质;进攻是凭技术特长,采用先发制人,积极主动,以抢攻为主;多拍是在战术变化中,从若干次攻守回合中,提高控球能力,减少失误,力争主动,控制比赛局面;多变是在比赛中能及时依据场上情况,及时调整战术,以使比赛向有利于自己的方向发展;特长突出,是指运动员在长期的训练中形成的具有运动员个性特征的技术特点。

羽毛球技战术向更加快速的方向发展依然是总趋势中的一个重要方面。世界级优秀选手所具备的基本条件是在快速的运动中能全面掌握和运用各项

基本技术。快速能力的体现更侧重于变速进攻,进攻技术也更着重于发展具有个人特色的快速、凶狠的变速突击技术。欧洲选手利用身材高大有力,已从偏重控制底线的打法转向强调进攻、突出发球抢攻、以下压控制网前为主的打法方向发展。亚洲选手则更着重利用自身灵活而突出在技术全面的基础上发展变速突击,打法以拉开结合变速突击为主。尽管欧亚选手在战术的组织上各有其不同的特点,但在突出快速、进攻,强调提高进攻的威胁性和有效率这方面却是共同的。同时,对网前的争夺也越来越激烈,除了抢高点击球外,也更重视网前技术的质量与变化,比赛中能否有效地控制网前,已成为高水平运动员获取进攻机会和得分的主要手段。

第二节 主要世界大赛介绍

国际羽联举办的主要赛事有:汤姆斯杯赛(男子团体),从1949年起每3年举行一届,从1982年起改为每两年一届;尤伯杯赛(女子团体),从1956年起每3年举行一届,从1982年起改为每2年一届;世界羽毛球锦标赛,1977年开始举行。奥运会羽毛球赛、汤姆斯杯和尤伯杯赛都要求先按地区进行预选赛,优胜者参加决赛阶段的比赛。

最初,由国际羽联规定汤姆斯杯和尤伯杯赛每3年举行一届赛事。因此,从1948—1983年共计35年间举行过12届汤姆斯杯赛事。从1956—1981年共举行过9届尤伯杯赛事。经国际羽联理事会议同意,为适应日益扩大的参赛国家数量增加的实际情况,同时也为使汤姆斯杯赛事和尤伯杯赛事同时计算,将每3年举行一届赛事的规定改为每2年举行一届。从1984—2006年的22年间举行过12届汤姆斯杯和尤伯杯赛。

国际羽联在偶数年举行汤姆斯杯和尤伯杯赛,即使与同是在偶数年举行的奥运会年相遇也不改期,并且把世界锦标赛和苏迪曼杯赛放在奇数年举行,比较合理地解决了国际羽联麾下的赛事过去时而集中时而分散的无序状态。而将汤姆斯杯赛和尤伯杯赛统一在同时、同地举行的决定也有利于集中赛事资源,降低办赛成本,方便球迷观看赛事。这些改变获得了参赛国家和办赛国家的一致拥护。

在1982年之前的汤姆斯杯赛决赛阶段的日程共分为两天,决赛的第一天要打4场比赛,第二天再决出其余5场比赛,在共计9轮的漫长决赛过程中,包括运动员和观众都要有极好的身体素质和耐心。这种“马拉松”式的比赛方法自1982年后改为5轮赛事,5轮比赛在一天之内打完,获得其中3