

YUMAQIU YUNDONG KECHENG JIAOXUE
LILUN FENXI YU SHIJIAN YANJIU

羽毛球运动课程教学

理论分析与实践研究

杨光◎著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

羽毛球运动课程教学

理论分析与实践研究

杨光◎著



 中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

· 北京 ·

内 容 提 要

在体育教学中,羽毛球教学是我国体育教学的重要内容。本书对羽毛球运动课程教学理论进行了分析,并对其教学实践进行了研究。其主要内容有羽毛球运动基本知识概述、羽毛球课程教学的科学理论基础分析、羽毛球课程教学基本理论研究、羽毛球课程教学设计的研究与探讨等。

本书内容详实,结构明了、知识点丰硕,是一本值得学习研究的著作。

图书在版编目(CIP)数据

羽毛球运动课程教学理论分析与实践研究/杨光著

·—北京:中国水利水电出版社,2017.6

ISBN 978-7-5170-5532-7

I. ①羽… II. ①杨… III. ①羽毛球运动—体育教学—教学研究 IV. ①G847.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 148958 号

书 名	羽毛球运动课程教学理论分析与实践研究 YUMAOQIU YUNDONG KECHENG JIAOXUE LILUN FENXI YU SHIJIAN YANJIU
作 者	杨 光 著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路 1 号 D 座 100038) 网址:www. waterpub. com. cn E-mail:sales@ waterpub. com. cn 电话:(010)68367658(营销中心)
经 售	北京科水图书销售中心(零售) 电话:(010)88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京亚吉飞数码科技有限公司
印 刷	三河市佳星印装有限公司
规 格	170mm×240mm 16 开本 17.5 印张 227 千字
版 次	2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 次印刷
印 数	0001—2000 册
定 价	53.50 元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

前 言

我国长期以来一直是羽毛球强国,近年来,我国涌现出了一大批优秀的羽毛球运动员。在2016年里约奥运会上,我国选手谌龙收获了羽毛球男单冠军,男双方面,傅海峰/张楠组合也最终夺冠。我国的羽毛球运动得到了较为普遍的开展,其也成为人们健身娱乐的重要方式。

在体育教学中,羽毛球教学是我国体育教学的重要内容。然而,纵观我国羽毛球教学的现状,不管是在羽毛球教学理论还是具体的课程实践中,都存在一些影响羽毛球教学发展的因素。例如,课程设置不合理、教学模式与方法陈旧单一等。为了促进羽毛球课程教学的发展,有必要对其教学理论和教学实践进行科学、系统地分析。因此,本人特撰写了这本《羽毛球运动课程教学理论分析与实践研究》。

本书共分为九章,对羽毛球课程教学理论进行了分析,并对其教学实践进行了研究。具体而言,第一章对羽毛球运动基本知识进行了概述,包括羽毛球运动的起源与发展、特点与功能、基本常识、运动组织机构与大型赛事;第二章对羽毛球课程教学的科学理论基础进行了分析,包括运动生理学基础、运动心理学基础、运动营养学基础、教育学基础等;第三章对羽毛球课程教学基本理论进行了研究,包括课程教学所遵循的基本原理与原则、基本任务与内容、教学文件的制定与实施;第四章对羽毛球课程教学方法体系的建设进行了研究,首先对常见的教学方法进行了分析,其后对羽毛球教学方法的选择与运用进行了讲解,最后对羽毛球教学方法的创新进行了探讨;第五章对羽毛球课程教学设计进行了研究与探讨,首先对课程教学设计进行了概述,其后分别

对教学目标、教学策略、教学环境、教学方案、教学评价等的设计进行了分析;第六章和第七章分别对羽毛球技术和战术原理进行了分析,并对其实践进行了指导;第八章对羽毛球身体素质与心理素质理论与实践进行了指导研究;第九章对羽毛球游戏实践进行了指导研究。

综合来看,本书对羽毛球课程教学的相关理论进行了全面分析,在此基础上对其实践进行了指导研究。本书内容详实,对羽毛球教学进行了系统探讨,对于羽毛球教学的开展具有重要的指导意义。对于羽毛球教师而言,这是一本良好的教学指导用书。

在撰写本书的过程中,作者参考了多位学者的著作,在此对他们对于羽毛球教学的发展所做出的贡献表示感谢。由于本人能力有限,书中难免有不当之处,恳请广大读者见谅。

作者

2017年4月

目 录

第一章 羽毛球运动基本知识概述	1
第一节 羽毛球运动的起源与发展	1
第二节 羽毛球运动的特点与功能	12
第三节 羽毛球运动基本常识	16
第四节 羽毛球运动组织机构与大型赛事	20
第二章 羽毛球课程教学的科学理论基础分析	31
第一节 运动生理学基础	31
第二节 运动心理学基础	39
第三节 运动营养学基础	44
第四节 教育学基础	53
第三章 羽毛球课程教学基本理论研究	57
第一节 羽毛球课程教学所遵循的原理与原则	57
第二节 羽毛球课程教学的基本任务与内容	71
第三节 羽毛球课程教学文件的制定与实施	77
第四章 羽毛球课程教学方法体系的建设与研究	85
第一节 常见的羽毛球教学法	85
第二节 羽毛球教学方法的选择与运用	95
第三节 羽毛球教学方法的创新	107
第五章 羽毛球课程教学设计的研究与探讨	116
第一节 羽毛球课程教学设计概述	116

►羽毛球运动课程教学理论分析与实践研究

第二节	羽毛球教学目标的设计	117
第三节	羽毛球教学策略的设计	125
第四节	羽毛球教学环境的设计	129
第五节	羽毛球教学方案的设计	133
第六节	羽毛球教学评价的设计	141
第六章	羽毛球技术原理分析与实践指导研究	149
第一节	羽毛球技术基本原理	149
第二节	羽毛球单打技术习练指导	154
第三节	羽毛球双打技术习练指导	169
第七章	羽毛球战术原理分析与实践指导研究	177
第一节	羽毛球战术基本原理	177
第二节	羽毛球单打战术习练指导	182
第三节	羽毛球双打战术习练指导	200
第八章	羽毛球身心素质理论与实践指导研究	210
第一节	羽毛球体能素质理论与习练指导	210
第二节	羽毛球心理素质理论与习练指导	236
第九章	羽毛球游戏实践指导研究	244
第一节	体育游戏概述	244
第二节	羽毛球游戏准备工作	248
第三节	准备活动类游戏	251
第四节	带球类游戏	262
第五节	击球类游戏	266
参考文献		273

第一章 羽毛球运动基本知识概述

羽毛球运动是一项在世界范围内广泛开展的小球运动。羽毛球运动对场地要求不高,具有很强的竞技性和娱乐性,是人们进行身体锻炼的一种非常好的方式。在我国全民健身的大背景下,羽毛球运动发展呈现出蓬勃生机,像林丹、蔡赟、傅海峰等羽毛球健儿在国际赛场上摘金夺银,也极大地鼓舞了中国人民的士气。

第一节 羽毛球运动的起源与发展

一、羽毛球运动的起源

关于羽毛球运动的起源,在世界历史上并没有确切的答案。据《大不列颠百科全书》记载,在 2000 多年以前,原始的羽毛球游戏就已经在部分地区推广普及了。根据时间和影响力这两个因素,我们把羽毛球运动的起源分为“古代羽毛球游戏”和“现代羽毛球运动”。

(一)古代羽毛球游戏

1. 中国古代羽毛球游戏

据《民族体育集锦》所记载,“相传,中国在远古时期就有类似羽毛球活动的存在,其玩法、性质以及所用的一些器材,同世界上

较早有这项活动的国家相比没有太大的差异,只是在对这种游戏活动的称呼上不同而已。”我国贵州的苗族同胞至今还流行一种二人之间用板子相互击打鸡毛毽的游戏,被称为“板羽球”。由于缺少详细的文字记载,所以很难考证古代羽毛球活动在我国开始的时间。

2. 日本的“追羽根”

在日本的贞享二年(公元1685年),正月新年期间日本女子用羽子板击球,玩一种被称作“追羽根”的游戏,这种游戏很像现在的羽毛球运动。“追羽根”的球拍为木质,球是在樱桃核上插几根羽毛制作而成。这种球在相互击打中飞行速度极快,球很容易被打破,加之制作起来非常麻烦,因此这种游戏并没有流传很长时间。

3. 印度的乡土游戏

在19世纪,印度的某些地区流行着一种叫做“扑那”(Poona)的游戏。据史料记载,1820年,孟买城中一个名叫Poona的街道,当地居民开展并流行一种类似于现代羽毛球运动的击球游戏。这类游戏的用球是用绒线编织成小球,在球上插几根羽毛,球就做好了。游戏者二人隔网相对,手持木拍,将球击过网,来回击打。这种有意思的游戏得到了迅速的普及,走向印度全国,之后遍布全亚洲、全世界。所以当今世界有些地方的人们把现代羽毛球运动依旧称为“印度人的游戏”。

(二)现代羽毛球运动

现代羽毛球运动起源于英国。1870年,在格罗特郡伯明顿村,有一位名为波福特的公爵在自家庄园中接待从印度返回英国度假的英国军官。由于当时天气不太好,不利于进行室外活动,时间久了大家都感到寂寞无聊,想找点乐子,在座的客人中有一位从印度退役的军人提议大家在屋子里玩从印度见到的“扑那”

游戏,大家便开始尝试这种全新的游戏,并感到十分有趣。当时游戏中,游戏用的球是一个毽子,而球拍则是毽子板。在这之后,“球”的毽子与“球拍”的毽子板逐渐改进,从而发展成现在的羽毛球和羽毛球拍。这项游戏极富趣味性和娱乐性,受到了当地人的喜爱并逐渐流行。此后,这种在室内进行的游戏传遍英伦,英国人根据它的起源地把这种游戏命名为“伯明顿”,即 Badminton,也就是我们所说的羽毛球。

二、羽毛球运动的发展

羽毛球运动从开展、普及到推广至全球,在全世界形成了多元化的格局。同时我国作为羽毛球传统强国,也经历了几十年来刻骨铭心的发展,一代又一代羽毛球健将刻苦训练、努力拼搏,在中国体育历史上留下了自己的足迹。

(一)世界羽毛球运动发展概况

1934年,在英国成立了国际羽毛球联合会,总部设在伦敦。从此,羽毛球运动更加规模化和国际化,出现了更多的国际比赛。不断发展随着羽毛球运动,技战术从单一到全面,从全面到快速灵活,从快速灵活到多变,随着时代发展不断革新。

1. 第一次飞跃

第一次飞跃是羽毛球运动的初创时期,此时英国是世界羽毛球坛最强的国家。以现在的视角去看,初创时期英国选手的技术十分单一,打法也相对单调,在战术上一成不变,但他们的能力水平在那个时代确实是最高的,他们为羽毛球的发展与革新也做出了相应的贡献。直到1939年,丹麦、加拿大等国的球手革新了打法,采取进攻型的战术,还具备出众的体能素质。此时英国选手的王者地位受到冲击,一家独大的局面被打破。在第36届全英锦标赛上,英国选手只获得了混双项目的冠军,在之后的两届全

英锦赛中,丹麦运动员囊括了所有项目的冠军。

2. 第二次飞跃

在20世纪50年代至60年代中期,世界羽毛球运动产生了第二次飞跃。此时羽毛球在技战术上有了很大的变化。这一阶段,男子项目中亚洲选手产生了更先进的技战术,世界羽毛球重心逐渐从欧洲转移到亚洲,亚洲选手逐渐成为羽坛的主要力量。

20世纪50年代,马来西亚、印尼这两个东南亚国家逐渐发展出高水平。他们的选手擅长以拉、吊技术来控制球的落点,主要代表人物是马来西亚的王炳顺、庄友明。这阶段,马来西亚队3次夺得汤姆斯杯,他们的运动员在1950—1957年进行的8次全英羽毛球锦标赛上全部蝉联男子单打冠军;在1951—1954年,蝉联4届男子双打的冠军。

自1958年起,羽毛球的技术愈发的快速和灵活。快速灵活打法的代表人物是印尼的陈友福,他的脚下速度非常快,运用下压抢网和加强扣杀上网的技术击败了之前一代的选手,开启了世界羽毛球坛的“印尼时代”。从1958—1979年,在8届汤姆斯杯赛中印尼队拿到了7次冠军。

这一时期虽然新中国已经成立,但中国因为某些原因并没有加入国际羽联,因此也参加不了世界官方的羽毛球赛事。虽然参加不了大赛,但我国选手的球技却有着突飞猛进的提高,与世界一流水平看齐。汤仙虎、侯加昌等我国羽毛球健儿采取了快攻打法,这种打法的特点是除了要求较快的移动速度外,还体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,其技术风格简单概括,就是“快、狠、准、活”。中国选手的技战术打法拥有着绝对的优势,一路打败印尼、丹麦等国的强手,中国选手创建的快攻技术被国际羽坛所接受。

到20世纪60年代末70年代初,各国开始研究中国球员的技战术特点,国际上的羽毛球选手们加强了速度和进攻,发展出新的技术风格,出现了以印尼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。

3. 第三次飞跃

20世纪80年代,羽毛球运动开始了第三次的飞跃。此时羽毛球的技术和战术向着快速、全面、灵活多变的方向发展。以中国、韩国、印尼、马来西亚、印度、丹麦为代表的选手比赛节奏更加快速,打法更加多变,每个优秀的运动员都有自己的拿手技术,各显神通。在此时,羽毛球的技术发展到登峰造极的阶段,世界羽毛球名将的运动水平到达巅峰水准。

80年代初,世界羽毛球优秀运动员代表有印尼的林水镜、苏吉亚托,中国的韩健、栾劲、陈昌杰,印度的普拉卡什,丹麦的费罗斯特等。最突出的代表人物是印尼名将林水镜,他的比赛节奏很快,进攻凶悍;而丹麦名将费罗斯特和我国选手韩健则是以控制对方后场进攻、强调防守、创造机会反攻为特征。80年代中后期,代表人物有中国的杨阳、赵剑华、熊国宝,印尼的罗天宁、阿迪、魏仁芳,马来西亚的拉蒂夫·西德克,韩国的朴柱奉、丹麦的拉尔森等。

到了20世纪90年代,羽毛球的技战术水平继续发展,又出现了新的技战术。以马来西亚西德克兄弟为代表的拉、吊结合技术以及以中国吴文凯、刘军为代表的快攻型打法在世界羽毛球坛独树一帜。进入到21世纪后发展到现在,世界羽毛球坛一直呈现出群雄争霸的局面,各个羽毛球强国都有相当数量的羽毛球好手。中国的林丹、谌龙,印尼的陶菲克、索尼,韩国的李炫一、孙完虎,马来西亚的李宗伟,丹麦的盖德、安赛龙等,各羽毛球名将的激烈交锋使羽毛球呈现出缤纷色彩。

4. 女子运动发展

与男子运动相比,世界女子羽毛球运动起步稍晚,而其技战术的发展轨迹是沿着男子运动的发展而发展的。20世纪40年代末至50年代初,丹麦选手显示出强大的竞争力,她们在全英羽毛

球锦标赛上7获单打冠军、5夺双打冠军。

到了50年代中期至60年代中期,美国姑娘们吸收并掌握了男子运动员的快攻、拉吊等技术,形成了男子化的打法,其竞技水平有了很大的提高。1954—1967年间,美国选手获得了13次全英锦标赛女单冠军,美国队夺得了3次尤伯杯冠军。到了60年代末期,日本选手形成了防守打法,在进攻的基础上重视防守,以天衣无缝的防守让对手感到心理压力,从而寻找到克敌制胜的方法,这种打法体现出极大优势。她们在1965—1981年间5次获得尤伯杯冠军,6次获全英锦标赛的女单、女双冠军。

中国女子羽毛球运动起步于20世纪50年代,用了十几年的时间即达到了世界先进水平。这一时期,以陈玉娘、梁小牧、梁秋霞为代表的中国女羽姑娘们学习男子的技术动作,形成了快攻、灵巧的风格打法。

到了80年代,中国女子羽毛球队追随男队的脚步,同样走向国际,参加羽毛球的世界顶尖赛事。以张爱玲、李玲蔚、韩爱萍等为代表的女羽健儿,展现出中国女运动员的良好风貌。她们技术全面、打法多变,主动出击,快速突击性强,建立了中国女队的鼎盛时代。

90年代,世界女子羽毛球的代表人物为我国的唐九红、黄华、叶钊颖和印尼的王莲香、韩国的方珠贤等女子名将,她们的风格更加果断凶狠,表明女子技术动作更接近男子,女子比赛的节奏越来越激烈。

5. 当今趋势

从现在的世界羽毛球坛发展分布来看,高水平的国家还是集中在亚洲。男子项目中印度尼西亚、马来西亚、韩国、丹麦、中国等队人才辈出,都有着争夺冠军的实力,世界男子羽坛呈现出多元发展的局面。

女子方面,中国队在2012年伦敦奥运会后实力下滑,随着老一辈运动员的退役,出现了人才断档,但现役队员依旧要努力捍

卫中国队的荣誉。其他国家中,印尼、韩国、马来西亚、丹麦等队都有着很强的实力。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,呈现出波澜壮阔、五彩斑斓的局面。

(二) 中国羽毛球运动发展概况

现代羽毛球运动在 1920 年传入到我国,最早在上海、广州、天津、北京等城市的教会组织中的青年会和大学、中学里开展。新中国成立之前,由于参加羽毛球运动的人数比较少,中国国内的局面也不是很稳定,因而,并没有举办过重大的羽毛球比赛,所以这一时期我国羽毛球水平很低,很少有人参与。新中国成立后,党和政府高度重视发展体育运动,羽毛球运动在我国逐步发展并涌现出一代又一代的优秀运动员。中国羽毛球的发展经历了以下几个阶段。

1. 20 世纪 50 年代:学习起步阶段

在 20 世纪 50 年代初期,羽毛球运动首先在全国各大城市中推广普及。在周恩来总理和贺龙副总理的亲自关怀下,羽毛球运动在我国从无到有,脚踏实地地发展起来。

1954 年,以王文教、陈福寿为代表的第一批印尼华侨回国,带来了羽毛球运动的战术,这为我国选拔培养优秀运动员奠定了基础,我国羽毛球运动的发展得到初步建设。1956 年,我国正式成立中国羽毛球协会,这标志着中国羽毛球事业发展走上了正确的轨道上,羽毛球运动在中国迎来了新纪元。成立相关协会后,我国组织了一系列的羽毛球赛事,使羽毛球运动逐渐有了规范的制度。

在 1959 年的第 1 届全国运动会上,羽毛球是正式比赛项目之一。此次全运会的羽毛球比赛共有 21 个省、市代表队参赛,这对羽毛球运动开创与普及有很大的意义。在国内厚积薄发、认真训练的同时,我国羽毛球运动健儿还着眼于世界,着眼于未来,认

真学习世界羽毛球先进技战术理论。1956年2月,印尼羽毛球队来华进行友好交流活动,我国羽毛球选手在与印尼选手进行的10场交流赛中全部落败。但是,我国运动员并没有气馁,而是继续努力训练,厚积薄发。1957年4月,中国羽毛球队回访印尼时,也进行了交流比赛,在9场比赛中,中国队获胜7场,情况大为好转。

2. 20世纪60年代:赶超世界先进水平阶段

20世纪60年代初期,第二批印尼华侨相继回归,如汤仙虎、侯加昌、陈玉娘等。在国家的关怀与支持下,这些优秀的运动员迅速成为中国羽毛球队的中流砥柱,他们以快速的步伐、灵活的战术、精准的技术成为世界一流的羽毛球运动员。虽然受到政治影响,我国并没有加入世界羽毛球组织,并没有参加国际官方羽毛球赛事,但通过与羽毛球强国的友好交流比赛,表明我国羽毛球健儿的技术水平与世界优秀羽毛球选手的差距并不大。1963年,印尼代表队来华交流,中国羽毛球队取得了6胜4负的成绩,略占上风。1964年印尼再度访华,中国国家队仍以4:1取胜。

1965年、1966年中国羽毛球队与欧洲劲旅丹麦、瑞典做访问比赛,中国队再度取得了胜利。当时全世界并不了解中国,更不了解中国羽毛球队的水平。而中国羽毛球队所展现出的水平让欧洲羽毛球坛感到震惊,西方媒体称中国羽毛球队是“无冕之王”和“真正的世界冠军”。

3. 文革时期:调整、恢复阶段

受到“文化大革命”的影响,使我国体育事业陷入到了停滞的阶段。羽毛球也不例外,原本正处于上升时期的羽毛球队停止训练和比赛,因此水平迅速下滑。20世纪70年代初,中国羽毛球队恢复了训练,也取得了一些小的成绩,但随着第一批优秀球员年龄的增大,能力和体力上都有一定程度的下滑,感到心有余而力不足,而因为动乱的缘故年轻队员没有及时成长起来,他们未能

接过老队员的接力棒,呈现出青黄不接的局面,导致中国羽毛球队又陷入到低谷中。在这一时期举办的第四届亚洲羽毛球锦标赛中,中国队以 2:3 不敌印尼,1978 年第八届亚运会上又以 1:4 的比分再度输给印尼。

文革结束后,党和人民痛定思痛,为了复兴我国的羽毛球事业,迅速让我国羽毛球水平重回世界顶尖行列,在 1978 年国家体委、羽毛球协会联合召开的第二次全国羽毛球训练工作会议中总结了经验教训,重新强调了我国羽毛球运动要树立自己的技术风格和指导思想,制定了赶超世界羽毛球先进水平的规划部署和具体措施,这使得我国羽毛球运动焕发了生机,获得了涅槃重生。

4. 20 世纪 70 年代末—21 世纪初:鼎盛时代

根据国家提出的奋斗目标,全国羽毛球健儿怀揣着复兴我国羽毛球水平的梦想,再次投入到刻苦训练之中。大家怀揣同样的梦想去奋斗,积极进取,自强不息,渴望让中国羽毛球队再次成为世界强队。这一时期我国涌现出一批青年才俊,他们迅速成长,成为中国羽毛球队的新一代中坚力量。1979 年在香港举行的中印羽毛球对抗赛上,以韩健、栾劲、孙志安、姚喜明、刘霞、韩爱萍、张爱玲为代表的中国羽毛球新星,向林水镜、纪明发、张鑫源等久经沙场的印尼冠军级别球员发起挑战,中国羽毛球队分别以 6:3 和 5:0 获胜。进入 80 年代后期,中国羽毛球队再攀巅峰,在世界大赛中奋勇拼搏,为国家争得了荣誉。

1982 年的第十二届汤姆斯杯比赛是我国首次参赛,中国队发挥出色,顺利挺进决赛。在与老牌劲旅印尼队的决战中,中国队出师不利,以 1:4 大幅落后,正在大家都认为印尼即将捧杯的时候,顽强的中国队爆发了强大的精神能量,在第二阶段的比赛中实现惊天大逆转,一鼓作气连下四城,最终以 5:4 反败为胜,夺得汤姆斯杯,实现了复兴羽毛球的梦想。在随后的 1986 年、1988 年、1990 年的三届汤杯中,中国队实现了三连冠。所谓巾帼不让

须眉,男队取得丰功伟绩时,中国女队也不甘落后,奋起直追。在1984年吉隆坡举办的尤伯杯赛中,中国女队的健儿们夺下冠军,这也同样开启了一个伟大的时代,在随后的4届尤伯杯中,中国队全部获得了冠军,实现了尤伯杯五连冠的壮举。在80年代和90年代,中国健儿在世界羽毛球锦标赛、羽毛球世界杯和全英公开赛等系列大奖赛上,一共获得了70多次单项冠军。1987年在北京世锦赛和1988年曼谷世界杯赛中,中国羽毛球队展现出强势表现,以秋风扫落叶之势包揽全部冠军。在历史上,20世纪80年代是我国羽毛球发展的顶峰,这一时期的世界羽毛球坛被称为“中国时代”,中国羽毛球队打遍世界无敌手,成为世界羽毛球的瞩目焦点。

进入20世纪90年代,由于中国队实力太过强大,因此世界各国都在研究中国队的技战术打法,希望寻找到击败中国队的办法。与此同时,我国经济上的问题导致了羽毛球运动受到了冲击,在训练水平和人才上都遇到了问题。这一时期人才出走,球员的训练水平下滑,这直接导致了中国羽毛球队的整体实力大幅下滑,尤其是男队,危在旦夕。1992年,中国男队在汤姆斯杯、巴塞罗那奥运会等大赛中两手空空,一金未得。女队虽然没落到这种地步,但同样饱含危机。1994年在日本广岛举行的亚运会上,中国队不仅没有获得一枚金牌,甚至没有一人进入决赛。

随之而来的是总结与反思,女双的“黄金搭档”葛菲和顾俊在1996年第26届亚特兰大奥运会上,力夺女双金牌,标志着中国羽毛球走出低谷。2000年第27届悉尼奥运会,中国队获得男单、女单、女双、混双四枚金牌,2004年第28届雅典奥运会上,中国队取得了女单、女双、混双3枚金牌。这一时期,中国北京成功取得了第29届奥运会的主办权的消息极大地鼓舞了全国人民,此时的中国体育事业蓬勃发展,各项目都在为北京奥运会蓄力。这一时期涌现出一大批优秀的选手,单打有林丹、鲍春来、张宁、谢杏芳等,双打有蔡赟/付海峰、杨维/张洁雯、张军/高