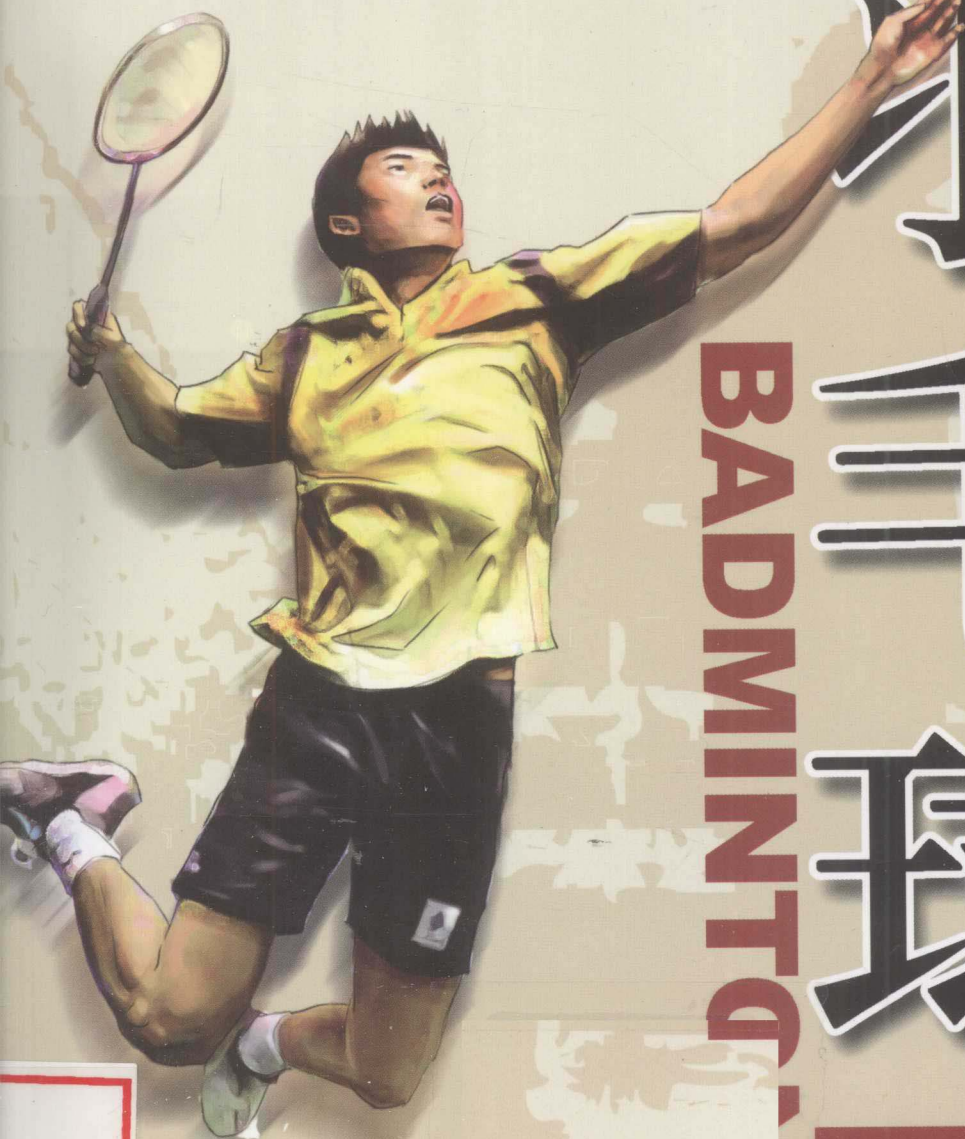




体育爱好者丛书



羽毛球

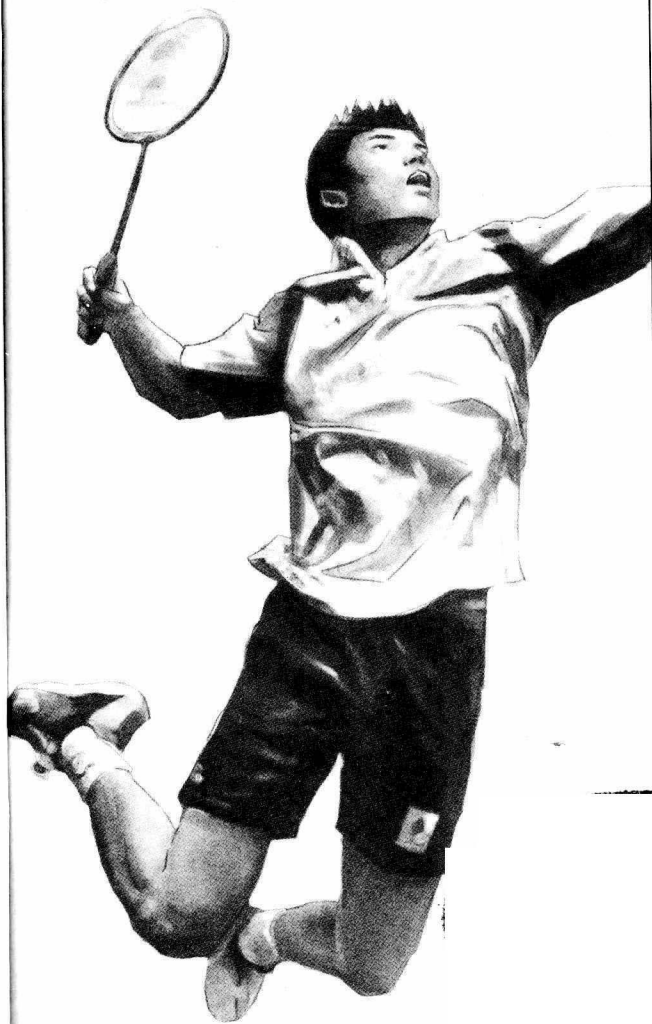
BADMINTON

郑兆云 著
许绍哲

北京体育大学出版社



体育爱好者丛书



BADMINTON

许郑
绍兆
哲云
编

羽毛球

北京体育大学出版社

策划编辑：力 歌
责任编辑：张 力
审稿编辑：鲁 牧
责任校对：罗乔欣
责任印制：陈 莎
制 作：麻二图书工作室
绘 图：麻二图书工作室

图书在版编目(CIP)数据
羽毛球 / 郑兆云, 许绍哲著. —北京:
北京体育大学出版社, 2010.2
(体育爱好者丛书)
ISBN 978-7-5644-0340-9

I. ①羽... II. ①郑...②许... III. ①羽毛球运动
—基本知识 IV. ① G847

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 021460 号

羽毛球

郑兆云 许绍哲 著

北京体育大学出版社出版发行
(北京海淀区信息路 48 号 邮编: 100084)
北京市昌平阳坊精工印刷厂

开本: 787 × 960 毫米 1/16

印张: 10

定价: 20.00 元

2010 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 5000 册

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目录

第一章 羽毛球运动概况

第一节 羽毛球运动的发展 1

一、羽毛球运动的起源与演变 1

二、世界羽毛球运动发展的几个重要时期 1

三、中国羽毛球的发展 3

第二节 羽毛球运动的特点及其与现代人的关系 5

一、羽毛球运动的特点 5

二、羽毛球运动与现代人的关系 6

第三节 羽坛名将 7

一、中国著名羽毛球运动员 7

二、国外著名羽毛球运动员 14

第四节 羽毛球运动的官方组织机构 17

一、国际羽毛球联合会 17

二、亚洲羽毛球联合会 18

三、中国羽毛球协 19

四、中国乒羽运动管理中心 19

第二章 羽毛球运动的基本知识 21

第一节 羽毛球拍 21

一、拍框和拍柄 21

二、拍弦面 21

三、球拍的保养 22

第二节 羽毛球 22

一、羽毛球球毛 23

二、羽毛球头 23

第三节 场 地 24

第四节 羽毛球网柱与球网 25

第五节 站位与击球 26

第六节 持拍手与非持拍手 26

第七节 击球的基本线路 27

第八节 拍形角度与拍面方向 28

第九节 击球点 28

第三章 羽毛球运动基本技术

第一节 握拍法	29
一、正手握拍技术	29
二、反手握拍技术	30
三、初学者常见的握拍错误	30
四、练习步骤	31
第二节 发球技术	32
一、正手发球技术	35
二、反手发球技术	40
三、发球技术的练习步骤	41
第三节 接发球技巧	42
一、接发球的准备姿势和站位方法	42
二、接发各种来球	44
第四节 击球技术	45
一、高远球	45
二、平高球	52
三、平射球	52
四、吊 球	52
五、杀 球	58
六、网前击球	61
七、抽 球	79
八、快挡击球法	81
九、半蹲快打击球法	82
十、接杀球	85
第五节 基本步法	86
一、上网步法	86
二、后退步法	89
三、两侧移动步法	91
四、前后连贯步法	95
第六节 羽毛球运动中的假动作	98
一、在发球中的假动作	98
二、在接发球中的假动作	99

目 录

三、处理网前球的假动作	99
四、中场上手击球的假动作	100
五、后场击球的假动作	101

第四章 羽毛球运动的基本战术

第一节 单打战术	102
一、单打进攻战术	102
二、单打防守战术	118
第二节 双打战术	119
一、双打进攻战术	119
二、双打防守战术	130
三、双打进攻与防守应注意的几个问题	133

第五章 羽毛球比赛的组织和竞赛规则

第一节 羽毛球比赛的组织	134
一、羽毛球比赛所需的基础设施与器材	134
二、羽毛球比赛的准备流程	135
三、常规比赛赛制	136
第二节 羽毛球竞赛规则	138
一、挑 边	138
二、计分方法	138
三、交换场区	138
四、发球规定	139
五、重发球	139
六、单打规定	140
七、双打规定	140
八、发球区错误	141
九、违 例	141
十、死 球	142
十一、比赛连续性	142

第六章 赛事欣赏

第一节 重大国际赛事简介143

一、汤姆斯杯赛143

二、尤伯杯赛144

三、世界羽毛球锦标赛145

四、苏迪曼杯赛145

五、国际奥林匹克运动会羽毛球比赛146

六、世界羽毛球大奖赛总决赛147

七、世界杯羽毛球赛147

第二节 国际积分排名方法147

一、积分计算148

二、排 名149

第三节 如何观看比赛150

一、羽毛球观赛礼仪150

二、羽毛球比赛的看点151



第一章 羽毛球运动概况

第一节 羽毛球运动的发展

一、羽毛球运动的起源与演变

现代羽毛球运动诞生于英国，大约在1800年左右，由网球派生而来。现在的羽毛球场地与网球场仍然非常相似。1870年，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表演，从此，羽毛球运动便逐渐开展起来，“伯明顿”即成了羽毛球的名字，英文的写法是“Badminton”。那时的活动场地是葫芦形，两头宽中间窄，窄处挂网，到1901年才改作长方形。

1875年，世界上第一部羽毛球比赛规则出现于印度的普那。3年后，英国又指定了更趋完善且统一的规则，当时规则中的很多内容至今仍无太大的改变。

1893年，世界上最早的羽毛球协会——英国羽毛球协会成立，并于1899年举办了第1届全英羽毛球锦标赛。

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了国际羽毛球联合会，总部设在伦敦。从此，羽毛球国际比赛日渐增多。

1934~1947年，多是丹麦、美国、英国、加拿大等欧美选手称雄于国际羽坛。

二、世界羽毛球运动发展的几个重要时期

首届世界男子羽毛球团体锦标赛——汤姆斯杯赛在1948年举行，因此，羽毛球运动开始进入快速发展时期。在1948~1979年间的11届汤姆斯杯赛中，印度尼西亚队夺得7次冠军，马来西亚队夺得4次冠军。

20世纪60年代前期，中国队后来居上，1963年、1964年两度打败世界冠军印尼队，1965年又全胜北欧诸强，被誉为“无冕之王”（当时我国未加入国际羽联，不能



参加世界性锦标赛)。

世界女子羽毛球团体锦标赛——尤伯杯赛于1956年开始举行，前3届的冠军均被美国人夺得。20世纪60年代后期，优势转移到了亚洲，日本队和印尼队包揽了历届比赛的冠亚军。

20世纪70年代以来，男子羽毛球技术处于领先地位的是印尼队和中国队。中国队的技术得到了世界羽坛的普遍赞扬。20世纪70年代后期，日本、韩国、巴基斯坦、泰国、马来西亚等国家和地区的羽毛球技术也发展得很快，在国际比赛中取得了较好的成绩。而欧洲的丹麦、英国、瑞典等国在发挥原有优势的基础上，广泛吸取了亚洲人的经验，技术水平稳步提高，至今仍不失为羽坛劲旅。女子羽毛球方面，可以说是中国、印尼、日本三强鼎立。1982年，中国队首次参加全英锦标赛获得了女子单打冠军和双打冠军。到了20世纪80年代后期，马来西亚队、韩国队有了长足的进步，多次获得国际羽毛球大赛的男子团体冠军、双打冠军。女子方面，中国和印尼继续保持领先，后来，韩国女队迎头赶上，成为中国队、印尼队的主要对手。

1978年2月，世界羽毛球联合会于香港成立。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为国际羽毛球联合会。

1982年，中国队首次参加汤姆斯杯赛，并以5:4战胜了“世界羽毛球王国”——印度尼西亚队，获得冠军。中国女队首次参加全英锦标赛就获得女单冠军、女双冠军。1984年第一次参加尤伯杯的中国女队再夺桂冠。之后，汤、尤杯改为两年一届，直至2008年，汤姆斯杯赛共举办了25届，印度尼西亚队共获冠军13次、中国队7次、马来西亚队5次，汤姆斯杯赛冠军被三个亚洲国家包揽。尤伯杯赛直至2008年共举办了22届，中国队获冠军11次、日本队5次、印度尼西亚队和美国队各3次。其中中国队在1998、2000、2002、2004、2006和2008年这6年里，创造了六连冠的记录。

目前，国际羽联已拥有一百多个会员国。国际羽联管辖的世界性比赛有：汤姆斯杯赛(世界男子团体锦标赛)，从1948年开始，每3年举办一次(1984年起改为每两年举行一次)；尤伯杯赛(世界女子团体锦标赛)，从1956年开始，每3年举办一次(1984年起改为每两年举行一次)；世界锦标赛(单项比赛)，从1977年开始，每两年举办一次；世界杯赛(单项比赛)，1981年开始，每年举办一次；苏迪曼杯混合团体赛，1989年开始，每两年举办一次。



三、中国羽毛球的发展

1. 20世纪50年代起步

新中国成立前,在沿海少数城市虽有羽毛球活动和小型比赛,但范围很小,水平也很低。新中国成立后,1956年在天津举行了第1次全国羽毛球比赛,参加的单位有11个城市的男运动员49人,女运动员29人。以王文教、陈福寿为代表的一批华侨羽毛球好手的归国,给我国的羽毛球运动带来了当时世界上的先进技术和战术,使我国的羽毛球运动水平有了长足的进步。第1届全国运动会,羽毛球即列入正式比赛项目,共有21个省、市和自治区参加了比赛。

2. 20世纪60~70年代世界羽坛的“无冕之王”

第1届全运会后,汤仙虎、侯加昌、陈玉娘等一批优秀羽毛球青年选手又相继回国。我国羽毛球教练员、运动员刻苦训练,认真钻研,敢于创新。当时在技术上提倡百花齐放,初步形成了几种先进打法,使我国的羽毛球运动水平在以快为主、以攻为主的方向上迈出了一大步。在竞技能力上出现了一个划时代的飞跃。1963年,连获两届世界男子团体冠军的印尼羽毛球队来访中国,我国国家队、青年队和一些省队都在对抗赛上获胜。1964年,印尼队在蝉联3届汤姆斯杯冠军后再次访问我国,又铩羽而归。1964年,在北京召开了全国第一次羽毛球训练工作会议,明确提出了我国羽毛球运动“快、狠、准、活”的技术风格和“以我为主、以快为主、以攻为主”的发展方向。1965年,中国羽毛球队出访欧洲羽毛球王国丹麦和另一羽毛球强国瑞典,中国羽毛球运动员以其先进的技术、快速的打法和灵活多变的战术取得34场比赛全胜的辉煌战绩。此时,因为国际羽联长期错误地接受台湾羽毛球组织为一个国家组织,致使中国羽毛球队没有参加汤姆斯杯等世界羽毛球比赛,但是,亚洲和欧洲的世界冠军都败在中国羽毛球运动员的拍下。在这种情况下,欧洲报纸舆论评价中国羽毛球队为世界羽坛的“无冕之王”。

1973年12月,香港羽总举办了一次规模盛大的羽毛球国际邀请赛,印度尼西亚没来参赛。1974年,为了使中国羽毛球运动员有机会与世界冠军印度尼西亚队交手,泰国在曼谷举办国际羽毛球邀请表演赛,印度尼西亚尽管派运动员参加,但梁海量没有出现。1974年伊朗首都德黑兰举行了第7届亚运会,梁海量再次回避。失去了这样几次难得的机会后,汤仙虎与侯家昌这两位耀眼的世界羽毛球明星,最终未能了却与梁海量切磋球技的夙愿。



3. 20世纪80年代独领风骚

1981年7月，在美国圣克拉拉举行的第1届世界运动会羽毛球比赛的5个项目中，中国运动员一举夺得男子单打、男子双打、女子单打和女子双打共4枚金牌，这是我国羽毛球运动员首次在世界性羽毛球比赛中亮相。继此之后，于1982年首次参加汤姆斯杯赛，经过艰苦奋战，最后以5:4反败为胜，从印尼队的手中夺得世界羽毛球男子团体冠军。1984年中国女子羽毛球队把世界女子羽毛球团体赛的奖杯尤伯杯又捧在怀中。1986年中国的男女羽毛球队在印尼首都雅加达把汤姆斯杯和尤伯杯双双举起。1987年，在中国北京举行的第5届世界羽毛球锦标赛的5个单项比赛中，中国羽毛球运动员囊括了全部冠军。至此，中国羽毛球创造了一个国家同时获得并保持了世界羽毛球比赛男女团体赛和5个单项个人赛的全部7项冠军，这一国际羽坛史无前例的纪录。

4. 20世纪90年代再度辉煌

正当羽毛球项目刚被列为奥林匹克运动的正式比赛项目时，中国的羽毛球水平却跌落到低谷，世界大奖赛的冠军与中国运动员极少结缘，第25届奥运会的羽毛球比赛，中国运动员就一枚金牌都未得到。1992年，中国男子羽毛球队在汤姆斯杯半决赛时以2:3不敌马来西亚，连决赛权都未能取得，直至1998年的连续3届也都未能取得最后的决赛权。中国女子羽毛球队也在1994年和1996年的尤伯杯赛中两度被印尼队夺去奖杯。这种状况不是中国队放松所致，而是对羽毛球运动员职业化趋势带动其他国家羽毛球运动迅速发展的势头估计不足。在采取了一系列相应措施后的20世纪90年代后期，局面开始有了转机。1996年亚特兰大奥运会女子双打中，葛菲、顾俊摘取了金牌，董炯也取得了男子单打银牌的好成绩。1998年中国女子羽毛球队夺回尤伯杯，而在代表男女羽毛球整体实力的苏迪曼杯比赛中，又实现了1995年、1997年、1999年三连冠，2000年中国女子羽毛球队蝉联尤伯杯冠军。

5. 21世纪初无人能敌

2005年5月，苏迪曼杯再次回到中国，这已经是中国队第5次夺取此杯，加上2006年的汤姆斯杯和尤伯杯，中国羽毛球队成为首个在一个赛季里独享三杯的球队。2007年，中国羽毛球队再次摘得苏迪曼杯，同年世锦赛，中国队夺得三金，全英羽毛球公开赛中，中国队又得四金。2008年中国队再次包揽汤姆斯杯和尤伯杯，又于8月举办的北京奥运会中，夺得男子单打、女子单打和女子双打3枚金牌。



第二节 羽毛球运动的特点 及其与现代人的关系

一、羽毛球运动的特点

1. 周身运动项目

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,都要求参与者在场地上不停地运动,或移动、或跳跃、或转体,或挥拍,从而使上肢、下肢和腰部肌肉的力量得到锻炼,加快了周身的血液循环,增强了心血管系统和呼吸系统的功能。据统计,处于较大强度的羽毛球运动中,人的心率可达到每分钟160~180次,中强度者心率可达到每分钟140~150次,低强度运动者心率也可达到每分钟100~130次。长期进行羽毛球锻炼,可使心跳强而有力,肺活量加大,耐力提高。此外,羽毛球运动要求练习者在短时间对瞬息万变的球路作出判断,果断地进行反击,因此,它能提高人体神经系统的灵敏性和协调性。

2. 老少皆宜

羽毛球运动适合于各种年龄段的人,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。青少年可将羽毛球运动作为促进生长发育、提高身体机能的有效手段,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身高增长,能培养青少年自信、勇敢、果断等优秀的心理素质。老年人和体弱者将其可作为保健康复的方式,运动量宜小,活动时间以20~30分钟为宜,达到出出汗、弯弯腰、舒活筋骨的作用,还能增强心血管和神经系统的功能,预防和治疗老年人心血管和神经系统方面的疾病。儿童可将其作为活动性游戏来参与,让他们在阳光下奔跑跳跃,随着各方面水平的提高,还能培养他们不畏困难、不怕吃苦、不甘落后的品质。

3. 可操作性强

(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,只要两个球拍、一个球即可。正规比赛场地面积仅65~80平方米,长13.40米,宽6米(双打)或5.18米(单打),平时只要有平整的空地便可。风不大的情况下,在户外架起球网,相应的画上几条线,就



可以双方对练。因此，羽毛球运动不仅可以在正规的室内运动场进行，也可以在公园、生活小区等地广泛地开展。

当它成为户外运动时，还可使锻炼者吸入新鲜空气，享受阳光照射，改善人体血液循环和新陈代谢的同时，感受大自然的美，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3人对3人对练）。单人对练时，运动者可以随心所欲地打出任意弧线、任意力度、任意落点的球来。集体会战则可以使练习者养成协调配合的习惯，培养集体主义精神。

（3）不受年龄、性别的限制

羽毛球运动的游戏性较强，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，拼尽全力补救来球。年老体弱的练习者则可以根据自己的要求来变换击球节奏。所以，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。

二、羽毛球运动与现代人的关系

1. 国民体质检测结果

现代社会，经济飞速发展人们生活富裕，然而物质生活有如此大改善的情况下，出现了一些过去少见的现象。例如：据中国教育部和国家体育总局共同发布的2000年中国国民体质监测结果显示如下。

（1）我国城市男性的肥胖率已经由1995年的5.9%增加到10.1%，女性由3.0%增加到4.9%。农村男性由1.6%增加到3.7%，女性由1.2%增加到2.4%。成年人、老年人的体质超重或肥胖现象比较严重。

（2）与1995年相比，我国儿童、青少年（学生）身体素质呈全面降低趋势，特别是耐力、肌力和柔韧性下降幅度较大。

（3）农村人口体质合格率不高，体质总体状况不好。

2. 打羽毛球的益处

一项体育运动如何被发明或因何被发明，这些听起来距离我们很遥远，但如今这项运动就在我们身边，它对人们的好处至今仍然受用。就羽毛球运动而言，其特点如上所述，是简便易行而又老少皆宜的锻炼方式，除了能够增强体质以外，“小



打”怡情，“大打”益智。具体说来有如下几点：

(1) 打羽毛球，需要参与者做各种方位的移动，接各种角度的来球，所以不仅可以增强心肺功能，还能活动周身关节。如果坚持适量运动还可以消耗脂肪，帮助减肥。

(2) 打羽毛球至少要有两个人参与进来，不能独立完成，这样就把个人的乐趣必然地跟他人联系在一起，所以它还是增进友谊的桥梁，沟通感情的方式。

(3) 羽毛球运动既是比赛项目，它就有竞争。竞争意识也是现代人所需的重要素质，它教会人如何竞争、如何与人合作、如何尊重他人、如何知难而上。所以，练习的过程还培养了参与者的顽强意志和良好个性。

所以，具备了上述的特点和益处，羽毛球运动的确是一项很适合现代人的锻炼方式。

第三节 羽坛名将

一、中国著名羽毛球运动员

● 汤仙虎

汤仙虎，男，1942年出生于印尼。20世纪60年代初回国，把印尼的羽毛球技术也带回中国，并加以发展，形成了自己独特的技术风格。他创造性地发展了快速下压后上网控制网前的进攻技术、出色的头顶扣杀动作和快速灵活的步法，成为我国羽毛球队一位叱咤风云的人物。1963年在印尼举行的新兴力量运动会上，他夺取男子单打冠军。1966年获亚新会团体、男双和男单冠军。1965年中国队访问丹麦，与丹麦进行对抗赛时，汤仙虎以15:0战胜了6次获得全英锦标赛男单冠军的科普斯，震撼国际羽坛。从1963~1975年，汤仙虎在十几年的国际比赛中从未失手。可惜的是直到20世纪70年代末期，中国印尼仍分属长期分立的两大羽毛球组织，汤仙虎与当时“球王”梁海量一直无缘在正式比赛中交手，这成为世界羽坛的一大“悬念”。

汤仙虎后来担任教练，培养了一大批具有世界一流水平的运动员，为我国羽坛发展作出了巨大贡献。汤仙虎是蜚声中外的羽坛传奇人物，不论身为运动员还是教练员，汤仙虎都取得了骄人的成绩。汤仙虎无愧为国际羽坛的“无冕之王”。



● 侯加昌

侯加昌，男，生于1942。他独具一格的快拉、快吊结合突击的打法以及技术全面、快攻凶狠、防守移动快、击球准确的特点使其成为中国羽毛球队的中坚力量。

1963年，他第一次代表中国队参加国际比赛，以2:1战胜汤姆斯杯得主印尼队。同年在印尼首都雅加达举行的第1届新兴力量运动会上，他获得男子单打亚军。1965年随中国羽毛球队首次北欧之行，结果中国队获5项冠军，4项亚军。1972年全国羽毛球比赛单打冠军；1973年全国羽毛球单打冠军；第7届亚运会羽毛球赛男子单打冠军；第4届亚洲羽毛球锦标赛男子单打冠军。1979年，他挂拍卸甲担任教练工作。曾培养出陈昌杰、韩健、杨阳、赵剑华、熊国宝、吴文凯等世界冠军11人。1994年，侯加昌被评为“马高亚洲杯建国45周年体坛45英杰”之一。

● 韩 健

韩健，男，生于1956年，身高1.69米。他在实践中摸索出一套独特的打法——“以守为主，守中突袭”，善于打“持久战”，并具有良好的心理素质，在比赛中经常以百折不挠的韧性和耐力，不急不躁，稳健而又敏捷地把对方“黏”住，并一步步把对方拖败，令许多世界优秀选手感到头痛，被羽坛誉为典型的“牛皮糖”。

1981年获第1届世界杯羽毛球赛男子单打冠军。1982年，第12届汤姆斯杯决赛中，韩健战胜了印尼的“天皇巨星”林水镜，为中国队首次夺取汤杯作出了卓越的贡献。1985年6月，在第4届世界羽毛球锦标赛决赛中，韩健战胜了被公认为“世界球王”的丹麦选手弗罗斯特，夺得男子单打冠军。同年，他又夺取了国际羽联年终总决赛的男单冠军。

韩健与栾劲被称为20世纪80年代初期我国羽坛的“双子星座”，共同开创了世界羽坛的“中国时代”。

● 栾 劲

栾劲，男，生于1958年，身高1.82米。被称为中国羽坛的“开山天王”，他的技术特点是攻势凌厉，扣杀凶狠，是国内少数几个既擅长单打，又有较高双打水平的选手之一。

1981年，在英国举办的羽毛球精英大奖赛中，栾劲力克丹麦的费罗斯特和印度的普拉卡什等世界名将而一举夺冠。在1982年与印尼争夺汤姆斯杯决赛中，他以2:1战胜了8次获得全英锦标赛男单冠军的世界名将梁海量，同年又获得全英锦标赛男单



亚军。1983年，栾劲成为第一个夺得已有74年历史的全英羽毛球锦标赛男子单打冠军的中国人，同年底，他又成为第一个在印尼国土上打败“天皇巨星”林水镜的外国选手，并接连击败了普拉卡什、弗罗斯特等几乎当时所有的国际巨星，获得了第1届世界羽毛球大奖赛冠军，还打破了当时“羽球王国”印尼队在雅加达纳塞扬国家体育馆战无不胜的“神话”，被世界羽坛公认为该年度世界最佳羽球明星，有外国媒体称这一年是国际羽坛“栾劲年”。

● 韩爱平

韩爱平，女，生于1962年。1978年进入国家羽毛球队。1979年获世界羽毛球锦标赛女子单打冠军，并与队友共获世界杯赛女子团体冠军。1980年因病休息。1983年恢复训练，当年就获世界杯赛女子单打和女子双打冠军。是1984~1988年间中国队3次夺取尤伯杯的主力队员。1985年，获全英羽毛球锦标赛和世界羽毛球锦标赛女子单打和女子双打冠军。1986年，获第10届亚洲运动会羽毛球单打冠军和第6届世界杯羽毛球女子双打冠军。1987年，再次夺得世界羽毛球锦标赛女子单打冠军，是世界羽坛唯一一个蝉联这项冠军的运动员。1988年，又获世界杯羽毛球女子单打冠军。

● 杨 阳

杨阳，男，生于1963年。他的技术特点是左手握拍，手腕功夫好，控球落点准确，是一名灵巧型选手，世界公认的羽毛球“四大天王”之一。

1984年作为当时的中国羽毛球队主力队员，他参加了第13届国际羽毛球男子团体锦标赛（汤姆斯杯赛），勇克当时世界冠军苏吉亚托，为中国队夺得亚军立下功劳。1986年，杨阳在香港公开赛上击败“世界球王”弗罗斯特，首次登上单打冠军宝座。1987年获得第5届世界羽毛球锦标赛男子单打冠军。1988年，杨阳蝉联了第15届汤姆斯杯冠军，并在第8届世界杯羽毛球赛上，再夺单打冠军。同年获得了第24届奥运会羽毛球表演赛男子单打冠军和柯尼卡杯羽毛球公开赛男子单打冠军。1989年他再摘全英羽毛球锦标赛桂冠，创造一人独得汤姆斯杯、世界锦标赛、世界杯赛、全英锦标赛4项世界大赛冠军的纪录。1989年的第6届世界羽毛球锦标赛上他获得男子单打冠军，成为世界上第一个蝉联该项冠军的选手。同年，他还囊括了尤斯克斯杯羽毛球公开赛、瑞典羽毛球公开赛、第9届世界杯羽毛球赛的男子单打金牌。

● 李玲蔚

李玲蔚，女，生于1964年。她的技术特点是，速度快，攻击力强，球路多变，



网前技术好。

在1983年、1986年、1987年世界杯赛和1985年的世界羽毛球锦标赛中均获女子双打冠军。在1983年、1989年世界羽毛球锦标赛和1984~1987年的4届世界杯赛中获女子单打冠军。她还是中国队夺得1984年、1986年、1988年尤伯杯冠军的主力队员。在全英羽毛球锦标赛和大奖赛总决赛中，夺得过8次女子单打和女子双打冠军。她在其运动生涯中共获50余枚世界级金牌。

李玲蔚多次被国际羽联列为世界第1号女单选手。她在1984年夺得全英锦标赛和世界杯女单冠军以及尤伯杯赛金牌之后，成为世界羽毛球史上第一个集世界锦标赛、世界杯赛、全英锦标赛和世界系列大奖赛总决赛金牌于一身的女子单打羽毛球运动员。被世界羽坛誉为“羽坛皇后”、“一代羽毛球女王”。

● 赵剑华

赵剑华，男，生于1965年，身高1.82米。他属进攻型选手，具有力量大，身体素质好，速度快，反应灵敏，后场扣杀有力，网前凶狠，落点准确等技术特点。国际羽坛“四大天王”之一。

在1984年底参加的苏格兰公开赛中，他一鸣惊人，先后击败世界名将费罗斯特、尼尔霍夫等，夺取男单冠军。时隔两个月，在1985年1月的日本公开赛上，他连克费罗斯特、韩健，又夺得男单冠军。同年3月，在全英锦标赛半决赛中，他以2:0淘汰了印尼名将林水镜，与费罗斯特争夺金牌时，又以2:1再次获胜。赵剑华在不到三个月的时间里，连续击败4名世界羽坛顶尖好手，震动了国际羽坛。后来又先后获得1987年世界杯赛男单冠军，1988年和1990年汤姆斯杯团体冠军，1990年全英锦标赛冠军，1991年世界锦标赛单打冠军以及1991年世界羽毛球总决赛单打冠军。1990年亚运会上战胜杨阳夺冠，他终于成为当时无可争议的“羽坛第一人”。

● 唐九红

唐九红，女，生于1969年3月，1985、1986年连续夺得全国青年羽毛球赛冠军后成为国家队主力队员。15岁起即多次获得大赛冠军，在世界上声名鹊起。1988年夺得全国冠军，在亚洲羽毛球赛中又夺得女子单打冠军。1990年6月参加在日本举行的第13届尤伯杯赛，是中国女队获得五连冠的主力队员。1991年哥本哈根第7届世界羽毛球锦标赛中，她获得女单冠军，成为一代羽坛皇后。1992年年初，唐九红在全英公开赛上战胜方铤贤夺冠后，已获7次世界冠军，并集世锦赛、全英赛、亚运会冠军于一身。