

羽毛球

概述 羽毛球是一项隔着球网，使用长柄网状**球拍**击打平口端扎有一圈羽毛的半球状软木的室内运动。依据参与的人数，可以分为单打与双打。相较于性质相近的网球运动，羽毛球运动对选手的体格要求并不很高，却比较讲究耐力，极适合东方人**发展**。自 1992 年起，羽毛球成为**奥运会**的正式比赛项目。



[删除切换](#)

词语解释

- 1.两人或四人的**球场**运动。用**长柄轻球拍**把带**羽毛**的球打过横跨球场中线挂的**球网**。
- 2.**板羽球游戏**用的球，底下是**软木**或**海绵**圆托，上面排列着**羽毛**，可以用球拍打来打去,因由羽毛组成，故而叫之羽毛球。**引**
- 3.球重 4.74 克~5.5 克，由 16 根羽毛插在半球型软木托上，球高 68-78mm，直径 58-68mm，分为 1-10 号。

发展历程

起源

早在两千多年前，一种类似**羽毛球**运动的**游戏**就在中国，印度等国出现。中国叫打手毬，印度叫浦那，西欧等国则叫做**毬子板球**。十九世纪七十年代，英国军人在印度学到浦那游戏带回国，作为茶余饭后和休息时的消遣娱乐活动。

14-15 世纪时的**日本**，当时的球拍为**木质**，球是**樱桃核**插上**羽毛**做成。据传，在 14 世纪末，日本出现了把樱桃插上美丽的羽毛当球，两人用木板来回对打的运动。这就是羽毛球运动的原形。**引**

现代羽毛球运动诞生在英国。1873 年，在**英国格拉斯哥**郡的伯明顿镇有一位叫鲍弗特的**伯爵**，在他的领地开游园会，有几个从印度回来的退役军官就向大家介绍了一种隔网用拍子来回击打**毬球**的游戏，



人们对此产生了很大的兴趣。因这项活动极富趣味性，很快就在上层社会社交场上风行开来。“伯明顿”（Badminton）即成为英文羽毛球的名字。1893年，英国第14个羽毛球俱乐部组成羽毛球协会。

18世纪时，印度的蒲那城，出现类似今日羽毛球活动的游戏，以绒线编织成球形，上插羽毛，人手持木拍，隔网将球在空中来回对击，但这种游戏流行的时间不长。

羽毛球运动约于1920年传入我国，解放后得到迅速发展。20世纪70年代我国羽毛球队已跻身于世界强队之列。



70年代，国际羽毛球坛是印度尼西亚与我国平分秋色。80年代，优势已转向我国，说明我国羽毛球运动已达到世界先进水平。羽毛球在1992年巴塞罗那奥运会上被列为正式比赛项目，共设男、女单打和男女双打及混合打共5项比赛。

1992年，羽毛球在1992年巴塞罗那奥运会上被列为正式比赛项目，设立男、女单打和双打及混合打5项比赛。每届羽毛球赛事的时间地点均有不断的变化：像汤姆斯杯、尤伯杯以及世界羽毛球锦标赛。

发展

1877年，英国的巴斯羽毛球俱乐部成立，并且第一本羽毛球比赛规则在英国出版。

1893年，在英国成立了世界上第一个羽毛球协会。1899年，该协会举办了第一届“全英羽毛球锦标赛”，每年举办一次，沿袭至今。

羽毛球运动从斯堪的纳维亚到英联邦各国，20世纪初流传到亚洲，美洲，大洋洲，最后传到非洲。

1934年，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》。

20世纪20到40年代欧美国家的羽毛球运动发展很快，其中英国、丹麦、美国、加拿大的水平相当高。50年代亚洲羽毛球运动发展很快，马来西亚取得两届汤姆斯杯冠军。同时印度尼西亚队在技术和打法上有所创新很快取得了霸主地位。六十年代以后羽毛球运动的发展逐渐移向亚洲。

1981年5月国际羽毛球联合会重新恢复了中国在[国际羽联](#)的合法席位，从此揭开了国际羽坛历史上新的一页，进入了[中国](#)羽毛球选手称雄世界的辉煌时代。

在[1988年汉城奥运会](#)（第二十四届）上，羽毛球被列为[表演项目](#)，1992年[巴塞罗那奥运会](#)（第二十五届）列为正式比赛项目，1996年[亚特兰大奥运会](#)（第二十六届）混双列为比赛项目。从此羽毛球运动进入新的发展时期。

2006年，羽毛球的新规则在试行了3个月后正式实施。在该年[汤尤杯](#)赛中首先采用。

比赛规则

计分制度

(1) 类似曾经的[乒乓球](#)记分方法，采用21分制，即双方分数[先达](#)21分者胜，3局2胜。每局双方打到20平后，一方领先2分即算该局获胜；若双方打成29平后，一方领先1分，即算该局取胜。

(2) 新制度中每球得分，并且除特殊情况（比如地板湿了，球打坏了），球员不可再提出中断比赛的要求。但是，每局一方以11分领先时，比赛进行1分钟的[技术暂停](#)，让比赛双方进行擦汗、喝水等。

(3) 得分者方有[发球权](#)，如果本方得[单数](#)分，从左边发球；得[双数](#)分，从右边发球。在第三局或只进行一局的比赛中，当一方分数首先到达11分时，双方交换场区。

站位规则

单打

(1) 发球员的分数为0或[双数](#)时，双方运动员均应在各自的右发球区发球或[接发球](#)。

(2) 发球员的分数为[单数](#)时，双方运动员均应在各自的左发球区发球或接发球。

(3) 如“再赛”，发球员应以该局的总的分数来确定站位。若总分为15分（单数），双方运动员均应在各自的左发球区发球或接发球；若总分为16分（双数），双方运动员均应再各自的右发球区发球或接发球。

(4) 球发出后，双方运动员就不再受发球区的限制而自由击到对方场区的任何位置，运动员的站位也可以在自己这方场区的界内或界外。

双打

(1) 一局比赛开始，应从右发球区开始发球。

(2) 只有接[发球员](#)才能接发球；如果他的同伴去接球或被球触及，发球方得一分。

①在发球方得分为0或双数时，应该由发球方的站在右侧的运动员发球，接发球方站在右侧的运动员接发球；发球方得分为单数时，则应站在左发球区的运动员发球或接发球。

②每局开始首先接发球的运动员，在该局本方得分为0或双数时，都必须在右发球区接发球或发球；得分为单数时，则应在左发球区接发球或发球。

③上述两条相反形式的站位适用于他们的同伴。

(3) 任何一局的本方发球员失去发球权后，同时对手获得一分，接着由他们的对手之一发球，如此传递发球权，注意，此时双方4位运动员都不需要变换站位。

(4) 运动员不得有发球错误和接发球的错误，或在同一局比赛中有两次发球。

(5) 一局胜方的任一运动员可在下一局先发球，负方中任一运动员可先接发球。

(6) 球发出后就不再受发球区的限制了。运动员可在本方场区自由站位和将球击到对方场区的任何位置。

规则

(1) 场区规则

① 以下情况运动员应交换场区：

- 1、第一局**结束**。
- 2、第三局**开始**。
- 3、第三局中或只进行一局的比赛进行至一方达到 11 分时。

② 运动员未按以上规则交换场区，一经发现立即交换，已得分数有效。

(2) 合法发球：

① 发球时任何一方都不允许非法**延误发球**。

② 发球员和接发球员都必须站在斜对角线发球区内发球和接发球，脚不能触及发球区的界限；两脚必须都有一部分与地面接触，不得移动，直至将球发出。

③ 发球员的球拍必须先击中球托，与此同时整个球必须低于发球员的腰部。

④ 击球瞬间球杆应指向下方，从而使整个球框明显低于发球员的整个握拍手部。

⑤ 发球开始后，发球员的球拍必须连续向前挥动，直至将球发出。

⑥ 发出的球必须向上飞行过网，如果不受拦截，应落入接发球员的发球区。

(3) 羽毛球的违例

① 发球不合法违例，或接发球者提前移动。注：发球时，球拍拍框高于握拍手的手腕（称为：过手）或者拍框过腰（称为：过腰）也都属于犯规。

② 发球员发球时未击中球。

③ 发球时，球过网后挂在网上或停在网顶。

④ 比赛时：

- 1、球落在球场边线外。
- 2、球从**网孔**或从网下穿过。
- 3、球不过网。
- 4、球碰屋顶、天花板或四周墙壁。
- 5、球碰到运动员的身体或**衣服**。

6、球碰到场地外其他人或物体（由于建筑物的结构问题，必要时地方羽毛球组织可以制定羽毛球触及建筑物的临时规定，但其他组织有否决权）。

⑤ 比赛时，球拍或球的最初接触点不在击球者网的这一方（击球者击球后，球拍可以随球过网）。

⑥ 比赛进行中：

- 1、运动员球拍、身体或衣服触及网或网的支持物。
- 2、运动员的球拍或身体，以任何程度侵入对方场区。
- 3、妨碍对手，如阻挡对方紧靠球网的合法击球。

⑦ 比赛时，运动员故意分散对方**注意力**的任何举动，如喊叫、故作姿态等。

⑧ 比赛时：

- 1、击球时，球夹在或停滞在拍上紧接着又被拖带。
- 2、同一运动员两次挥拍连续击中球两次。
- 3、同一方两名运动员连续各击中球一次。
- 4、球碰球拍继续向后场飞行。
- ⑨运动员违反比赛连续性的规定。
- ⑩ 运动员行为不端。

(4) 重发球

- ①与不能预见或意外的情况，应重发球。
- ②除发球外，球过网后，球挂在网上或停在网顶，应重发球。
- ③发球时，发球员和接发球员同时违例，应重发球。
- ④发球员在接发球员未做好准备时发球，应重发球。
- ⑤比赛进行中，球托与球的其他部分完全分离，应重发球。
- ⑥司线员未看清球的落点，裁判员也不能做出决定时，应重发球。
- ⑦“重发球”时，最后一次发球无效，原发球员重发球。

(5) 死球

- ①球撞网并挂在网上，或停在网顶上。
- ②球撞网或网柱后开始在击球这一方落向地面。
- ③球触及地面。
- ④“违例”或“重发球”。

(6) 发球区错误

- ①发球顺序错误。
- ②从错误的发球区发球。
- ③在错误的发球区准备接发球，且对方球已发出。

(7) 发球区错误的裁判方法

- ①如果错误在下次发球击出前发现，应重发球；只有一方错误并输了这一回合，则错误不予纠正。
- ②如果错误在下次发球击出前未被发现，则错误不予纠正。
- ③如果因发球区错误而“重发球”，则该回合无效，纠正错误重发球。
- ④如果发球区错误未被纠正，比赛也应继续进行，并且不改变运动员的新发球区和新发球顺序。

(8) 比赛中的出界

单打的边线，是在边界的里面一条。

双打的边线就是最外面一条。

单打的前发球线，就是最前面的一条线。

后发球线就是底线。发球在这两条线之间才有效。

双打的前发球线和单打一样，都是最前面一条。

后发球线是底线前的那一条线。发球在这两条线之间才有效。

裁判职责

裁判职责和受理申诉

- ①裁判长对比赛全面负责。
- ②临场裁判主持一场比赛并管理该球场及其周围。裁判员应向裁判长负责。
- ③ 发球裁判员应负责宣判发球员的发球违例（规则 9）。
- ④司线裁判对球在其分管线的落点宣判“界内”或“界外”。
- ⑤ 临场裁判员对其所分管职责内的事实宣判是最后的裁决。
- ⑥ 裁判员应做到：
 - (1) 维护和执行羽毛球比赛规则，及时地宣报“违例”或“重发球”等；
 - (2) 对申诉应在下一次发球前作出裁决；
 - (3) 使运动员和观众能随时了解比赛的进程；
 - (4)与裁判长磋商后撤换司线或发球裁判员；
 - (5) 在缺少临场裁判员时，对无人执行的职责作出安排；
 - (6)在临场裁判员未能看清时，执行该职责或判“重发球”；
 - (7) 记录与规则 16 有关的情况并向裁判长报告；
 - (8) 将所有与规则有关的争议提交裁判长（类似的申诉，运动员必须在下一次发球击出前提出；如在一局比赛结尾，则应在离开**赛场**前提出）。

比赛项目

男子单打、女子单打、男子双打、女子双打、混合双打、男子团体、女子团体。

单打由两名**运动员**在场地上将一个羽毛球相互交替击打，使球不落地。落地的一方为输、没有使羽毛球击打到对方场地（即没有击打过球网），或者击打出界外（既出界），赢者加分。

双打由四名运动员在场地上进行，方法如上，但双打极讲究**配合**。

重要赛事

汤姆斯杯

即世界男子**团体**羽毛球锦标赛，1948 年举行首届比赛，现为两年一届，在偶数年举行。比赛由三场单打，

两场**双打**组成。历史上夺得**汤姆斯杯**冠军最多的国家是**印度尼西亚**队，共 13 次。



尤伯杯

即世界女子团体羽毛球**锦标赛**，1956 年举行首届比赛，两年一届，在偶数年举行。比赛由三场单打，两场

双打组成。历史上夺得[尤伯杯](#)冠军最多的国家是中国队，共 12 次。

世界锦标赛

即世界羽毛球单项锦标赛。设有男、女单打、双打和[混合双打](#)五个比赛项目。1977 年起为三年一届，1983 年改为两年一届，在奇数年进行。2005 年改为每年一届，但奥运年不举办。

苏迪曼杯

即世界羽毛球混合团体比赛。1989 年开始举办，两年一届，在奇数年举行，比赛由男、女双打和混合双打 5 个比赛项目组成。

世界杯赛

属于邀请性比赛，由[国际羽联](#)邀请当年成绩优异的选手参加。创办于 1981 年，1997 年世界杯停办，2005、2006 年世界杯恢复举办，中国[益阳市](#)承办最后两届世界杯，2006 年，世界杯羽毛球赛正式停办。

中国公开赛

2007 年，世界羽联推出级别仅次于[奥运会](#)、[汤尤杯](#)、苏迪杯以及世锦赛的超级系列赛，中国公开赛被列为超级系列赛十二站中的重要一站，其成绩计入世界排名和奥运参赛积分，总奖金高达 25 万美元，每届比赛均吸引到当今世界羽坛众多的顶尖高手前来参赛。

全英锦标赛

由英格兰羽毛球协会于 1899 年创办，是世界羽毛球史上最悠久的羽毛球赛事。最初由英国和英联邦国家选手参加，现已成为全球性的羽坛大会战。

奥运会比赛

羽毛球 1992 年成为奥运会正式比赛项目，只设 4 个单项比赛，无混双比赛。1996 年[亚特兰大奥运会](#)起增设混双项目，奥运会羽毛球赛冠军是世界羽坛的至高荣誉。

世界羽联

世界羽联参照世界网球大奖赛办法组织的。始于 1983 年。由在全年不同时间和在不同国家举办的六个级别的系列赛组成，主要包括超级赛和大奖赛。2011 年提出 5 站超级顶级大满贯赛，在 12 站超级赛中获得积分最高的前 8 名/对选手参加年终举办的世界羽联超级系列赛总[决赛](#)，但在任一单项比赛中每个下属协会最多每队两名选手报名参加。

运动特点

全身运动



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。据统计，大强度羽毛球运动者的心率可达到每分钟 160-180 次，中强度心率可达到每分钟 140-150 次，低强度运动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，耐久力提高，包括肩周的运动和颈椎的活动，但是过大的运动量会导致腰肌劳损。

老少皆宜



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，能培养青少年自信、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、舒展关节的目的，从而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。儿童可作为活动性游戏方法来进行锻炼，让他们在阳光下奔跑跳跃，并要求他们能击到球，培养他们不畏困难、不怕吃苦、不甘落后的品质。羽毛球在中国有着良好的群众运动基础和大众普及型。

运动设施



像林丹、陶菲克那样精彩的[扣杀球](#)，除了要具备绝对的技术和

弹跳以外，还有一些必不可少的前提基础：

1、出众的胸肌。因为杀球特别是他们那样的跳杀球是要把全身有限的力量全部用在杀球的瞬间，使球的速度达到及至。作为女选手，起跳杀球很少，但是无论什么样的杀球，都要在杀球之前先要将身体后仰成弓形，然后身体的力量由腰到胸再到上肢最后作用到球上。胸作为中转站，胸肌就有着至关重要的作用，所以做为男选手，练好胸肌是最重要的前提。

2、熟练的杀球能力。在你具备了身体的外部前提后，平时从原地到后退的杀球（包括正手和头顶）必须熟之又熟，并且落点要到位。

3、[体能](#)练习要保持。因为他们的跳杀球是先要后退移动再起跳杀球，而后还要迅速上网，这样反复的进攻没有充沛的体能是根本做不到的。即使是原地的跳杀球也是很消耗体力的，所以体能要保持。

4、此外弹跳能力也很重要，因为跳的高击球点抢的就高，球就有威胁

鉴于以上，平时要做的是要多练练羽毛球的专项素质：蛙跳、[高抬腿跑](#)、前后左右跳等等。再有就是练好基本的杀球后再像他们那样发展大规模的起跳杀球。

抄球技术

羽毛球落在地上时从上望往下看是个V字形，你用球拍的一边靠上V字的一边，但不可碰到。否则球会滚动，要重新调整位置。（不过等熟练以后就可以碰到球的一侧了，因为这个时候你可以以相当快的速度把球勾起，球还没滚就被你钩起来了。）

刚刚开始尝试的时候球拍的中心轴和地面的角度可以小一点，45度以下或更低，拍面和地面是90度。人一定要弯腰哦，电视里的运动员也都是弯腰的。

准备动作做好了，下面是更关键的要领。（先讲正确的握拍方法。将手平放在拍弦上，然后下滑到拍柄根部抓握；或者把球拍平放在桌面上，闭上眼，将球拍拿起。）假设你是右手握拍的。这时右手让拍子旋转，就好像要把球抄起来。此时才是真正的关键。右手手腕继续让拍子旋转。因为刚刚的抄球动作让球有一个向左的运动。继续旋转球拍，让贴球着的拍面旋转到一个可以阻止球向左运动的角度。在做旋转球拍的动作的时候，只要球被你抄起来了，就要边旋转拍面阻止球向左运动，边把身体挺直了。

抄球分两种，一种叫侧滑抄球，一种叫下压抄球

侧滑就是让羽毛球球托对着自己，然后拍子从侧面铲过去，注意，拍子大概以80~45度角竖直，用拍框带起球，然后渐渐放平。铲的同时球技术好可以不用碰到地板，室外不要用，太磨损拍子。

下压比较难，用拍头压球毛，尾部尖端的地方，利用球自己的弹性形变跳到球拍上，或者把球压下，一直到球托向上立着，这样直接用拍框触碰球毛的侧面，球倒的时候[重心](#)向拍面，稍为控制球拍放平就可以了。

重点就是以侧面切侧面，保持球的侧面与拍子平行，球头对着自己或前面都无所谓。练到一定程度，角度大点，不那么侧面对侧面也可以弄起来。手上发力的重点是，不要用手臂，用手腕来翻转球拍的力，把球舀上来。

新手技巧

- 1、力争在身体前上方击球，千万不要让球落至颈部以下高度，否则回击的球就没有攻击力。
- 2、握拍手尽可能保持放松，以便最大限度地发挥手腕的力量。
- 3、在单打时，每次击球后应立即回到中心位置。在双打防守时则应回到与同伴平行的位置，而在双打进攻时则应与同伴保持前后的位置，在双打发球时，发一短球后应立即向前封网以防对手打短球回击。
- 4、在单打时，除非扣球，千万不要把球打在对方的中场，尽可能打两角。
- 5、在进行有力的正手或反手击球时，身体应向击球一侧转动以便站稳双脚。
- 6、单打发球要尽量高而远，双打发球要短，球的飞行路线要贴近球网的上缘，发球要多变。
- 7、在规则允许的范围内尽可能多用[假动作](#)迷惑对方，但事先不要流露自己的意图。
- 8、打[高远球](#)时，要准确地判断球的飞行方向，球要尽可能打得高而且接近对方底线。
- 9、吊网前球时，球的路线要短，并尽可能靠近球网，打对角。
- 10、扣球的应尽可能远离对手或直接命中对方的握拍手或肩。
- 11、当你一时不知所措或需要短暂的喘息机会，可打一高远球，然后回到本场中心位置。
- 12、对于初学者来说，反手端线通常是其薄弱区域，应注意打其弱点。
- 13、在前场回击高球时，应尽量采用扣球，[扣球](#)是重要的得分手段，但不要在底线处击出高而短的球，这通常是给对手杀球机会的。
- 14、许多运动员有自己的特有打法，因此要善于判断球的落点，及时进入适宜的位置，但千万不要过早暴露自己的动向。
- 15、在双打接发球时，要举起球拍迫使对方发低球，如果对方的发球过高，立即上前扑杀。
- 16、如果你正在得分，不要改变打法，如果正在失利，则应立即调整文质彬彬的打法，如果你的连续进攻没有奏效，可打一高远球，然后寻找战机重新发起进攻。
- 17、握拍时，应尽量靠近拍柄末端，优点是：借助惯性更有力的挥拍。
- 18、发球时，左脚在前；接球时，右脚在前，这样更有利于前后场的移动。

相关知识

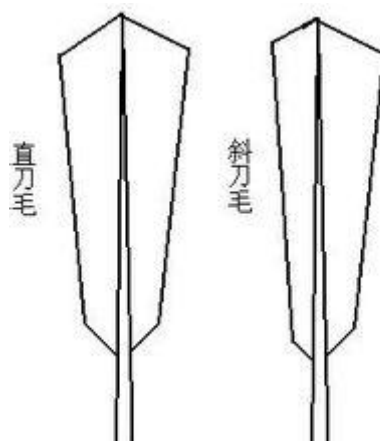
球拍的花费

原来总是以为，打[羽毛球球拍](#)的花费最大，其实真正最费钱的是球。一支 YY 的中端球拍在 1000 左右，按照一周打 2 次球消耗一桶羽毛球计算，一桶中端的球在 40 块钱左右，一年就要 2000 多元。一支羽拍只要你不是特别倒霉，少说用上个 2-3 年，一般 5-6 年没问题。想想看一年打掉两支中高端的 YONEX 羽拍够吓人的吧。怪不得有一次看见一条新闻说，一个来自[尼日利亚](#)的非洲羽毛球冠军抱怨，非洲的羽毛球水平低都是因为买不起足够的羽毛球，因为在那里训练用球要 1 美金一个，财政难以承受。

国际羽联羽毛球比赛规则关于羽毛球的定义

- 1：球可以由天然材料、人造材料或它们混合制成。只要球的飞行性能与用天然羽毛和包裹羊皮的软木球

托制成的球性能相似即可。



2: 球应有 16 根羽毛固定在球托部。
每一个球的羽毛从球托面到羽毛尖的长度应该一致。

3: 羽毛长 62--70 毫米，

4: 羽毛顶端围成圆形，直径 58--68 毫米。

5: 羽毛应用线或其它适宜材料扎牢。

6: 球托底部为圆球形，直径为 25--28 毫米。

7: 球重 4.74--5.50 克。

8: 非羽毛制成的球：

8.1: 用合成材料制成裙状或如天然羽毛制成的球状。



8.2: 球托如规则 6 所述。

8.3: 球的尺寸和重量应如规则 3、4 和 7 所述；但由于合成材料与天然羽毛在比重、性能上的差异，可允许误差不超过 10%。

9: 只要球的一般式样、速度和飞行性能不变，经有关组织批准，以下特殊情况可以不使用标准球。

9.1: 由于海拔或气候等条件不宜使用标准球时；

9.2: 只有更改才有利于开展比赛时。

羽毛球球毛的分类

优质的羽毛球用毛必须采用鹅刀毛，如果采用的是鸭刀毛和其他的毛片它的品质就很难保证。

球毛的分类非常的复杂，由于还没有国家统一制定的分类编号标准，各个生产厂家生产的羽毛球的标号都是自定的，不同产家如果有同样标号的产品并不能表示它们的品质是一样的。按照毛型分类为大、中、小毛，再

按照毛的品质分为一、二、三、四级，然后又根据毛的弯翘各分五个标准，再根据毛梗的粗细、毛片的厚薄把相似的毛片归类。在同一只羽毛球上采用的 16 根羽毛必须是同一类而且要尽量相似，越是高档的产品采用的 16 根毛片越要一致才能保证产品的飞行品质。

羽毛球球毛毛质的辨别

高质量羽毛球的羽毛都必须采用优质鹅毛。鹅毛的强度、韧性都特别适合羽毛球的要求，但是它的成本较高而且原料的供应数量有限，所以在一些要求不高的羽毛球厂家采用了鸭毛，单单是从外观很难区分鸭毛和鹅毛，而且工艺精良的鸭毛羽毛球的飞行性能也非常的好，由于两种毛片的毛梗结构不一样，其耐打性比鹅毛的羽毛球要差的很多，在正常的击球中就容易折断，由于鸭毛的价格比鹅毛要低的多，采用鸭毛能有效的降低成本。

羽毛球用胶水的区别

胶水的质量直接影响到羽毛球的牢固度、耐用度。生产羽毛球的胶水分为两大类：高级树脂胶水和化学胶水。高级树脂胶水在硬度、牢固度上都要优于化学胶水，但是它的成本比较高，一般用在高档羽毛球的生产上。

成品羽毛球的品质测试项目

测试项目一般有：稳定性、耐打性、重量、口径、速度、粘胶牢固度、勾线牢固度等测试，以上的这些项目生产厂家一般不会也没有必要逐只逐项的进行测试，消费者在购买羽毛球的时候可根据上面的项目对自己最关心的品质进行检测比较。高档产品和低档产品的区别：

除外观以外主要的区别在于球的飞行性能，即羽球的稳定性、速度、受击打时的变形度、飞行时的旋转性，高档的羽毛球对毛片的要求很高，一个球上的 16 根毛片要求外形和品质都几乎一样，才能保证羽球的高标准要求，从而造成它的价格较高。

羽毛球的球速，重量，口径的关系

羽毛球的飞行速度在同一地区主要决定于它的整体重量、口径、毛型、左右毛之分、球头与球身的重量比，一般而言同一球厂出厂的羽球的口径是固定的，例如金雕牌的羽球口径标准为：66.5mm 正负 0.5mm，也就是在 66-67mm 之间，这时候决定球速的主要因素就在球的整体重量和球头与球身的重量比上了，对于球头与球身的重量比我们有严格的标准加以控制，以保证羽毛球的飞行性能。所以一般根据球的整体重量就能知道它的大致飞行速度，也就能知道它适用于什么地区。

不同海拔气候地区应选择怎样的羽毛球

打羽毛球的最基本要求就是所用球的速度或者说重量一定要合适，不然打起来很多技术就难以发挥了。而同一种重量的羽毛球在不同地区的飞行速度又会有很大的区别，因为用球的重量和海拔高度以及气候有极为密切的关系，海拔高空气密度就小羽球在飞行时受的空气阻力就小，所以高海拔地区用的羽毛球的重量就要减轻一些。海拔低空气密度大，羽毛球飞行时受到的空气阻力就大，所以低海拔地区用的羽毛球重量就要重一点。以金雕牌产品为例：上海：5.2 克、广州：5.1 克、昆明：4.7 克、成都：4.9 克。此外，空气的干湿、气温的高低对羽毛球的速度也有一定的影响，但是海拔高度的影响最为明显。

羽毛球的重量对球拍和人体有哪些影响

羽毛球的整体重量过重或者是球头过重，在击球时引起的震动较大，对于羽拍和羽弦的冲击较大，会降低羽拍和羽弦的使用寿命，最明显的就是羽弦的寿命会大大的缩短，另一方面由于引起的震动会传递到[击球员](#)的手臂上长期下去对于手臂也会有一些不好的影响。而羽毛球的重量要是太轻，由于击球不到位，击球员会发出更大的力量以达到击球到位的目的，这样容易引起手臂的疲劳，对手臂造成伤害。所以选择合适重量的羽毛球不仅能令你更好的享受羽毛球运动的乐趣，还能够降低你受伤的风险。

羽毛球的生产工艺

羽毛球的生产工艺分为：制毛、制头、组合三大工段。

制毛工艺：洗毛、烘毛、选大毛、冲毛、分级别、分弯翘、配毛。

制头工艺：砂头、补头、[包头](#)、烘烤、切皮、钻孔、分重。

组合工艺：植毛、注胶烘干、勾线、调整、刷胶烘干、擦头、绕边、称重、贴花、整理、测稳试打、称重、包装入库。

设施知识

羽毛分类

羽毛球羽毛的分类（原料等级差别）：

1、鹅毛材质：[中国大陆](#)羽毛分三大产区：

[四川](#)毛：每年 4 月-7 月

[华东](#)毛：（安徽、江苏、[浙江](#)），每年 7 月-10 月

东北毛：（[东北三省](#)），每年 10 月-12 月

制造好打、适重羽球，以四川毛为主；制造耐用、漂亮羽毛的球，以东北毛为主。

适合自己的才是最好的，去选一款吧！

2、羽毛裁制率：一只鸭，[左右翼](#)，平均约各 16 根羽毛。

一只鹅，左右翼，平均约各 20 根羽毛。

3、毛片形状：羽毛在翅膀位置的不同，导致冲出来的毛片形状不同，主要有全圆、大方、中方、小方、驼背、大刀等。其中以大刀为佳。

4、鸭毛与鹅毛区分：鹅毛在毛片中杆出有凹陷而鸭毛较平滑。

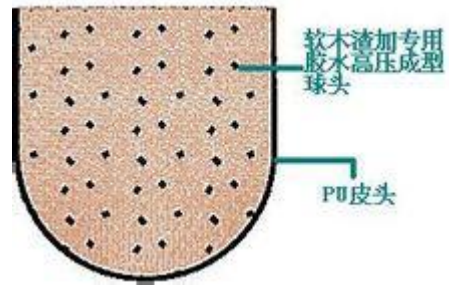
5、羽毛球毛片的分级

羽毛球材质主要为鹅毛（高档球，大型比赛用球）、鸭毛（中低档）和塑料（[尼龙球](#)）。

划分等级的依据主要有五个：颜色、粗细、形状、弯度和拱度。

球头分类

按照所用的材料分常见的有：硬质塑料、泡沫塑料、软木这三种，前两种主要用于低档的娱乐性用羽毛球，成本较低性能较差。中高档的羽毛球都是采用的天然软木质的球头，而软木球头又大致可以分为三类：整体软木球头、复合软木球头、再生软木球头目前球头有两种：一种是全软木球头，低品质的软木材料比较容易开裂，一

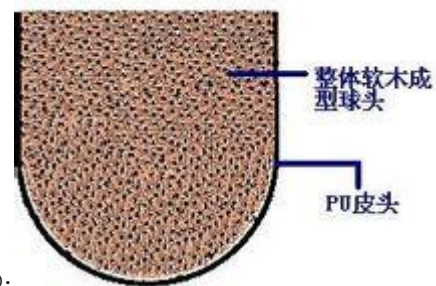


种是台纤板球头软木复合（人造材料），这种球头的强度比较好。

台纤板球头的结构：

球头上层为化纤材料约 13MM 左右，下层为软木。下层的软木有三种：

1、小颗粒碎软木，硬度在邵氏 60 以下（台湾中华软木厂专利）；



2、大颗粒碎软木，硬度在邵氏 60 以上(上海东立球头厂专利)；

3、13MM 整体软木（上海崇明岛软木厂专利）硬度邵氏 60 以上。

从上述这三种球头的使用情况来看，耐打度均远远好于全软木的，最主要的原因之一是软木的球头平面会开裂，台纤板的球头基本没有开裂情况出现。拍感比较好的球头是后两种，打起来声音较清脆，同时不粘拍。一般认为小颗粒碎软木球头一定没有后两种好。

有一种认为复式软木—就是台纤板羽毛球，耐劳度提升 30%以上。

生产要求

羽毛球的生产周期和耐打性要求：

一只鹅孵出到宰杀，一般来说生长周期是 120 天，鹅毛梗的胶质层和里面的海棉体均基本生长成熟，因此对羽毛球的耐打度会有一些的好处。而随着科学的不断进步与全球气候的变暖，一只鹅的生长周期只有 90 天左右，因此相对 120 天的生长周期来说肯定是耐打度要稍差一些。毛梗胶质层和海棉体均不够成熟是主要原因。

怎样让羽毛球更耐打？准备一碗烧开不久的开水，将羽毛球的球毛部分浸入水中 2-3 分钟，注意不要让水浸到球头部分，水温不能低了如水凉了要及时换成开水。浸泡完后将球取出阴干注意一定要阴干就可以使用了，这样处理过的羽毛韧性较好只要不直接打在球毛上球的耐打性会提高不少。特别要注意如果处理后没有在 5-6 天内使用应该重新处理一次，另外如果买到的是鸭毛球由于其结构和强度远逊于鹅毛，处理的效果会不好。

原因：

- 1、鸭毛油脂比鹅毛多。
- 2、鸭毛海棉体很少不易吸水蒸气，所以效果不明显。

球网规定

羽毛球网长 6.10 米、宽 76 厘米，为优质深色的天然或人造纤维制成，网孔大小在 15-20 毫米之间，网的上沿应缝有 75 宽的双层白布（对折而成），并用细钢丝绳或尼龙绳从夹层穿过，牢固地张挂在两网柱之间。标准球网应为黄褐色或草绿色。网柱高 1.55 米，无论是单打或双打，两根网柱都应分别立在双打场地边线中点上。正式比赛时，球网中部上沿离地面必须为 1.524 米高，球网两端高为 1.55 米。球网的两端必须与网柱系紧，它

们之间不应该有缺缝。

球拍选择

选择全碳羽毛球拍，而且是不带拉了线的那种，坚决不到超市或普通商场购买金属或半金属的已经穿了线的两支装的那种。

适合自己的才是最好的。没有购拍和打球经验的新手，第一次选购时，可买便宜一些的、低价位的球拍，低价位球拍一般没有强烈的个性，新手、一般人群都能适应，贵价拍当然好，但往往个性很强，不是偏硬就是偏重，只有那种力量不成问题的高手才能驾驶、控制之。新手打了几年以后，再根据自己的打法特点和力量情况选购适合自己的高价位球拍。

新手、新拍第一次拉线建议在 20-23 磅之间，磅数太高的话，弹性小，新手打不到后场，而且拍线易断，两支拍子碰撞时，往往拉线磅数高的拍子易“牺牲”；磅数太低，则控球不准确，击球有“滞后、粘连”的感觉，不爽。另外，一定要绑上合适的柄皮或毛巾胶，这样可以大大增强手感以及手指对球拍的控制力。

相关术语

站位与击球

运动员站在羽毛球场上的位置称为站位。站位有两种情况：一种是受限制的站位。如：发球、接发球时运动员的站位，就必须按要求站在规定的区域内(左半区或右半区)；另一种是不受限制的站位，可根据自己或同伴(双打)的需要而选择的站位。如：单打的站位一般在离前发球线 1 米左右的中线附近，双打站位可根据双打两个运动员的具体**战术**需要而选择前后或左右的站位。

根据以上对羽毛球场地的划分，又可把不受限制的站位具体分为：左半区站位、右半区站位、前场站位、中场站位、后场站位。

击球是指运动员挥拍击球时，拍与球接触的一刹那。运动员站在左半区迎击对方来球叫做左半区击球，在右半区的击球叫做右半区击球，站在前场、中场、后场的击球，则分别叫做前场击球、中场击球、后场击球。除此之外，根据来球高度的不同，我们又可分为上手击球（高于肩的来球，击球点在肩上）和下手击球（击球点低于肩）。

持拍手与非持拍手

持拍手是指正握着球拍的手。非持拍手是指没有握拍的手。

在羽毛球运动中，我们经常听说的正手技术、反手技术、正手击球、反手击球等术语。所谓正手技术是指握拍手同侧的技术；反手技术是指握拍手异侧的技术。如：右手握拍的运动员，在击右侧球时所用的技术就称为正手技术，并由此派生出正手**发球技术**、正手击球技术等技术名称。

在羽毛球运动中，非持拍手的功能主要是在发球时用来持球、抛球；在击球过程中用来平衡身体，以便更有效地击球。

击球的基本线路

所谓击球线路是指球被运动员击出后在空中运行的轨迹和场地之间的关系。

羽毛球运动员击球线路之多是无法胜数的，以下只研究决定羽毛球线路规律的几条基本线路。

我们仅以运动员（右手持拍）正手击出三条球路来分析一下球的路线的名称。第一条从自己的右方打到对方的左方(线路与边线平行)可称为直线，第二条打到对方的右方（线路与边线有较大的角度）可称为对角线，第三条打到对方的中线球（线路与边线有较小的角度）可称为中路。同理，反手后场（中场、前场）的三条击基本击球线路，亦可这样称呼。在具体称呼时，可与正手、反手结合在一块。如：正手直线、正手中路、正手对角线、反手对角线等。若在中线击球时，可这样称呼：打到对方场区的左方为左方斜线，打到对方场区的右方为右方斜线，打到中间为中路球。在对羽毛球线路的称呼上应注意如下问题：首先要看击球点和球的落点靠近哪里，击球

点靠近右边线，而落点靠近中线，都成为正手中路球。其次要根据击球时所用技术名称，如反手**搓球**，可成为反手搓直线、反手搓中路球等。

拍形角度与拍面方向

拍形角度是指球拍面与地面所成的角度。拍面方向是指球拍的拍面所朝向的位置。

拍形角度可分为七种：拍面向下、拍面稍前倾、拍面前倾、拍面垂直、拍面后仰、拍面稍后仰、拍面向上。

拍面方向可分为三种：拍面朝左、拍面朝右、拍面朝前。

拍形角度和拍面方向控制的好坏对击球质量的影响是非常大的，所以我们必须在每一次击球中认真调整好拍形、拍面，击出合乎质量要求的球来。

击球点

所谓击球点是运动员击球时球拍与球相接触那一点的时间、**空间位置**。

击球点包括三个方面的内容：第一包括拍和球的接触点距地面的高度；第二包括接触点距身体的前后距离；第三包括距身体的左右距离。对击球点选择得是否合适，将决定着击球质量的好坏，它将直接影响着运动员击球的**力量**、**速度**、**弧线**、**落点**，最终将导致影响运动员击球的命中率，造成失分，直至失败。因此选择合适的击球点至关重要。选择合适的击球点应做到如下两点：第一判断要准，第二步法移动要到位(步法要快)。只要做到了这两点才能保证调整在最合适的位置，**击球点**才有保障。

国内发展



羽毛球
Badminton

1954年，先后一批报效祖国的赤子回国，并带回了先进的羽毛球技术，同时组建了国家**集训队**。继而我国在东南沿海几个主要大城市也成立了以归国华侨青年为骨干的羽毛球队，在“破除迷信，解放思想，走自己的路”的思想的指导下，我国羽毛球运动员总结了国内外羽毛球运动的经验教训并整理了技术资料，结合自己的运动实践进行了探索，不断改进训练方法。其中，**福建省**运动队主要在技术的手法上、**广东队**主要在步法上进行了改革和突破。同时借鉴我国**乒乓球运动**的成功经验，并通过对多年训练和比赛实践经验的总结，提出了“以我为主、以快为主、以攻为主”的积极打法。后来，又经过不断的总结和完善，逐步形成了中国羽毛球运动所持有的“快、狠、准、活”技术风格。我国运动员怀着的一颗勇攀世界羽坛技术高峰、为国争光的雄心壮志，吸取了国外的一些先进的运动训练方法，勤学苦练，自觉地贯彻了“从难、从严、从实战出发，进行大运动量训练”的“**三从一大**”训练方针，**运动技术**水平得到了进一步的提高。

但由于政治上的原因，当时我国未加入国际羽联，故未参加世界性锦标赛。但是在国际相互的交往中，多次与当时的世界强队进行过较量，都取得了优异的成绩。被许多国外电报誉为“**无冕之王**”“冠军之冠军”等。

直到1981年5月，国际羽联重新恢复我国在国际羽联的合法席位，实现了我国运动员多年的夙愿---逐鹿世界羽坛，争夺世界桂冠，为国争光。

1981年7月，在第1届**世界运动会上**（美国**洛杉矶**），我国运动员**陈昌杰**、**孙志安**、**姚喜明**、**刘霞**和**张爱**

[玲](#)夺取了男女单、双打的四项冠军。1982年，我国第一次参加了全英羽毛球比赛，[张爱玲](#)夺得女子单打冠军，[徐蓉/吴健秋](#)夺得女子双打冠军，李劲勇夺男子单打冠军。同年，中国队第一次参加“汤姆斯杯”赛，在第一天1：3非常不利的情况下，奋力拼搏，最终以5：4击败羽坛劲旅印尼队，夺得冠军。1984年，在[马来西亚](#)的吉隆坡，我国羽毛球女队又夺得了第10届“尤伯杯”。

紧随其后，我国又涌现出了[杨阳](#)、[赵剑华](#)、[熊国宝](#)、[李永波](#)、田秉毅和[林瑛](#)、[吴迪茜](#)、[李玲蔚](#)、[韩爱萍](#)等一批世界羽坛顶尖高手，从而进一步奠定了我国羽毛球技术水平处于世界羽坛领先地位的基础，在一系列世界大赛中为祖国夺得了众多的金牌，创造了[中国](#)羽毛球历史上的辉煌时期。进入90年代，随着杨阳、赵剑华、李玲蔚等一批优秀运动员的相继退役，我国暂时出现了一段青黄不接的时期，而印尼经过了多年的厉精图治，涌现了一批以[阿迪](#)、王莲香为代表的新秀。[欧洲](#)也重新崛起，[韩国](#)、[马来西亚](#)有时有新人涌现，世界羽坛进入了群雄抗衡的时代。

在[巴塞罗那奥运会](#)上，我国羽毛球项目竟与金牌无缘。直到1995年才逐渐步出低谷，首次夺得“[苏迪曼杯](#)”。在[1996年亚特兰大奥运会](#)上，[葛菲/顾俊](#)勇夺女双冠军，实现了我国羽毛球项目在奥运会上零的突破。1997年，我国运动员再次夺得“苏迪曼杯”，同时在[世界锦标赛](#)上获得了女单、女双和混双三块金牌，开始步入再铸辉煌的历程。

著名球员

国外球员

外国著名运动员

姓名	英文名	性别	国籍	生日	身高（cm）
柳镛成	Yoo Yong-sung	男	韩国	1974.10.25	171
河泰权	Ha Tae-kwon	男	韩国	1975.4.30	187
西吉特	Budiarto Sigit	男	印尼	1975.11.24	173
彼得·盖德	Peter Gade	男	丹麦	1976.12.14	184
黄综翰	Wong Choonghann	男	马来西亚	1977.2.17	183
孙升模	Shon Seung Mo	男	韩国	1980.7.1	182
陶菲克	Hidayat Taufik	男	印尼	1981.8.10	178
哈菲兹	Hashim Hafiz	男	马来西亚	1982.9.13	186
李宗伟	Lee Chong Wei	男	马来西亚	1982.10.21	174
李万华	Lee Wan Wah	男	马来西亚	1975.11.24	183
米仓加奈子	Yonekura Kanako	女	日本	1976.10.29	166
张海丽	Mia Audina-Tjiptawan	女	荷兰	1979.8.22	161
李敬元	Lee Kyung-won	女	韩国	1980.1.21	160
黄妙珠	Wong Mew Choo	女	马来西亚	1983.5.1	165

国内球员

[陈宏](#)(Chen Hong 1979.11.28) 男，籍贯：[福建龙岩](#)，身高：1.82米。2006年[汤姆斯杯](#)冠军成员。

[林丹](#)（Lin Dan1983.10.14）男，籍贯：福建[龙岩](#)，1.78米。2008年[北京奥运会](#)男单冠军,2012年伦敦奥运会男单冠军。至2012年为止唯一一个已实现“全满贯”的羽毛球运动员。^[引]

[鲍春来](#)（Bao Chunlai 1983.02.17），男，籍贯：湖南[长沙](#)，身高：191cm 现已退役。

[蔡赟](#)（Cài Yūn，1980年1月19日），男，籍贯江苏[苏州](#)，身高1.82米，[2008年北京奥运会](#)男子双打银牌。2012年伦敦奥运会男子双打金牌。

[李永波](#)（1962年9月18日-）中国男子羽毛球双打运动员。多次获得过世界杯、世界大奖赛总决赛冠军、全英羽毛球赛冠军。现任中国羽毛球队主教练。

[吴建秋](#)（1962年-）男，江苏[南通](#)人，国家羽毛球运动员，[国际级运动健将](#)，世界冠军。

[傅海峰](#)，男，中国羽毛球男子双打运动员，广东[揭阳](#)人，与[蔡赟](#)搭档后成为中国继李永波、田秉义之后的全英公开赛冠军（2005年）。以后场大力杀球著称。

[李玲蔚](#)（1964年-），中国女子羽毛球运动员，[浙江丽水](#)人。主要特点是速度快，攻击力强，球路多变，网前技术好。她是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”等称号。

[张宁](#)（1975年5月15日-），女，籍贯[辽宁](#)，右手握拍，是和叶钊颖同期的羽毛球国手，自1994年就已经开始代表中国出战尤伯杯。是典型的大器晚成型选手，2003年世锦赛才夺得个人首个世界冠军，2004年夺得[雅典奥运会](#)女单冠军，2008年[北京奥运会](#)成功卫冕，成为奥运史上第一个成功卫冕该项目金牌的选手。

[谢杏芳](#)（1981年1月18日-），女，籍贯[广东](#)，广东梅州人，中国羽毛球运动员，2008年北京奥运会女单亚军。

[杨阳](#)（1963年-），男，1984年夺得全国男单冠军，1987年连续在世界锦标赛和各种世界公开赛中夺冠。1988年他勇夺奥运会表演赛男单桂冠，1990年为中国男队卫冕汤姆斯杯成功。被誉为世界羽坛的“四大天王”中的“王中王”。

[赵剑华](#)（1965年-）男，江苏南通人，1985年和1990年全英锦标赛冠军，1987年世界杯赛男单冠军，1988年和1990年汤姆斯杯团体冠军，1991年[世界锦标赛](#)单打冠军，1991年世界羽毛球总决赛单打冠军。20世纪80年代末世界羽坛“[四大天王](#)”之一。

[孙俊](#)（1975年6月3日-），男，江苏[南京](#)人，世界冠军。他与葛菲堪称世界羽坛的“神仙伴侣”。

[葛菲](#)（1975年10月9日-），女，江苏南通人，世界冠军，奥运冠军。

[顾俊](#)（1975年1月3日-），女，江苏无锡人，世界冠军，奥运冠军。她与葛菲的配合号称“天下第一双”。

[高崑](#)（1979年3月14日-），女，[湖北](#)武汉籍贯，中国羽毛球运动员，15次夺得世界冠军，成为中国羽毛球运动员中获世界冠军最多的选手，2000年奥运会与张军搭档夺得了混双金牌，2004年两人卫冕了该项金牌，并且分别在2000年和2004年获得奥运会女双铜牌和银牌

[黄穗](#)（1981年1月8日-），女，湖南籍贯，中国羽毛球运动员。

[董炯](#)，[北京](#)人。1973年出生，18岁时加入中国国家队，1996年奥运会获得男单亚军。同年获得世界杯赛男单冠军，1997年获得全英公开赛、中国公开赛、瑞士公开赛和丹麦公开赛冠军。

[张军](#)（1977年11月26日-），男，籍贯江苏苏州，中国羽毛球运动员。2000年奥运会与高崑搭档夺得了混双金牌，2004年两人卫冕了该项金牌。

[陈金](#)（1986年1月10日-），男，[河北](#)邯郸人，多次获得羽毛球公开赛冠军，2006、2008年[汤姆斯杯](#)冠军成员，中国羽毛球极具潜力的男单选手。2008年北京奥运会男单季军。现世界排名第四

[龚智超](#)（1977年5月3日-），女，湖南安化人，[2000年悉尼奥运会](#)女单冠军。

世界排名

2013年5月30日，最新的世界羽联排名公布。

排名如下：[51](#)

男子单打：				
本期排名	上期排名	姓名	国家/地区	积分
1	1	李宗伟	马来西亚	91223.08
2	2	谌龙	中国	90825.01
3	3	杜鹏宇	中国	64310.00

4	6	胡赟	中国香港	60058.60
5	4	索尼	印度尼西亚	58880.00
女子单打:				
本期排名	上期排名	姓名	国家/地区	积分
1	1	李雪芮	中国	82019.37
2	2	内瓦尔	印度	78770.00
3	4	申克	德国	73373.57
4	3	王仪涵	中国	73348.47
5	5	拉特查诺	泰国	71578.18
男子双打:				
本期排名	上期排名	姓名	国家/地区	积分
1	2	高成炫 李龙大	韩国 韩国	80345.88
2	1	波伊 摩根森	丹麦 丹麦	78751.90
3	3	古健杰 陈文宏	马来西亚 马来西亚	75900.35
4	4	远藤大由 早川贤一	日本 日本	70685.31
5	5	金基正 金沙朗	韩国 韩国	65489.00
女子双打:				
本期排名	上期排名	姓名	国家/地区	积分
1	1	王晓理 于洋	中国 中国	80105.39
2	2	松友美佐纪 高桥礼华	日本 日本	67990.16
3	3	莱特 C-彼得森	丹麦 丹麦	64555.63
4	4	松尾静香 内藤真实	日本 日本	58140.00
5	5	严惠媛 张艺娜	韩国 韩国	57320.00
混合双打:				
本期排名	上期排名	姓名	国家/地区	积分
1	1	徐晨 马晋	中国 中国	92610.70
2	2	阿马德 纳西尔	印度尼西亚 印度尼西亚	84790.53
3	3	张楠 赵芸蕾	中国 中国	84052.00
4	4	菲舍尔-尼尔森 C-彼得森	丹麦 丹麦	75398.60
5	5	陈炳顺 吴柳莹	马来西亚 马来西亚	70067.70

奥运榜单

伦敦奥运

2012年伦敦奥运会

项目	金牌	银牌	铜牌
男子单打	林丹 (中国)	李宗伟 (马来西亚)	谌龙 (中国)
女子单打	李雪芮 (中国)	王仪涵 (中国)	内瓦尔 (印度)
男子双打	蔡赟/傅海峰 (中国)	鲍伊/摩根森 (丹麦)	郑在成/李龙大 (韩国)
女子双打	田卿/赵芸蕾 (中国)	藤井瑞希/垣岩令佳 (日本)	索罗基娜/维斯洛娃 (俄罗斯)
混合双打	张楠/赵芸蕾 (中国)	徐晨/马晋 (中国)	菲舍尔/彼得森 (丹麦) 引

北京奥运

2008年北京奥运会

项目	金牌	银牌	铜牌
男子单打	林丹 (中国)	李宗伟 (马来西亚)	陈金 (中国)
女子单打	张宁 (中国)	谢杏芳 (中国)	玛丽亚·克丽斯廷·尤利安蒂 (印尼)
男子双打	马尔基斯·基多/ 亨德拉·塞蒂亚万 (印度尼西亚)	傅海峰/蔡赟 (中国)	李在珍/黄智万 (韩国)
女子双打	于洋/杜婧 (中国)	李孝贞/李敬元 (韩国)	张亚雯/魏轶力 (中国)
混合双打	李龙大/李孝贞 (韩国)	诺瓦·维迪安托/利利亚纳 (印尼)	何汉斌/于洋 (中国)

雅典奥运

2004年雅典奥运会

项目	金牌	银牌	铜牌
男子单打	陶菲克 (印尼)	孙升模 (韩国)	索尼 (印尼)
女子单打	张宁 (中国)	张海丽 (荷兰)	周蜜 (中国)
男子双打	金东文/河泰权 (韩国)	李东秀/柳镛成 (韩国)	林培雷/徐永贤 (印尼)
女子双打	杨维/张洁雯 (中国)	高峻/黄穗 (中国)	罗景民/李敬元 (韩国)
混合双打	张军/高峻 (中国)	罗伯特森/埃姆斯 (英)	埃里克森/美蒂 (丹麦)

悉尼奥运

2000年悉尼奥运会

项目	金牌	银牌	铜牌
男子单打	吉新鹏 (中国)	叶诚万 (印尼)	夏煊泽 (中国)
女子单打	龚智超 (中国)	马丁 (丹麦)	叶钊颖 (中国)
男子双打	吴俊明/陈甲亮 (印尼)	李东秀/柳镛成 (韩国)	金东文/河泰权 (韩国)
女子双打	葛菲/顾俊 (中国)	杨维/黄楠雁 (中国)	秦艺源/高峻 (中国)
混合双打	张军/高峻 (中国)	特里古斯/许一敏 (印尼)	阿彻/古德 (英格兰)

亚特兰大

1996 年亚特兰大奥运会

项目	金牌	银牌	铜牌
男子单打	拉尔森 (丹麦)	董炯 (中国)	拉·西德克 (马来西亚)
女子单打	方铢贤 (韩国)	张海丽 (印尼)	王莲香 (印尼)
男子双打	里奇/雷西 (印尼)	谢顺吉/叶锦福 (马来西亚)	苏明强/陈金和 (马来西亚)
女子双打	葛菲/顾俊 (中国)	吉永雅/张惠玉 (韩国)	秦艺源/唐永淑 (中国)
混合双打	金东文/吉永雅 (韩国)	朴柱奉/罗景民 (韩国)	刘坚军/孙曼 (中国)

著名品牌

Yonex

YONEX 羽拍是世界有名的羽拍品牌，为了统治羽拍市场也为了尽量满足不同使用需求 YONEX 研发了大量的型号，让人眼花缭乱。作为世界知名的球拍专业制造商，尤尼克斯 Yonex 完全体现日本工艺的精益求精，羽毛球拍牢牢占据世界第一的地位，同时网球拍也得到许多知名球星的喜爱。

Victor

Victor，胜利公司简称，创立于 1968 年，为世界知名的羽毛球、羽拍、网球、[运动服饰](#)及羽网系列用品专业制造厂商。产品以自创的 VICTOR（威克多）品牌行销英、美、德、法、日、[北欧](#)及东南亚二十余国家，广受世界球友所喜爱，名列世界主要羽毛球品牌之首。

Kawasaki

Kawasaki 创始于 1915 年，是全球知名运动品牌之一。早在 1973 年，Kawasaki 制造出世界第一支碳素网球球拍，成为体育装备领域历史性突破，开启整个网羽行业碳素时代的先河。作为[百年经典](#)品牌，Kawasaki 始终秉承开拓创新的信念，一直进行技术革新、突破，不断推出领先全球技术水平的运动产品，受到全球网羽爱好者青睐。

Wilson

wilson 网球拍的世界销量最大，旗下拥有桑普拉斯，[威廉姆斯](#)等顶尖网球高手，新拍层出不穷，产品线异常丰富，必有一款适合你。

Tactic

[泰迪](#)羽毛球系列创建于 70 年代末，为丹麦，[德国](#)，英国，意大利等欧洲国家羽毛球对选为专用产品，产品用料精细，品质控制严格，产品设计达到国际先进水平。

Head

是来自[奥地利](#)的网球品牌，到 2013 年唯一大部分的高档球拍均在奥地利本土设计、生产的高贵品牌，技术创新能力在业界享有盛誉，开发出第一款钛合金球拍，第一块主动避震的智能压电球拍，精益求精的名牌品质保证，为您迎来球场生涯中最精彩的一刻！

Babolat

[法国](#)著名的羽毛球[运动品牌](#)，迄今已有近百年的历史，现在已成为欧洲最大的羽拍品牌之一，BABOLAT（百保力）羽拍设计风格独特，有五大结构设计特点：外观以磨砂面为主、羽线采用 Hyperbraid 技术生产、球感好、包装精良、但价格昂贵，堪称贵族羽线。

凯胜

[凯胜](#)石狮凯胜体育用品有限公司，创立于 1991 年，品牌名称源自于为夺取锦标，奋勇拼搏的运动精神，

寓意着中国羽毛球健儿，将挥着凯胜的球拍，凯歌高奏，战无不胜。

FZ FORZA

丹麦第一羽毛球品牌，拥有纯正的欧洲血统，创立于 1990 年，在欧洲可与之较衡的寥寥无几。100% 丹麦设计。产品系列齐全，涵盖球拍，服装，羽毛球鞋，球包，手胶，线等。FZ FORZA 拥有北欧独有的风格，所有产品均由专业运动员测试，追求精益求精的品质。

健身注意

1.降低羽弦的张力(紧度)：较松的球弦，可以提供更大的线床效应，能击出速度更快、威力更大的球，同时传递的震动较少。

2.选择甜区更大的拍形：所谓甜区，就是球拍面的最佳击球区。当击球点在甜区时能给你足够的击球威力、控球性、震动感很小，你会觉得很舒适。

球拍的甜区较大，击球时较不容易打到非甜区，所以震动的机会较少，受伤的机会也就较少。

3.检查拍柄的大小：如果球拍的握把太小，当球没有打到甜区时，球拍的扭力就较大，对手臂的伤害就越大。握把太大则手掌抓不牢球拍，容易疲劳。

合适的大小应该是，正手握拍时无名指和大鱼肌之间有约一个 5-8mm 的空隙。

4.检查球拍的硬度：拍杆硬度大的球拍，要求球员在击球时发出更大的力度，从而使手臂更容易疲劳也就更易于受伤。

拍杆硬度小的球拍，球员不需要太多的力量就能击出更有威力的球，降低了手臂的疲劳可能。羽拍拍杆的平均硬度已比前几年大为降低了。当然较软的拍杆，对球的方向控制性是要差一点的。

5.注意击球的姿势是否正确：击球姿势的不正确是造成受伤的重要原因。

如：击球点过低、过后、击球时侧身不够、甩动大臂击球等等。多请教你身边的高手，纠正你的错误。

6.若球员较长时间不曾进行此类活动（较剧烈），那么，在恢复训练中，尽量不要剧烈运动，否则，第二天醒来就会感到全身或某些部位酸痛不已。

第二章 羽毛球运动发展概述

本章导读: 羽毛球运动是一项深受人们喜爱的体育运动。由于它的运动量可根据游戏者各人的年龄、体质、运动技术水平和场地环境的特点而自我调节, 充满乐趣, 极具休闲娱乐的价值又可强身健体, 便于开展, 所以它是一项适合于男女老少活动的休闲健身运动。同时, 它也是一项竞技性很强的竞赛项目。羽毛球比赛中, 球的飞翔有快慢、高低、远近、轻重、狠巧、飘转等变化, 因此, 比赛紧张激烈、技巧性高、观赏性强。在比赛中, 对运动员的身体素质和智力水平要求较高, 要求运动员在短时间内对瞬息万变的球路作出判断, 果断地进行反击; 运动员又必须具有较好的力量、速度、耐力和灵敏素质, 而且步法要灵活, 反应要敏捷, 技术要全面。通过本章的学习, 你会了解羽毛球运动的起源与发展状况, 以及国际国内的一些赛事简介等, 为后续学习起到铺垫作用。

第一节 羽毛球运动的起源和发展

一、羽毛球运动的起源

(一) 羽毛球运动的萌芽

作为一种人们十分喜爱的体育游戏——羽毛球运动, 它的起源有多种传说。世界上许多国家和地区很早就有类似羽毛球运动的游戏。至少在 2000 年前, 原始的羽毛球游戏活动就在中国、日本、印度、泰国等国出现并流行过了。虽然, 由于国家、地域和民族的不同, 对这种游戏的名称叫法也各不相同, 但其形式和活动的性质则大体是一致的。

中国古代原始的羽毛球游戏活动有板羽球、打手毬等游戏, 都是类似于羽毛球运动的活动。板羽球, 也称毬球, 是中国贵州苗族民间古老的体育游戏。它是用木板拍击一个装饰的球, 玩这种球的方式, 很像今日的羽毛球运动。现在中国贵州的苗人, 仍以木板拍击鸡毛的毬为游戏。打手毬是我国苗、水族的传统体育活动。它流行于贵州南部, 每逢春节举行。与吹芦笙、跳月共为当地“玩年”的三大体育活动之一。用稻草和布条裹一枚铜板, 扎成球状, 直径约 10 厘米。球上部插雄鸡毛数根, 再用彩色绒线扎成小花朵, 扎缀于鸡毛上端, 即为毛毬。打毬时, 男女各为一方, 人数相等, 距离 5—6 米, 相对而立。女方先向男方抛出毛毬, 男方立即用手掌或小木板将其拍回, 女方亦用同样手法击毬, 往来反复。双方边打边对歌。以不能接住对方来毬者为负。

相传 14—15 世纪时的日本也出现了类似的羽毛球游戏, 其球拍是木制的, 球用樱桃核插上羽毛制成。这种球由于球托是樱桃核, 太重, 球飞行速度太快, 使得球的羽毛极易损坏, 加之球的造价太高, 所以是该项运动时兴了一阵子就慢慢消失了。

(二) 现代羽毛球运动的雏形

现代羽毛球运动的雏形出现在 19 世纪中叶的印度。19 世纪中叶在印度的普那“Poona”出现了一种与现代羽毛球非常相似的运动“普那”“Poona”。当时印度普那城里, 有一种类似羽毛球的游戏开展得十分普遍, 球用直径约 6 厘米的圆形硬纸板或以绒线编织成球形, 中间插上羽毛制成(类似我国的毬子), 板是木质的, 玩法是两人相对站着, 手执木板来回击球。它用圆形硬纸板, 练习者手持木拍, 将球在空中轮流击出。1840 年英国驻印度普那的军官又发明了用酒瓶的软木塞上插入羽毛, 用酒瓶打来打去, 后成为一种游戏, 在驻印度军官中流行起来。

(三) 现代羽毛球的诞生

现代羽毛球运动于 1873 年诞生于英国。19 世纪 60 年代，一些退役军官将这种“普那”游戏带回英国，加以改进，并把它介绍到了国内的贵族社会后，逐渐成为现代的羽毛球运动。1870 年，英国出现了用羽毛、软木做成的球和穿弦的球拍。

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，因而伯明顿庄园成为了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）。Badminton 骄傲地成为羽毛球的英文名字而流传于世界。

二、 羽毛球运动的发展概况

（一）规则的演变与技战术的发展

羽毛球游戏刚兴起时，没有人数、分数和场地的限制，练习者只需用球拍互相对击球即可。现代羽毛球运动从伯明顿庄园开始，有了一定的分数、场地、人数限制。比赛时，一人或两人为一方，中隔一网，用球拍经网上往返击球，使球落到对方的场地上，或使对方击球失误而得分。世界上第一部羽毛球规则于 1873 年，草拟于印度的普那。1877 年，在英国出版了世界上第一本羽毛球规则。当时的规则很简单，规定了场地呈长方形，中间挂网的高度，双方对击的要求，并没有单打，双打的区别。其后，一些国家也制订了类似的规则。当时由于人们对该项运动的认识不一致，各国所制订的规则和场地的标准也不尽相同。1893 年，由英国的 14 个羽毛球俱乐部一致倡议组成了正规的羽毛球协会，并进一步修订了规则。1901 年，该协会修订羽毛球规则时，将羽毛球场地的形状改为现今的长方形。

随着人们观赏水平的提高及技术和战术的发展，规则也随之变化，出现了单、双打场地区别及发球区的规定，发球得分及发球得分后的换区等规则。为了使比赛激烈、精彩，又规定了双方打满 13 平、14 平（女子单打打成 9 平、10 平）时要进行加分比赛。为了适应社会的发展，国际羽联正在酝酿制定新的规则。2005 年 1 月，在韩国羽毛球公开赛上，在现任国际羽联副主席和市场开发委员会主席古纳兰的积极推动下，一些正在参加韩国公开赛的选手在非比赛场合中试验了每球得分一局决胜的 21 分制。古纳兰说：“我们希望通过缩短比赛时间等改革来方便电视转播和观众欣赏比赛，让商家满意、教练、官员和队员也满意。在目前的赛制下，赞助商反映形式太陈旧，电视台表示无法用 5、6 个小时来转播一场汤姆斯杯的比赛，运动员则饱受长时间比赛带来的伤痛。羽毛球运动要与高尔夫球和网球这样的项目竞争就必须有所改变。”改革比分系统只是古纳兰的一项举措，其它酝酿中的变革还包括改变场地大小，不同的比赛用不同的赛制、球衣的变革等。将在比赛中效仿网球，在底线附近发球，边线也将简化，取消双打边线，全部采用单打比赛的边线。

羽毛球运动设备也是从原始的低级阶段向高级阶段发展的。羽毛球从开始时的硬纸板和绒线团到木托用皮包起来，再发展到用 14—16 根高级羽毛插在软木托上；羽毛球拍从木板发展成椭圆形穿弦木拍。后来，规则规定球拍重 95—120 克，拍框长 25—25.5 厘米，宽 20—20.5 厘米，拍柄长 39.5—40 厘米，其制作材料也发展成木框钢管拍、铝合金拍、碳纤维拍。选择球拍时，应以较轻、牢固而有弹性、握在手里舒适为原则。

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，英国选手仅获一枚混双金牌；第 37、38 届全英锦标赛冠军全给丹麦选手囊括而去。

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 年八届全英羽毛球锦标赛单打冠军和 1951-1954 年四届双打冠军。从 1958 年开始，羽毛球技术开始向快速、灵活的方向发展，以印尼的陈友福为代表，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，从此开创了印尼控制世界羽坛的局面。从 1958 年至 1979 年，印度尼西亚共七次荣获汤姆斯杯。

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尼队和欧洲队，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 年代末至 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，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、印尼、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，攻守兼备而备领风骚，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。

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七项单打冠军、五次双打冠军，到了 20 世纪 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 年至 1967 年 14 届全英锦标赛，她们获得了 13 次女单冠军，并获 3 届尤伯杯赛冠军。20 世纪 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，20 世纪 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 20 世纪 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、叶钊颖和印尼的王莲香、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。

综观世界羽坛，世界羽毛球运动技术与战术发展总趋势正在向“快速、全面、进攻和多拍”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。

进入 21 世纪，世界羽坛发展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。从趋势来看，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、印尼、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。

（二）世界羽毛球运动组织的发展概况

1875年，第一个军人羽毛球俱乐部在英国成立。1893年，英国已有14个羽毛球俱乐部，他们举行会议，正式成立了英国羽毛球协会。当时，英国羽毛球协会对羽毛球运动的开展、提高和传播起了积极的推动作用。这项运动首先在欧洲传播，然后发展到美洲、亚洲和大洋洲。20世纪二三十年代，加拿大、丹麦、马来西亚等国也相继成立了羽毛球协会。

为了推动世界羽毛球运动的发展，1934年，由英格兰、法国、爱尔兰、苏格兰、荷兰、加拿大、丹麦、新西兰和威尔士9个羽毛球协会共同协商成立了国际羽毛球联合会（简称国际羽联）。第一任主席是汤姆斯，总部设在伦敦。

国际羽联的成立对羽毛球技术、战术的发展起了促进作用，除了传统的“全英羽毛球锦标赛”照常举行外，在1948年增设了汤姆斯杯赛（世界男子团体锦标赛），1956年增设了尤伯杯赛（世界女子团体锦标赛），并相继举办了世界羽毛球锦标赛、世界杯赛等，使世界羽毛球运动又向前迈进了一大步。

由于政治原因，以我国为首的许多国家的羽毛球协会未能加入国际羽联，使一些国际性比赛相对逊色，没能真正体现世界级水平。

1978年，在香港成立了世界羽毛球联合会（简称世界羽联）先后举办了两届世界羽毛球锦标赛，我国共荣获8项冠军，表明我国羽毛球运动已达到世界最高水平。为了推动世界羽毛球运动健康、稳步地发展，经过许多国家羽毛球界的共同努力，1981年，国际羽联和世界羽联正式合并，组成了国际羽毛球联合会（简称国际羽联），使世界羽毛球运动产生了新的飞跃，出现了欣欣向荣、生机勃勃的景象。目前，国际羽联已有100多个国家和地区参加，1992年，国际奥委会已把羽毛球比赛列入奥运会的正式比赛项目，羽毛球运动进入了前所未有的发展时期。

第二节 我国羽毛球运动的发展历史

一、我国羽毛球运动的沿革

羽毛球运动是在20世纪初传入我国的。20世纪20年代初，这项运动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。但这至少可以说明当时这项运动的中国小范围内有一定的影响。当时这项活动主要在北平（北京的旧称）、天津、上海等地区的外国俱乐部、租界以及青年会内开展。

自20世纪20年代末至30年代中，羽毛球队运动已传入民间，爱好这项运动并被这项运动的“好奇心”所驱使的市民们踊跃观看羽毛球活动和比赛。于是这项运动开展的范围逐渐扩大，特别是京、津、沪及沿海城市，开展得相当活跃。

在20世纪30年代初（1932年），天津也是开展这项活动较好的城市之一。华人参加这项运动的人数日趋增长，市民渐被这项活动的兴趣所吸引。通过一系列的活动，市民认识水平也有提高。当时在津开展较好的队有青年会和西商队等。

在青岛，1934年初，随着这项运动兴起和易被国民所接受，扩展的范围又逐渐增加。“青岛体育协进会于1934年初通过报纸宣传提倡羽毛球运动，同是介绍了比赛的规则和方法。青岛体育协进会为提倡这一运动，特由北平购到羽毛球运动的全套用具。为使各界人士明了此项运动兴趣，该协进会在放风筝或踢毽子比赛的同时，进行羽毛球表演，以资提倡”。由

于当时的场地未能铺设好，所以活动一般是在排球场中进行的。

20 世纪 30 年代初，上海也是开展羽毛球活动较好的城市。除当时这项运动的青年会、租界俱乐部等社团内开展较广泛外，民间也有一些人参加此项活动，一些学校里也开展了这项活动。“1934-1937 年间，在圣约翰大学里就有这项活动的开展，并取得过一些成绩。”另外上海体育协会于 1936 年 11 月 27 日正式成立，“宗旨是力求体育之发展及普遍，使将来上海民众，悉成体魄健全之国民，街头里巷，成为自由活动之场所，该会规定每星期四下午七时举行活动一次。”体育会简单内提到，本会已有的活动项目中就有羽毛球。”

综上所述，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，所以很快被市民所接受。

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，反拍击球用得更多，而规则除双打以 21 分或 15 分为一局计分外，其它规方法同现在无太大的差异。

建国初期，群众性体育活动刚开始，所以参加羽毛球运动的人数较少，场地又受限制。这时期内有一部分运动员是网球、羽毛球兼项。如华东队的李国藩、王妙松等。大部分运动员打法简单，多以压底线为主，寻找机会扣杀，技术不全面，水平较低。

1953 年 6 月，印度尼西亚华侨组织了体育观光团来到国内，他们本来是应邀参加于 5 月份举行的全国四项球类运动会的，因手续拖延而误期。该团的羽毛球队由印尼的著名球星王文教、陈福寿及黄世明、苏添瑞等华侨青年组成。印华羽毛球队先后到北京、上海和刚刚获得全国羽毛球表演赛前几名的运动员比赛，但比分过于悬殊，印华队每局多以 15：0 取胜。后来再去别的城市访问时，改为印华队自己表演。印华队来华献技，使国内羽毛球界及观众大开眼界，看到了当时的具有世界先进水平的羽毛球技、战术。

王文教、陈福寿、黄世明三位印尼华侨青年在参加印华球队回国访问近一年期间，看到了新中国如旭日东升，光芒万丈。尤其看到党和政府对体育事业的重视及时人民群众身体健康的关怀，深受感动；同时也看到国内羽毛球运动技术水平非常落后，激发了他们热爱祖国和报效祖国的决心。他们在回到印尼后不久，冲破重重阻力，于 1954 年 6 月告别了父母和家庭，毅然回国。国家体委热烈欢迎他们的归来，并 1954 年 7 月在中央体育学院建立了羽毛球班。这就是首批中国羽毛球集训队。该班最先有他们三个学员，一年后又增加了印尼归侨青年施宁安。

1959 年至 1961 年间，方凯祥、汤仙虎、侯加昌等华侨青年先后从印度尼西亚回到祖国，他们带来了国外羽毛球运动的先进技术与新颖打法。其后两年中，又有一批归侨青年吴俊盛、张铸成、薛从良、颜存彩等先后加入福建羽毛球队和国家羽毛球队，给队伍增加了新鲜血液。这些归侨青年热爱祖国、事业心强，训练刻苦，技艺高超，他们成了我国羽毛球运动的中坚力量。他们通过吸取世界先进的经验，刻苦钻研和勤学苦练，创建了一套适合于自己特点的独特的技术打法，形成了以快、狠、准、活的技术风格。由于政治上的原因，当时我国未加入国际羽联，所以没有参加世界性锦标赛。但在国际交往中，多次战胜了世界各强队，让世界为之惊叹。如 1963 年和 1964 年两度战胜世界冠军印度尼西亚队。翌年又全胜北欧各强队，一时许多外国媒体称我国羽毛球队为“无冕之王”、“冠军之冠军”等，如没有中国队参加的世界性比赛，将不能代表真正的世界水平。

文革期间，我国的羽毛球运动也未能幸免于难，各级运动队被迫解散。直到 1971 年，才重新组建了国家羽毛球队。在 1974 年举行的亚运会上，我国羽毛球队再次击败了印度尼西亚队。1981 年 5 月，国际羽联重新恢复了我国在国际羽联的合法席位。20 世纪 80 年代以来，中国登上国际羽坛的顶峰，涌现出了一大批世界级名将，取得了卓越的战绩，确立了我国羽毛球在国际羽坛中的领先地位。

二、我国羽毛球运动的现状

改革开放以来，随着我国城市化进程的加快，羽毛球运动以其自身特有的休闲魅力，吸引了千千万万的男女老少。各种形式的自发成立的群众性羽毛球协会在我国城乡遍地开花，出现了空前繁荣的景象。

在国际羽坛上，我国羽毛球健儿也同样保持着领先的水平。在 1992 年巴塞罗那第 25 届奥运会的首次羽毛球比赛中，中国羽毛球运动员共获得一枚银牌和四枚铜牌。在 1996 年亚特兰大第 26 届奥运会上，中国羽毛球健儿共夺得一枚金牌、一枚银牌和两枚铜牌。2000 年悉尼奥运会中国选手取得最佳成绩，夺得男单，女单，女双，混双 4 金。2004 年奥运会中国队获得女单，女双，混双 3 金。2002 年第 22 届汤姆斯杯比赛 5 月 9-19 日在中国广州举行，印度尼西亚再次卫冕冠军。2004 年在印度尼西亚雅加达举行的第 23 届汤姆斯杯比赛中，中国队时隔 12 年重新夺回了冠军。1998 年，中国女队又将阔别 4 年的尤伯杯夺回，并在 2000，2002，2004 年蝉联了尤伯杯。

三、大学生羽毛球运动的现状与发展

大专院校的羽毛球运动早在五十年代就有开展。至七十年代进入了蓬勃发展时期。在北京，从 1978 年起，每年都举行一次全市性的大专院校羽毛球比赛。上海、广东、广西、天津等省市也经常举行大专院校各种形式的羽毛球比赛，报名踊跃，竞赛热情很高。至 1986 年，北京大学、成都地质学院、成都电讯工程学院等院校还先后成立了羽毛球协会，推动了大专院校羽毛球运动的开展。

大专院校的全国性羽毛球比赛从 1984 年开始，以后每年举行。1986 年 8 月在上海举行了全国大学生羽毛球邀请赛，参加的有北京大学、清华大学、首都医科大学、南京化工学院、中国科技大学、天津医学院、同济大学、上海工业大学、上海大学一、二队、山东大学、重庆大学、复旦大学、上海外语学院、天津大学、北京建筑工程学院等 17 个队。比赛结果，男、女单打的前四名均为上海各大学队夺得。1987 年 1 月 20 日至 24 日，在上海举行的全国第二届羽毛球邀请赛上，共有 13 所大专院校的 64 名（男 45、女 19）运动员参加，设男、女团体、男、女单打和混合双打五个项目。获女子团体前三名的队是：上海上学、同济大学、复旦大学；获男子团体前三名的队是：上海大学、北京住处工程学院，重庆大学、华南工学院、中国协和医科大学。我国大专院校的羽毛球运动正方兴未艾，前景乐观。

第三节 国际国内重大赛事简介

一、国际重大赛事简介

（一）汤姆斯杯羽毛球赛

如同网坛的戴维斯杯赛，世界羽坛也有一个男子团体赛的最高荣誉杯赛——汤姆斯杯羽毛球赛，由英国著名羽毛球运动员汤姆斯捐赠。在 1939 年的一次国际羽联理事会上，时任国际羽联主席的乔治·汤姆斯（George Thomas）指出，组织全球羽毛球比赛的时机已经成熟。在这次会议上决定将举行世界男子羽毛球团体比赛，汤姆斯提出向这一世界性比赛捐赠一只奖杯，因此将此杯命名为“汤姆斯杯”。

汤姆斯杯高 28 厘米，包括把手的宽距为 16 厘米，由底座、杯形和盖三部分构成，在盖的最上端有一个运动员的模型。此杯的前部雕刻有这样的词句：“乔治·汤姆斯·巴尔特于 1939 年赠送国际羽毛球联合会组织的国际羽毛球冠军挑战杯”。据说此杯在伦敦用白金铸成，当时价值 5 万英镑。

汤姆斯的全名为乔治·汤姆斯，曾是英国著名的羽毛球运动员，多次获得英国羽毛球冠军。他曾连续 4 次获得全英羽毛球锦标赛男子单打冠军，9 次男子双打冠军，6 次混合双打

冠军。他 21 岁开始获得冠军，并且年年有冠军入帐，他最后一次拿冠军时已 41 岁。

1934

年 7 月国际羽联成立时，他被推选为第一任主席。

首届汤姆斯杯由于第二次世界大战的原因，推迟至 1948 年才举行，当时有 10 个国家和地区参加了比赛。汤姆斯杯为流动杯，每次比赛的冠军队将“汤杯”带回本国，保留至下届“汤杯”比赛开始。因此，汤姆斯杯比赛又称为“国际羽毛球挑战杯赛”。

从 1984 年起，此赛事改为每两年举行一届。比赛分为预赛、半决赛和决赛三个阶段，从决赛前年的 11 月 1 日到决赛年的 6 月 30 日止进行。6 支在相应区域进行半决赛而出线的队伍加上直接进入决赛的东道国和上届冠军共 8 个对进入决赛阶段的比赛。如果东道国也是上届冠军的获得者的话，那么在半决赛中要出 7 个队进入决赛。8 支决赛队伍分成两个组比赛，以赢得分数多为胜利。如果分数一样，以赢得场数多排在前列。所以小组赛要比完 5 场。如果场数、局数仍然一样，就采取抽签的办法决定名次。所有参加比赛的队伍需在赛前 14 天选出 4 到 10 名运动员，按照当时的世界排名，列出第一单打、第二单打、第三单打、第一双打、第二双打及替补的运动员名单。每名运动员最多只能参加一场单打和一场双打比赛。绝对不允许世界排名靠前的选手担任后位单打或双打比赛任务。从 1982 年起，该项团体赛改为每两年举办一届，而且赛制也从以往两天 9 场 5 胜(5 单 4 双)改为一天 5 场 3 胜(3 单 2 双)。

至 2000 年，该项杯赛已举办了 21 届，冠军杯一直在亚洲的印度尼西亚、马来西亚和中国队之间流动。其中印度尼西亚队战绩最佳，共 12 次捧杯；马来西亚队先后 5 次夺冠；中国队是从 1982 年开始参加汤姆斯杯赛的，5 次把汤杯捧回。

2002 年第 22 届汤姆斯杯比赛 5 月 9-19 日在中国广州举行，印度尼西亚再次卫冕冠军。2004 年在印度尼西亚雅加达举行的第 23 届汤姆斯杯比赛中，中国队时隔 12 年重新夺回了冠军。

(二) 尤伯杯羽毛球赛

尤伯杯是代表了当今世界羽毛球最高水平的女子团体赛，其实就是世界女子羽毛球团体锦标赛。从 1956 年至 2004 年间，国际羽联共举办了 20 届尤伯杯赛。如同汤姆斯杯一样，尤伯杯从 1984 年起改为每两年一届。

尤伯杯是贝蒂-尤伯夫人(Betty Uber)捐赠的。她是英国 30 年代著名女子羽毛球选手，从 1930 年至 1949 年间，她曾多次夺得全英羽毛球锦标赛的女子单打、女子双打和混合双打比赛的冠军。尤伯夫人退役后仍对羽毛球运动情有独钟，为推动羽毛球运动的发展，她在 1956 年的国际羽联理事会上，正式向国际羽联捐赠由麦皮依和维伯制作的纪念杯，即现在的尤伯杯(Uber Cup)，并亲自主持了第一届尤伯杯比赛的抽签仪式。

尤伯杯高 18 厘米，有地球仪样的体部，在球体顶部有一羽毛球样模型，此模型的上端

站着一名握着球拍的女运动员。他的底座的周围雕刻着这样的词句：“尤伯夫人于 1956 年赠送国际羽毛球联合会组织的国际女子羽毛球冠军挑战杯”。

虽说羽毛球运动起源于英国，而且汤、尤杯赛都是由英国人发起的，国际羽联主要领导人也多是英国人，可英国羽毛球队却没有夺得过一次汤、尤杯赛的奖杯。倒是美国姑娘在前三届来了个“三连冠”。自 1966 年的第四届起，尤伯杯就一直留在了亚洲。其中，日本和印尼队各获得 5 届和 3 届。中国女队自 1984 年开始参加尤伯杯赛，并创纪录地连续把这座冠军杯保留了 10 年之久。但在 1994 年和 1996 年，冠军杯连续两届由一代“羽后”王莲香挂帅的印尼队夺得。1998 年，中国女队又将阔别 4 年的尤伯杯夺回，并在 2000，2002，2004 年蝉联了尤伯杯。

(三) 苏迪曼杯羽毛球混合团体赛

为纪念印尼羽毛球联合会前主席苏迪曼先生对羽毛球事业做出的贡献，国际羽联决定将

世界羽毛球混合团体赛奖杯命名为“苏迪曼杯”。苏迪曼杯赛与汤姆斯杯赛(世界男子羽毛

球团体锦标赛)和尤伯杯赛(世界女子羽毛球团体锦标赛)同为国际羽毛球联合会主办的三大羽毛球团体赛事。苏迪曼杯与汤姆斯杯和尤伯杯不同的是,这项比赛是检验各国和地区羽毛球运动整体水平的赛事,进行男女单打、男女双打和混合双打五个单项角逐。

苏迪曼杯是一个镀金银杯,由印尼万隆工学院学生鲁斯南迪雕刻。奖杯是一个羽毛球造型,在基座上雕刻了举世闻名的古迹婆罗浮屠佛塔的造型,整个奖杯高 80 厘米。

1987 年 5 月 29 日,国际羽联宣布从 1989 年起设立世界羽毛球混合团体赛(即苏迪曼杯赛),并与两年一度的世界羽毛球锦标赛同地先后举行。苏迪曼杯羽毛球赛按各个国家和地区球队的实力分为 A-G 等 7 个级别,但只有参加 A 级比赛的 6 个队有资格争夺冠军。杯赛各级别之间实行升降级制。B-G 组的小组第一名在下届比赛中升到上一组,最后一名降到下一组。苏迪曼杯羽毛球赛采取 5 局 3 胜制,5 局分别设男、女单打,男、女双打和混合双打 5 项比赛。2005 年苏迪曼杯羽毛球赛将在中国首都北京举行。

(四) 世界羽毛球锦标赛

世界羽毛球锦标赛是国际羽毛球联合会在继汤、尤杯赛后,为了适应世界羽毛球运动日益发展的需要而设立的一种以个人单项为竞赛项目的羽毛球锦标赛。

1934 年,国际羽毛球联合会在英国成立,是第一个世界性的羽毛球组织。1978 年,世界羽毛球联合会成立。在两个组织联合之前,它们各自已经举行了两届彼此认为是世界性的羽毛球单项比赛,即国际羽联于 1977 年和 1980 年,而世界羽联在 1978 年和 1979 年。1981 年,两个国际性羽毛球组织宣布联合,名称仍为国际羽毛球联合会。在联合会(1996 年 6 月底成员国、地区为 124 个)上协商决定,每两年举行一次世界羽毛球单项比赛,即世界羽毛球单项锦标赛(Individual World Championships),并延续两个国际羽毛球组织以前的届数。1983 年在丹麦首都哥本哈根正式举行了第三届世界羽毛球单项锦标赛。此项赛事只进行 5 个单项的比赛,即男女单打、男女双打和混合双打。所有项目的冠军都将获得金牌,亚军得银牌,半决赛的负者得铜牌。

1988 年国际羽联决定世界羽毛球单项锦标赛与新设立的苏迪曼杯赛同时同地举行。国际羽联根据当时的世界排名,国际羽联邀请每个项目中的前 16 名(对)运动员直接参加比赛。国际羽联的每个会员国和地区可以在每个项目中报名的运动员不得超过 4 名(对)。2002 年国际羽联又决定将世界羽毛球单项锦标赛和苏迪曼杯赛分开举行。2005 年苏迪曼杯赛将在中国首都北京举行,而世界羽毛球锦标赛则在美国洛杉矶进行。

(五) 国际奥林匹克运动会羽毛球比赛

奥运会是世界上最瞩目的一项大赛。国际奥委会与国际羽毛球联合会是两个不同的组织。他们互相配合、相互认可。国际羽联在 1970 年就着手准备进入奥运会的工作,但直至 1985 年 6 月 5 日,在国际奥委会第 90 次会议上才决定将羽毛球列为奥运会的正式比赛项目。在 1988 年汉城奥运会上,羽毛球被列为表演赛并取得成功。在 1992 年的巴塞罗那奥运会最终设立羽毛球为正式比赛项目。奥运会羽毛球赛不仅是当今世界羽毛球运动最高水平的赛事,而且更具象征意义。在 1972 年在慕尼黑举行的第 20 届奥运会上,羽毛球也曾被作为表演项目举行。

在 1992 年巴塞罗那举行的第 25 届奥运会上,羽毛球项目设有男子单打、女子单打、男子双打和女子双打四个项目。这四个项目的优势主要在亚洲,而欧洲国家的选手更适合打混合比赛,所以,国际羽联与国际奥委会决定在 1996 年亚特兰大奥运会上增设羽毛球混合双打比赛项目,使得奥运会的羽毛球比赛项目更为丰富。由于羽毛球项目拥有 5 枚金牌,从而加入了奥运会奖牌大户之列,成为各国高度重视和激烈争夺的焦点项目之一。

国际奥委会对奥运会羽毛球项目参赛选手名额的严格限制,比赛根据世界排名,选出前 33 名单打运动员、19 对双打选手和 17 对混双选手直接参加奥运会。但每个项目中至少必须包括有 5 大洲的各 1 名运动员和 1 对选手。这些运动员必须是世界排名最前面的运动员。如

果在世界排名中仍没有某洲的选手，则以在积分期间的最近一次洲比赛中的冠军选手出席。东道国应有不少于两名运动员参加比赛。每个国家和地区在 1 个项目中最多只能有两个席位。多出的席位让给排名后位的选手。

在 1992 年巴塞罗那第 25 届奥运会的首次羽毛球比赛中，中国羽毛球运动员共获得一枚银牌和四枚铜牌。在 1996 年亚特兰大第 26 届奥运会上，中国羽毛球健儿共夺得一枚金牌、一枚银牌和两枚铜牌。2000 年悉尼奥运会中国选手取得最佳成绩，夺得男单，女单，女双，混双 4 金。2004 年奥运会中国队获得女单，女双，混双 3 金。

（六）世界羽毛球大奖赛总决赛

世界羽毛球大奖赛总决赛始于 1983 年，前三届只设男女单打两个项目，1986 年开始设男女单打、双打和混合双打五个项目。与 ATP, WTA, 国际乒联总决赛类似的世界羽毛球大奖赛近几年因为经费问题而停办。该项比赛通常在年末举行。只有男单世界排名前 16，女单世界排名前 12，双打排名前 8 的选手才有资格参赛。

比赛男单，女单分为 4 个小组，先进行小组赛。小组赛前 1 名进入半决赛。半决赛的胜者进入决赛。双打分为 2 个小组，小组前两名进入决赛。而小组第 1 在半决赛遭遇另一小组第 2。第 1 至第 3 届比赛只设有男女单打。到 1986 年香港总决赛，又增设了双打比赛。在已经举行的比赛中，中国队共获得 36 枚金牌。中国队成绩最好的是 1987, 1988 和 1997 年。这 3 次比赛，中国队都拿到 4 枚金牌。1997 年印度尼西亚首都雅加达，孙俊，叶钊颖，葛

菲/顾俊，刘永/葛菲获得了男单，女单，女双，混双 4 金。

（七）世界杯羽毛球赛

1997 年 8 月在举行完最后一届比赛后，这项比赛也划上了句号。当时国际羽联准备新办大满贯赛和电视明星赛才停办世界杯赛，可是现在这两项比赛都没办成，世界杯也终止了。当然终止的原因还有钱的原因，象现在的大奖赛总决赛也停办了，每年的公开赛也难以保证顺利进行。

世界杯赛是小组赛赛制，属于邀请赛赛制。一般由东道主邀请世界的顶尖球员参加。中国队在 17 届比赛共获得 33 枚金牌，居各国之首，印度尼西亚夺得 30 枚金牌，位居次席。

世界杯羽毛球赛创办于 1981 年，一年一届，1997 年后比赛因故停办。

此外，大型的羽毛球国际比赛还有世界羽毛球锦标赛、马来西亚羽毛球公开赛、印尼羽毛球公开赛、美国羽毛球公开赛、中国羽毛球公开赛、全英羽毛球公开赛、日本羽毛球公开赛、香港羽毛球公开赛、台北羽毛球公开赛、韩国羽毛球公开赛、泰国羽毛球公开赛、新加坡羽毛球公开赛、瑞士羽毛球公开赛、丹麦羽毛球公开赛、俄罗斯羽毛球公开赛、德国羽毛球公开赛、荷兰羽毛球公开赛、加拿大羽毛球公开赛、苏格兰羽毛球公开赛和澳大利亚羽毛球公开赛等。

二、 国内重大赛事简介

我国国内羽毛球比赛，包括包括全国性和地区性的各种不同类型的比赛。这些比赛对加强我国各地区羽毛球技术的交流、发展和提高我国羽毛球“快、准、狠、活”的技术风格，培养高水平的运动员，发挥了积极的作用。

（一）全国指令性羽毛球比赛

全国羽毛球赛是由国家体育总局的中国乒羽运动管理中心统一安排，并委托某一省、市举办的比赛。

全国羽毛球赛主要包括全国性运动会（全运会、城运会等）羽毛球赛，全国羽毛球锦标赛（团体、单项），全国羽毛球甲级、乙级赛，各类全国男子、女子羽毛球单项赛，全国青少年羽毛球赛和全国少年儿童业余体校羽毛球赛。为提高我国羽毛球双打的技术水平，还安排了全国双打冠军赛（男、女双打和混合双打）。

全国性的羽毛球赛由团体赛和单项赛两种。团体赛是由各省、市派出最强阵容的选手参加

比赛，每队参加人数 4 至 7 人，比赛采用五场三胜制。按照第一单打、第二单打、第三单打、第四双打、第五单打的顺序进行。我国的团体赛一般为全国等级赛，当年甲级赛的前 8 名和乙级赛的前 2 名为全国甲级队，其余名次的队为乙级队，各自分别参加次年的甲级赛和乙级赛，以决定升降级。单项赛是指男、女单、双打和混合双打五个项目的比赛。各类比赛在制定竞赛规程时，可以安排上述五个项目的比赛，也可以只安排其中的几个项目，或者某一个项目的比赛。

（二）其它类型的羽毛球比赛

除了由国家体育总局乒羽运动管理中心统一安排全国性比赛外，还有由各省、市竞赛部门和羽毛球协会举办的地区性各种比赛，如省级赛、邀请赛、对抗赛、热身赛等。还有由中国羽毛球协会管理组织的每年 12 次全国羽毛球天王挑战赛。

思考题

- 1、简述羽毛球运动的起源和发展。
- 2、在国际上有哪些重大羽毛球赛事。
- 3、新中国成立后，我国的羽毛球运动为什么能长期保持盛而不衰。
- 4、市场化运作对羽毛球运动的发展有什么影响。

第三章 羽毛球运动的欣赏

本章导读：观赏羽毛球必须有一定的羽毛球细胞，所谓羽毛球细胞是指对羽毛球基础知识和羽毛球美学基本理论的认识和理解，审美能力及文化和道德修养，羽毛球运动体验和生活阅历等。这些内容的整合，为你品味羽毛球运动，享受羽毛球运动的乐趣有着积极的作用。羽毛球竞技观赏可以分为观赏运动员、裁判员、场地器材、竞技氛围和竞赛组织等方面；又可以细分为从局部观赏到完整观赏直至对称地观赏等。通过本章的学习使学生能够全方位的理解、欣赏和体验羽毛球运动的精彩魅力。

第一节 羽毛球运动的魅力

一、羽毛球运动实用性魅力

羽毛球是一种全身运动项目：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。据统计，大强度羽毛球运动者的心率可达到每分钟 160-180 次，中强度心率可达到每分钟 140-150 次，低强度运动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，耐久力提高。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。

羽毛球运动的运动量是可调节：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，能培养青少年自信、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、舒展关节的目的，从而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。儿童可作为活动性游戏方法来进行锻炼，让他们在阳光下奔跑跳跃，并要求他们能击到球，培养他们不畏困难、不怕吃苦、不甘落后的品质。

羽毛球运动的简便性和普及性：

羽毛球运动不受场地的限制，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，长 13.40 米，宽 6 米(双打)或 5.18 米(单打)，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，在羽毛球运动的锻炼中健心健体。

羽毛球运动既可单兵作战(两人对练)，又可集体会战(双打联系或三人对三人对练)。单人対练时，联系者可以随心所欲地打出任何弧线、任何远度、任何力量、速度当任何落点的球来；集体会战则可以使联系者养成协调配合的习惯，培养集体主意精神。因此，羽毛球运动是集体和个人都适宜开展的运动项目。

羽毛球运动不受年龄和性别的限制，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。不同年龄和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、羽毛球运动艺术性魅力

人们把参与和欣赏羽毛球运动与比赛，当作一种美的享受，借以抒发人们内心对美的向往与感受。运动员的每一个身形、每一个步法、每一次击球，潇洒、自如、坚定、沉稳，如猛虎下山的上网技术，蛟龙出水似的跳起击球，身如满弓的扣杀，犀牛望月的抢扑救球，进攻时，势如破竹；防守时，固若金汤。在运动员的拍击之间，时而强力、时而轻柔、时而波澜，这都是运动员体力和智慧的奏鸣。都是在展示着羽毛球运动的力与美。羽毛球运动以其精练的运动形式，在35平方米的空间内演绎出羽毛球运动的精彩，源自其独特的运动方式、技术特性和运动员战术运用的巧妙，运动员精彩的表现和场上紧张的氛围烘托而就。羽毛球运动无论是单打，还是双打，都需要运动员根据自己的身体特点，发挥自己的技术特性，运用智慧左右场上的形势，使的羽毛球运动显得变化多端、精彩非常，同时羽毛球运动也是一个互动性很强的运动，运动员的精彩表演和观众的欢呼呐喊，又形成了运动场上独特而靓丽的风景，令人陶醉，精彩纷呈、千姿百态、变幻无穷的战术较量，给人以独特的情感体验和艺术美感。将智慧、才华、体能和技巧融为一体，升华为一种艺术魅力，正是这种艺术魅力使得羽毛球运动有着众多的参与者和很高的欣赏价值。

羽毛球运动的魅力同时体现在竞技场，在现代化的体育馆内，在灯光的辉映下，身着不同款式、不同颜色服装，身材各异的观众。不同标识、不同装束、打扮奇特的啦啦队。喝彩声阵阵欢呼、此起彼伏，让人们感受了健康与活力，青春与热烈。

羽毛球运动步法的韵律美，羽毛球的步法虽然没有像舞蹈或韵律操那样在音乐的伴奏下翩翩起舞，然而羽毛球的步法是在于无声处显内涵。身体的移动、腾挪、起伏，构出人体的韵律节奏，滑能止足，跨能越坎，跳能揽月，运动员上步移动球鞋擦地的“季季”声，既是力量的回响，又是运动员心智的交响，是一种没有音乐的动感之美。

羽毛球运动手法的梦幻美，羽毛球运动手法激扬顿挫，搓挑勾扣挡，羽毛球在运动员的拨击下如流星划夜，飞旋、飘转、坠落，忽闪忽现，令人目不暇接。运动员的妙手就如同魔杖一般，控制着球的高低、远近、轻重、快慢，似高而低、似远而近、似重而轻、似快而慢。出人意料，变幻无穷，美仑美奂，是一种胜似音乐的动感之美。

羽毛球运动是全身性的练习，经常锻炼，使人体肌肉协调、匀称发展，使其运动动作干净、敏捷、协调、连贯、舒展，富有节奏。身形舒展典雅，随步法而动，倾如鹰击、腾如蛟龙、立如虎啸、跃如鲤鲫、跳如美猴、扑如醒狮。

羽毛球运动员气质风度俱佳，运动员场上的一举一动，显示着多年羽毛球锻炼而历练出来的气宇，一招一式雅俗共赏，胜不骄傲、败不气馁、温文尔雅、豪放不羁、轻盈洒脱、风流倜傥。

第二节 羽毛球运动的观赏

俗话说“内行看门道，外行看热闹”，要看出门道，就必须了解羽毛球运动的基本知识和必要的审美修养。羽毛球竞赛观赏即通过眼睛看、耳朵听的信息接收，经过中枢神经分析，引发人对信息的行为认知表象及思维共鸣。体育欣赏是体育审美活动的主要形式，体育美感的获得是体育欣赏的积极成果。羽毛球运动的观赏，从羽毛球运动竞技美、运动员身体美和意志品质精神美，从中获得拼与搏的美感享受。在羽毛球竞技的观赏中，要善于调动大脑中储存的各种美的表象参与活动，从而产生各种联想，透过对审美对象的形象感知，把握它的

深刻内涵。生活经验越丰富，审美感受越强烈深刻，也越能理解对象所蕴含的社会内容，唤起更多的联想。羽毛球比赛看似简单，但如果你的羽毛球知识面不够，面对目不暇接的竞技场，就会顾此失彼，甚至连最后谁胜谁负也被你在忘情的呐喊中忘却了，这就是典型的外行看热闹。

一、羽毛球欣赏修养

观赏羽毛球，就像坐在音乐厅欣赏音乐一样，必须有一定的羽毛球细胞。所谓羽毛球细胞是指对羽毛球基础知识和羽毛球美学基本理论的认识和理解，审美能力及文化和道德修养，羽毛球运动体验和生活阅历等。这些内容的整合，为你品味羽毛球运动，享受羽毛球运动的乐趣有着积极的作用。

（一）羽毛球美学素养

1、羽毛球运动美的内容

关于美的观念，在历史发展的进程中，过去和现在都是不断变化着的。但美学思想逐渐得出了结论：美首先是同生活联系着的，同生活的一些表现联系着，这些表现最充分地体现着丰富多彩的生活形式，特别是人的自由的、朝气蓬勃的发展。人类的美的理想是和谐地发展的个性，它兼融身体健美、精神丰富和道德纯洁于一身。羽毛球运动正是集健美身体、丰富精神和公平公正，纯洁的体育竞技形式于一体，为人类提供美的资源，创造美的环境，体验美的感受和心灵震撼，收益美的成果，使你成为美的使者。羽毛球运动之美是身体运动美及羽毛球运动内涵的宣泄之美。随着社会的进步和时代的发展，羽毛球运动技术和战术以及竞赛的方法也不断更新和发展，新的技术、战术及战术打法在战胜旧的方法后而形成新的潮流，在这种不断的更新中，竞赛向着高、难、新、美方面发展，动作越来越科学，越来越复杂，运动的竞技美也表现得更为强烈。运动员在战术思想的指导下腾挪变换，上步救险，后退大力，左挑右挡，前钩后吊，其运动技术的表现力从外形给观众强烈感官效应，激烈的争夺拼杀中，双方相互作用、相互影响、相互制约、相互对抗，浓烈的火药味弥漫，你我他的心也为之悬壁，然而运动员身轻如燕，一招一式神情自若，造物主为人类生命机体赋予的身形也不实为羽毛球运动构造美尽致，哪怕在身体失去平衡之下也身形矫健，肢体屈伸有度，那种肢体与运动的控制能力所表现的造型，形美意远，是人体美的创造性弘扬。动中含意，静中蓄势，动静相宜。

身体美是人类健康的身体所呈现的美，它是机体良好的生理和心理状态综合显示出的健康之美。体育运动最充分、最丰富地展示了充盈着生命力的身体美。这种美主要通过劳动过程表现出来。体育能创造出适应社会不断发展所需要的体力和脑力劳动的能力和体质。经过体育锻炼的人，身材挺拔健壮，比例匀称；肌肉丰满，刚劲有力；器官功能强健，代谢旺盛，大脑中枢神经系统灵活、均衡，形成一个直观而完整的富有健康美的人体。在身体的所有机能中，最能表现身体美的是身体素质美。即人体活动显示出的力量、速度、耐力、灵敏及柔韧性等能力。身体进行快速运动的能力，在空间形式上表现出速度美；人体骨骼关节、韧带、肌腱及皮肤等的伸展，带来身体曲线的变化，能表现柔和、舒缓和轻快的柔韧美；身体在紧急情况下的反应灵敏，给人以惊奇美。

意志品质美是在群众性体育和竞技体育运动中表现出来的伦理道德、风尚、意志、情操的美。运动员在竞技中所表现的良好社会道德，为国争光的顽强拼搏精神和胜不骄、败不馁、机智勇敢、沉着果断的优良品质，是时代精神美、社会理想美、社会道德美以及社会实践主体一人的性格情操美的集中表现。羽毛球运动讲究配合默契、协调、团结协作的集体主义精神和运动员服从裁判、尊重观众的人际关系美和社会风尚美，其美的品质对运动员自身是一种美的感染和熏陶，由此也能“移情”受众的模仿，它使人们认识了人的价值力量，感受人类蓬勃向上的精神。

2、羽毛球运动美的形式

形式美是其活动中构成美的外形物质材料的自然属性——色、形、声及其组合规律(整齐、对称、均衡、节奏、韵律、多样性统一等)所呈现出来的审美特性。色彩的审美特征是十分明显的,具有表情性,能向我们传达出一定的情感意味,传达出能引起人的情感的反映信息。羽毛球场地、球、球拍及运动员的专用服装,让人感受羽毛球的外在色感。然而它色彩的传感不是单一的,而具有独特个性和整体色泽的协调,浑然一体,充分显现羽毛球运动的特质。

形体是指事物具体可感的外在形态,包括点、线、面、体。羽毛球运动没有艺术性较强项目那种完全通过形体展示来塑造人体的造型美,但羽毛球运动员的形态是通过运动过程中人与球的关系,在动态中、在无任何平面设计情况下的身体(包括点、线、面、体)伸展的无预料性展示。这种造型更具立体的惊险和刺激性。艺术性较强的项目通过音乐来启发运动员丰富的想象力和激发他们的创造力,优美的旋律与运动员同步而动,然而他受制于音乐。而羽毛球运动的声音,一是拍、球撞击而产生的共鸣;二是运动员场上移动的鞋、地磨擦律。运动不止,声韵不休,那是铿锵的力的奏鸣。这种声音是由内而发出的,显现运动的内力。

羽毛球运动形式美的自然要素按照一定的组合规律组织起来,形成审美特性,于是就有了整齐、对称、比例、均衡、对比、和谐、层次、节奏韵律、多样性统一等以及不规则、失衡下的身体运动形式美。

(二) 羽毛球审美心境

审美心境是指一个较长时间内影响人的整个行动的一种比较特殊的情绪状态,它具有弥漫性。心境的好坏可以强化或钝化人的五官感觉能力,而美感的产生首先由感官对审美对象的形象感知而引起的,因而在一定程度上,美感也随个人心境情绪不同而有所变化。审美主体的心境影响着审美感受,给本无生命的审美对象赋予人的灵性的情感,使之人格化。这是指人们用美好的心境去观赏羽毛球竞赛,能传达给羽毛球运动人性的激情。另一方面,羽毛球比赛过程也能对欣赏者的心境产生影响,竞赛具有感染人、塑造人的潜移默化的审美引导,呼唤着人的良知,呼唤着人们高尚的情感、坚强的意志和现代意识。

羽毛球欣赏要以进步的、向上的审美观为指导。竞技美的本质是人的本质力量在运动实践中的感性显现,它的内容包含着符合社会发展需要的积极的、进步的倾向。与社会发展方向相背,不符合人们积极的创造性的生活需要不可能是美的。一个缺乏进步审美观的人,很难获得真正的审美乐趣,甚至会以丑为美,以非为是。竞赛是按一定的规则进行,如果违反规则,不是显示人战胜自我,超越自我的本质力量,而是弄虚作假;或是在竞赛中口出秽言、甩拍等,无视体育道德和赛场纪律,这些都破坏了公正竞赛的体育精神,损伤了体育美。

(三) 羽毛球基本知识和运动体验

欣赏羽毛球运动首先要熟悉羽毛球运动的基本知识,了解它的历史,技术、战术的基本特点及发展概况,竞赛的规则和裁判方法等。这样才能看懂比赛,准确地判断场上运动员的风格和运动的竞技特点。有羽毛球运动体验的经历对欣赏羽毛球运动有事半功倍之效,如发高远球,一般人只知球发得很高和很远,至于为什么要发高远球就不得而知。双打比赛时,运动员又以反手发近网球为多,有运动体验的人就知道,这是因为有双打后发球线之故。又如运动员网前勾球,看似运动员将球朝一侧正前方伸拍,球却落到了异侧网前,一般只会叫绝,而你却能从场上的动态及队员伸拍手腕发力的二刹那断定球的去处。这就是懂得羽毛球技术的观众看出的门道。通过观赏羽毛球竞赛,你又能从中学到许多最新的竞技方法,运用场上的体验和有意识的模仿,你的技能更加成熟和规范,你的实战运用能力就会提高。

二、羽毛球欣赏的内容

(一) 羽毛球运动员角度

羽毛球竞赛是通过运动员场上的表现，直接地传导于观众。运动员在比赛中所表现出来的勇于克服困难，奋发进取，顽强拼搏，使人们受到教益。我们由观赏某一运动员的运动技能而扩展到其他方面；运动员的性格、爱好、外貌、风度、衣着打扮等都能引起人们的兴趣以至着迷。这种把某个运动员当作自己心中的偶像来欣赏、崇拜的现象很普遍，我们可以从明星运动员的成长过程得到启发，受到鼓舞。

（二）羽毛球技战术角度

运动员的动作技术是经过长期科学，艰苦训练和多次临场比赛磨炼而形成的，有的已达到超人预料或接近了尽善尽美的程度。例如：凌空扣杀时，运动员在空中的背弓动作，临网的勾、搓球以及击球落点的准确性等等。运动员技能的自动化程度使技术的机械性成为了活的运动过程。由于这些都是精彩的引人之处，观赏后会使人得到美的享受。

羽毛球竞赛有个人战术、发球战术、双打配合战术等，协调一致的战术配合是运动员经过一定时间的共同训练和比赛逐渐形成的。在高水平的比赛中，有些战术配合已经达到了珠联璧合、天衣无缝的娴熟程度，观赏后令人拍案叫绝，赞叹不已。

（三）羽毛球裁判员和竞赛组织角度

羽毛球裁判员是比赛的执法者，对运动员在场上的行为依据竞赛规则及其精神进行公正的评价。同时，裁判员还掌握着比赛的进程和节奏，为运动员打出水平，创造优异成绩提供保障。优秀的裁判员表情和善、判罚尺度公正准确、手势优美、竞赛节奏掌握适当。

不同等级的竞赛，其组织的规格各异。但竞赛的组织必须依竞赛规程的要求，为运动员正常水平的发挥创造提供便利的条件。观赏竞赛组织，包括对场地器材的布置、竞赛日程的安排、组织效率、大会工作人员的办事效率、临场突发事件的处理以及有创意的竞赛组织安排，如：比赛间隙中，举行有地方特色的表演活动等。

（四）羽毛球运动文化的角度

羽毛球运动是伴随着人类娱乐、健身需要的发展过程中所创造出来的宝贵的文化财富。随着人类社会的高度发展，现代羽毛球运动已经成为一种影响极大的全球性文化了。羽毛球比赛的内涵更加明确，外延更加丰富深刻，充满了时代精神和人生的哲理。因此，作为文化层次较高的大学生，把观赏羽毛球比赛仅仅当作娱乐活动是不够的，还应该在观赏中深入地思考，使我们的观念、思维、情趣等都能得到启迪和升华。

从技术、战术角度来观赏羽毛球比赛可以得到美的享受，这主要是洋溢着形式的外在美。那么，从体育文化的角度来观赏就会感受到一种无形的内在美。运动员经历了千辛万苦获得成功时，他们发自内心的巨大快感、自豪感和自我价值与愿望完全实现的幸福感，我们旁观者也会有所感受，当我们的观赏水平和审美能力进一步提高时，体育比赛中某些似乎不美甚至残酷的东西——例如汗水、泪水、血迹、咬牙切齿、摔倒、受伤以及失败等，也会被我们所认可、理解和欣赏，并溶化在我们的审美范围之内

三、羽毛球欣赏的方法

羽毛球竞技观赏可以分为观赏运动员、观赏裁判员、观赏场地器材、观赏竞技氛围和竞赛组织等方面；又可以细分为从局部观赏到完整观赏直至对称地观赏。一般的人对羽毛球的观赏仅从输赢球的角度去赏析，这样就损失了羽毛球运动的整体魅力。

（一）羽毛球运动的局部欣赏

指某一观赏内容的局部。如观赏运动员，竞赛最少由二人同时进行，可以以观赏一人为主，全面地了解该运动员的技术特点和战术思想，欣赏运动员的场上风度。或者是面对运动员与裁判员，以欣赏裁判员的执法风度为主，了解裁判方法，提高裁判执法水平。这种观赏方法带有明显的目的性，它是通过目的性的观赏，从中感受或学习自己所需要的某些有用的知识。同时也具有明显的倾向性。

（二）羽毛球运动的完整欣赏

指对羽毛球比赛场面的全面观赏。以跟踪运动员的竞技为主，对二者的技术，战术水平进行评判，欣赏运动员的高超技艺，享受竞技的刺激，或跟踪裁判员(包括主裁、发球裁判员和司线员)为主，熟知裁判工作的过程协同。这样观赏更为整体丰富。

（三）羽毛球运动的对称欣赏

指羽毛球竞赛全方位的观赏，包括运动员的技战术，裁判员的执法和竞赛气氛，以及运动员、裁判员、教练员的即时同步的协调方法和竞赛气氛的造成，从而产生对羽毛球竞技的感性升华为理性的效果。要想能对称地观赏比赛，必须循序渐进，对竞赛的各要件有比较清晰的了解后方能有的放矢。羽毛球竞赛欣赏是人们从欣赏的角度对运动状况的感受和评价，感受的强弱和丰富，既受制于人们对羽毛球运动的理解，同时也有赖于人们的观察、分析和识别能力的提高。

第三节 羽毛球明星运动员简介

一、李永波 (男)

1962年9月18日出生，辽宁大连人。

李永波和田秉毅的男子双打曾多次获得世界冠军。两人崛起于八十年代中期，曾获1987年、1989年世界锦标赛冠军，是1986年、1988年、1990年汤姆斯杯冠军的主力成员之一。他还获得过多次世界杯、世界大奖赛总决赛冠军、全英羽毛球赛冠军，是1992年巴塞罗那奥运会铜牌得主，同年宣布退役。在他作为运动员驰骋在世界羽坛的几年里，他和田秉毅一道，改变了中国羽毛球男子双打长期落后的局面，并同韩国的朴奉柱/金文秀、印尼的洪忠中/郭宏源、马来西亚的西德克兄弟并称当时双打的“四大天王”。

1993年，退役后的李永波临危受命，从王文教、陈福寿手中接管了正处于低潮的中国羽毛球队的帅印，担任了羽毛球队副总教练(当时未设总教练)，并着手进行了一次彻头彻尾的改造，组建了年轻化的教练员和运动员班子。在初期经历了广岛亚运会七个项目全部未进决赛，1994年、1996年汤尤杯失利后，李永波在1995年开始迎来了其执教事业的春天，在当年率领羽毛球队首夺象征一个国家羽毛球整体实力的苏迪曼杯，并在1997年和1999年连续蝉联该项赛事冠军，1996年羽毛球女双实现了奥运金牌零的突破，1997年世界锦标赛获得三枚金牌，标志中国羽毛球再次成为世界最强队伍。1998年女队捧回阔别四年的尤伯杯，并在2000年轻松蝉联。2000年的悉尼奥运会达到了李永波执教生涯的最高峰，他带领中国羽毛球队取得四枚金牌，为中国体育代表团做出突出的贡献。2002年在广州举行的22届汤姆斯杯中国队屈居第三；同期举行的第19届尤伯杯中国队实现三连冠。2003年在荷兰举行的第8届苏迪曼杯羽毛球混合团体赛，中国队负于韩国，未能实现五连冠的梦想。

李永波以雷厉风行、治军严格而著称，非常重视后备队伍的培养，在几年里，中国在很多项目形成了连贯的集团优势，成为中国羽毛球长盛不衰的生力军。李永波性格开朗，爱好广泛，在体育界以歌声闻名。在运动员时曾以一曲《奉献》给人留下深刻的印象，退役后，曾和著名歌星一道出过多个MTV，充分显示他在文艺方面的才华。

二、李玲蔚 (女)

1964年出生，浙江丽水人，身高169cm。

1980年入选国家队。曾获1982年日本羽毛球公开赛冠军赛单打冠军，1983年第三届世界羽毛球锦标赛单打冠军。此后，世界羽坛仿佛进入李玲蔚时代，在不足两年的时间里，她几乎囊括了世界羽毛球大赛女子单打项目的所有王冠。成为“女王”的李玲蔚愈发勤奋。

她说：“为国争光绝非一句空话，而是要付出艰辛的努力。这种努力体现在行动上就是练好每一个球，每一个动作，只有这样，才能获得胜利。”正是将为国争光这个大目标同脚踏实地的努力紧密结合起来，李玲蔚才一直保持着不败之地。到 1989 年退役，李玲蔚在重大国际比赛中共获得 38 枚金牌，其中世界冠军 13 次，成为我国获世界冠军最多的女运动员。此外，她还 4 次当选全国十佳运动员，1994 年被评为“建国 45 周年体坛 45 英杰”之一，同年她被国际羽联授予“国际羽联杰出贡献奖”，1999 年获得国际羽联最高荣誉奖——“名人堂”奖。1988 年，李玲蔚夺得汉城奥运会羽毛球表演赛的女单冠军。有报道说，正是她在汉城奥运会上出色的球技和迷人的笑容，征服了国际奥委会的委员和主席萨马兰奇，使羽毛球终于在 1992 年正式进入奥运大家庭。退役后进入杭州大学读书，两年后出任国家队女单助理教练，1994 年任主教练，1998 年离开国家队。2000 年赴美国学习八个月。后当选为中国羽协副主席。

2002 年 5 月 12 日，中国羽协副主席、羽坛宿将李玲蔚在国际羽毛球联合会周年大会上，当选为新一届国际羽联理事会理事，成为目前在国际羽联理事会中仅有的 3 名女性之一。当选后的李玲蔚说：“我对当选感到很荣幸，因为过去我曾是羽毛球运动员和教练员。”但她又谦虚地说，担任理事对她来说难度很大，因为她现在要放下球拍拿起笔去工作了。不过她表示，由于她在国际羽坛有许多老朋友，她会尽力去工作、去学习。李玲蔚说：“我想通过自己的努力，让更多的人认识和了解羽毛球。”在这次选举中，李玲蔚获得 202 票中的 200 票，在 6 位候选人当中得票列第二，她也成为理事会中惟一来自中国羽协的官员。此前，中国的杨树安是国际羽联理事会成员，此次年会他退出了理事会。中国的吕圣荣曾在九十年代当选为国际羽联主席，并任职两届。

三、叶钊颖（女）

1974 年 5 月 7 日出生，浙江杭州人，身高 175cm。

女子单打一直是中国羽毛球的王牌项目，但在李玲蔚、韩爱平之后，虽有唐九红、黄华等奋力拼杀，却也无法扭转走下坡路的现实，90 年代初，崭露头角的叶钊颖被人们寄予了厚望。叶钊颖生于一个体育世家，父母曾分别是浙江省足球队和田径队的健将。叶钊颖 1984 年进省队，1989 年调入国家队。叶钊颖在长达十余年的国家队生涯中，大部分时间把持着女单一号的位子。1995、1996、1997、1998 四年内她有 8 次位列国际羽联女子单打世界排名第 1。她的优势是技术老到，大赛经验丰富。不足的是心理状态欠稳定。她曾两次当选全国羽毛球十佳运动员，1996 年被选为全国十佳运动员。主要成绩有两次世锦赛女单冠军、两次世界羽毛球系列大奖赛总决赛女单冠军、两届苏迪曼杯混合团体冠军主力、两届尤伯杯赛冠军主力、三次全英公开赛冠军和多次日本公开赛女单桂冠。

四、葛菲、顾俊（女）

1975 年 10 月 9 日、1975 年 1 月 3 日出生，身高 171cm、165cm，均为江苏人。

葛菲与顾俊配合羽毛球女子双打，有十几年的历史。1994 年双双被选入国家羽毛球队。最好成绩：1996 年亚特兰大奥运会双打冠军和 2000 年悉尼奥运会双打冠军。葛菲、顾俊两人在 1996 年亚特兰大奥运会羽毛球女子双打决赛中，以两个 15 比 5 的绝对优势轻松地击败了韩国的吉永雅和张惠玉，实现了中国人在奥运会赛场上羽毛球金牌零的突破。葛菲、顾俊是世界羽坛有史以来最成功的女双组合之一，世界排名一直稳居前茅。她俩配合默契、技术全面、战术灵活、打法凶狠、防守稳健，葛菲司职前场，顾俊侧重于后场进攻。曾多次荣获全国女子双打、1996 和 1997 年世界杯女子双打、1996 年亚特兰大奥运会羽毛球女双冠军、1995 和 1997 年两届苏迪曼杯冠军、1997 年世界锦标赛女双冠军、1998 年新加坡羽毛球赛冠军、1998 年尤伯杯冠军、1998 年亚洲羽毛球锦标赛女双冠军等。

五、张军、高凌 (男、女)

1977年11月26日、1979年3月14日出生，江苏苏州人、湖北武汉人，身高175 cm、168 cm。

张军、高凌羽毛球混合双打。

张军1986年进入苏州市体校，1991年进入江苏省体工队，1996年进入国家二队，后进入国家一队。张军的技术特点是后场攻击力强，劈杀力量过人，不足之处是战术上缺乏灵活性。他与高凌配对为中国夺得了奥运会历史上第1枚混双金牌，在当今国际羽坛混双项目排名稳居前二。

1997年中国公开赛男双亚军(与杨明)，1998年瑞士公开赛男双冠军(与张尉)，亚锦赛男双亚军(与张尉)，亚运会男团亚军主力成员(与张尉)。1999年第6届苏迪曼杯冠军主力成员(与张尉)。2000年悉尼奥运会混双金牌(与高凌)。2001年国际羽毛球超级大奖赛男双冠军(与张尉)，世锦赛混双冠军(与高凌)，中国、日本公开赛混双四强，全英公开赛混双冠军，韩国公开赛混双亚军。2002年全英赛混双第3名(与高凌)，中国、印尼、新加坡、全英公开赛男双八强，日本公开赛男双四强，中国公开赛混双冠军，亚锦赛混双冠军。2003年日本、全英公开赛混双冠军。2004年雅典奥运会混双冠军。

高凌来自湖北武汉，8岁进入业余体校，1992年进入省队，1997年进入国家队。高凌与张军配对在悉尼奥运会上为中国夺得了奥运会历史上第1枚混双金牌，2004年雅典奥运会两人蝉联了混双冠军。此外，高凌还多次夺得女双世界冠军，是中国继葛菲之后又一位兼项混双和女双的优秀选手。高凌善于在网前为同伴做球。且斗志顽强。她和张军配对在悉尼奥运会混双比赛中一鸣惊人，连克世界排名前三的选手，最终夺得冠军。同时她还和秦艺源配对夺得女双铜牌。悉尼奥运会后高凌开始和黄穗配对女双，多次在国际大赛中折桂。她与张军配对还夺得了世锦赛混双冠军。并以骄人的战绩当选2001年度国际羽联世界最佳运动员。在世界排名中，高凌是女双和混双世界第一的常客。她已经成为中国继葛菲之后又一位兼项混双和女双的优秀羽毛球选手。

1999年城运会女双、团体冠军，混双亚军。2000年泰国公开赛混双冠军(与张军，下同)，悉尼奥运会混双金牌、女双铜牌(与秦艺源)。2001年韩国公开赛混双亚军、女双第3(与黄穗，下同)，全英公开赛女双、混双冠军，日本公开赛女双冠军、混双第3，亚洲锦标赛女双冠军，第七届苏迪曼杯冠军主力成员，世界锦标赛女双、混双冠军。2002年韩国、全英、中国、印尼公开赛女双冠军，日本公开赛女双亚军，亚锦赛、亚运会女双亚军，亚锦赛混双亚军。2003年日本、全英公开赛女双、混双冠军。2003年世界锦标赛冠军。2003年印尼公开赛冠军，香港公开赛冠军，中国公开赛冠军。2004年瑞士公开赛冠军，全英公开赛冠军。2004年尤伯杯冠军成员，马来西亚公开赛女双、混双冠军，2004年雅典奥运会混双金牌。

六、龚智超 (女)

1977年12月15日出生，湖南安化人，身高163cm。

1989年，龚智超12岁时被选进湖南省队，1996年5月加入国家队以后，世界排名飙升，一度占据女子单打世界排名第一。在世界大赛中屡次战胜国外强手。1996年亚洲锦标赛女单冠军，1997年苏迪曼杯团体赛冠军主力成员，1998年尤伯杯赛冠军主力成员，1998年第十三届亚运会羽毛球比赛女子团体赛冠军主力成员，1999年苏迪曼杯团体赛冠军主力成员，2000年全英羽毛球锦标赛女子单打第一名，2000年吉隆坡举行的尤伯杯赛，与队友合作获冠军，2000年马来西亚羽毛球公开赛，获女子单打第一名，2000年奥运会女单冠军。

龚智超8岁开始接受系统训练。1995年入选国家羽毛球二队，1996年7月进入国家一队。龚智超右手握拍，拉吊型打法，她训练刻苦，技术全面，并能在比赛中稳定地发挥水平，

心理素质过人，大赛经验丰富，常以韧性战胜对手。

七、张宁（女）

1975年5月19日出生，辽宁锦州人，身高175cm。

张宁右手握拍，是和叶钊颖同期的羽毛球国手，自1994年就已经开始代表中国出战尤伯杯。张宁是典型的大器晚成型选手，2003年世锦赛才夺得个人首个世界冠军，2004年夺得雅典奥运会女单冠军。她在2002年韩国公开赛上先后战胜夙敌马尔廷和新锐龚睿那，在女单比赛中夺冠，并重新登上世界排名第一的宝座，可谓女子羽坛的一棵常青树。张宁凭借其稳定的发挥和超常的毅力得以再次入选2002年中国队征战尤伯杯阵容。相对戴韞、龚睿那等侧重技术型打法的选手而言，张宁更富攻击性和杀伤力。

1994年法国公开赛女单冠军，尤伯杯赛亚军主力成员。1996年瑞典公开赛女单冠军，尤伯杯赛亚军主力成员，亚洲杯女单冠军，世界杯女单冠军。1998年全英公开赛女单亚军，马来西亚公开赛女单冠军，亚运会团体冠军主力成员，丹麦精英赛女单冠军，大奖赛总决赛女单冠军。1999年韩国公开赛女双亚军。2001年新加坡公开赛女单冠军，亚洲锦标赛女单冠军。2002年韩国公开赛女单冠军，中国、印尼、新加坡公开赛女单亚军。2003年瑞士公开赛女单冠军，2003年世锦赛女单冠军。2004年瑞士、全英公开赛女单四强，韩国、日本公开赛女单冠军，2004年尤伯杯冠军成员，2004年雅典奥运会女单金牌。

八、吉新鹏（男）

1977年12月30日出生，福建厦门人，身高181cm。

吉新鹏是厦门从湖北沙市选来的后备人才。1989年，厦门准备成立专业羽毛球队，向全国各地招生，吉新鹏成了从沙市选来的3名队员之一，当时只有12岁。从1989年起，他一直在厦门进行训练，1996年2月进国家队。最好成绩是2000年悉尼奥运会羽毛球男子单打冠军。

1996年全国锦标赛男单第五名。1999年中国公开赛男单第五名。2000年瑞士公开赛男单亚军。2000年全英公开赛男单第三名。2000年日本公开赛男单冠军。2000年悉尼奥运会男单冠军

九、夏煊泽（男）

1979年1月5日出生，浙江温州人，身高178cm。

夏煊泽1989年11月入选浙江队，1996年2月入选国家队。技术特点是：右手握拍进攻型。在2000年3月举行的全英公开赛和瑞士公开赛上，夏煊泽两夺男单桂冠，成为当时中国羽毛球队最引人注目的新星，并顺利代表中国参加了悉尼奥运会，并夺得铜牌。夏煊泽在奥运会成绩一度低迷，但从2001年下半年开始强力反弹，连夺国际羽联大奖赛总决赛和超级联赛男单冠军，世界排名稳居前三，已经成为孙俊、董炯之后中国男子单打的领军人物。夏煊泽的缺点是比赛经验、自信心及临场应变能力等方面还有所欠缺。但他的优点也很突出，能拼能磨，意志坚强，主教练汤仙虎称赞他“打球能豁得出去，靠着这股子不服输的拼劲与韧劲，终能成大器。”

1996年世界青年锦标赛男单第三。1997年亚洲青年锦标赛男团冠军、男单第三、男双第三。1999年荷兰、德国公开赛男单冠军。2000年悉尼奥运会男单第三。2001年大奖赛总决赛、国际羽联超级联赛、中国公开赛、亚锦赛男单冠军。2002年日本公开赛男单亚军。2003年日本公开赛男单冠军，全英公开赛男单八强，香港公开赛四强，中国公开赛八强，2003年世锦赛男单冠军。2004年日本公开赛十六强，2004年韩国公开赛冠军，2004年汤姆斯杯冠军成员。

十、陈宏 (男)

1979年11月28日出生，福建人，身高182 cm。

陈宏右手握拍。技术纯熟，是一名典型的技术型选手，今年来状态逐渐稳定，已经是中国男子单打选手中举足轻重的人物。不足之处是在关键时刻信心容易动摇。1988年在福建省长汀县业余体校开始羽毛球训练，1991年进入福建省体工队，1997年进入国家羽毛球队，教练是钟波。

1999年瑞典公开赛男单冠军，日本公开赛男单第三名。2000年荷兰公开赛男单冠军。2001年马来西亚公开赛男单第三名，世锦赛男单第三名，全英公开赛男单亚军，大奖赛总决赛男单第三名。2002年全英、丹麦、新加坡公开赛男单冠军，印尼、中国公开赛男单亚军。2003年全英公开赛男单亚军，日本公开赛男单八强，新加坡公开赛男单冠军，印度尼西亚公开赛男单冠军，马来西亚公开赛男单冠军，丹麦公开赛男单八强。2004年日本公开赛男单八强，韩国公开赛男单亚军，全英公开赛十六强，瑞士公开赛八强。2004年汤姆斯杯赛冠军。

十一、林丹 (男)

1983年10月14日出生，福建龙岩人，身高178 cm。

林丹5岁开始练习羽毛球，9岁进福建体校，12岁入八一队，18岁入选国家队。林丹左手握拍，以拉吊突击为主打法，进攻意识强，场上速度快，进攻落点好，攻击犀利，步伐灵活，扣杀较具有威胁。林丹近年来进步神速，先后夺得全英赛男单第3名和韩国公开赛的男单冠军，他和另外一位小将鲍春来的上升势头让人想起了2000年汤尤杯前的夏煊泽和吉新鹏。林丹还有一股与生俱来的霸气。教练钟波曾说，林丹具有成为一名世界高手的气质。国家羽毛球队总教练李永波也曾感叹林丹将是中国羽毛球未来第一男单最有力的争夺者。

2000年亚洲青年锦标赛男团、男单冠军，世青赛男团冠军，男单第三名。2001年荷兰、德国青年公开赛男单冠军，九运会男单亚军，亚洲锦标赛男团冠军、男单亚军，丹麦公开赛男单亚军。2002年全英公开赛男单第三名，韩国公开赛男单冠军。2003年日本公开赛男单亚军，新加坡公开赛四强，丹麦公开赛冠军，德国公开赛冠军，香港公开赛冠军，中国公开赛冠军。2004年汤姆斯杯亚洲区预选赛五场胜利，2004年瑞士公开赛冠军，全英公开赛冠军，2004年日本公开赛四强，2004年汤姆斯杯冠军成员

十二、鲍春来 (男)

1983年2月17日出生，湖南长沙人，身高190

鲍春来来自湖南，身高臂长，动作灵活，打球悟性较高。2000年在广州举行的世青赛上，他一路过关斩将勇夺男单冠军，被选入国家一队。在汤仙虎和钟波两位教练的精心调教下，鲍春来在国家队又有了长足进步，开始在一系列国际比赛中崭露头角。汤杯赛前，他的世界排名一跃升至第二，被中国队选入汤杯阵容，成为第二单打。在中国队教练眼中，鲍春来虽然技术水平提高较快，具备了较强的竞争力，但比赛经验欠缺，心态仍显稚嫩，临场发挥起伏较大。

2000年世界青年羽毛球锦标赛男单冠军。2001年丹麦羽毛球公开赛男单冠军。2002年全英公开赛男单第三名，日本羽毛球公开赛八强。2003年8月新加坡公开赛八强，马来西亚公开赛八强，德国公开赛四强，香港公开赛四强，中国公开赛八强。2004年汤姆斯杯亚洲区预选赛参赛队员，2004年日本羽毛球公开赛亚军，2004年汤姆斯杯冠军成员。

思考题

- 1、简述羽毛球运动实用性魅力。
- 2、简述羽毛球运动艺术性魅力。
- 3、谈羽毛球欣赏修养。
- 4、谈羽毛球欣赏的内容。
- 5、谈羽毛球欣赏的方法。

第三章 羽毛球运动的欣赏

本章导读：观赏羽毛球必须有一定的羽毛球细胞，所谓羽毛球细胞是指对羽毛球基础知识和羽毛球美学基本理论的认识和理解，审美能力及文化和道德修养，羽毛球运动体验和生活阅历等。这些内容的整合，为你品味羽毛球运动，享受羽毛球运动的乐趣有着积极的作用。羽毛球竞技观赏可以分为观赏运动员、裁判员、场地器材、竞技氛围和竞赛组织等方面；又可以细分为从局部观赏到完整观赏直至对称地观赏等。通过本章的学习使学生能够全方位的理解、欣赏和体验羽毛球运动的精彩魅力。

第一节 羽毛球运动的魅力

一、羽毛球运动实用性魅力

羽毛球是一种全身运动项目：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。据统计，大强度羽毛球运动者的心率可达到每分钟 160-180 次，中强度心率可达到每分钟 140-150 次，低强度运动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，耐久力提高。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。

羽毛球运动的运动量是可调节：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，能培养青少年自信、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、舒展关节的目的，从而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。儿童可作为活动性游戏方法来进行锻炼，让他们在阳光下奔跑跳跃，并要求他们能击到球，培养他们不畏困难、不怕吃苦、不甘落后的品质。

羽毛球运动的简便性和普及性：

羽毛球运动不受场地的限制，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，长 13.40 米，宽 6 米(双打)或 5.18 米(单打)，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，在羽毛球运动的锻炼中健心健体。

羽毛球运动既可单兵作战(两人对练)，又可集体会战(双打联系或三人对三人对练)。单人 对练时，联系者可以随心所欲地打出任何弧线、任何远度、任何力量、速度当任何落点的球来；集体会战则可以使联系者养成协调配合的习惯，培养集体主义精神。因此，羽毛球运动是集体和个人都适宜开展的运动项目。

羽毛球运动不受年龄和性别的限制，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。不同年龄和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、羽毛球运动艺术性魅力

人们把参与和欣赏羽毛球运动与比赛，当作一种美的享受，借以抒发人们内心对美的向往与感受。运动员的每一个身形、每一个步法、每一次击球，潇洒、自如、坚定、沉稳，如猛虎下山的上网技术，蛟龙出水似的跳起击球，身如满弓的扣杀，犀牛望月的抢扑救球，进攻时，势如破竹；防守时，固若金汤。在运动员的拍击之间，时而强力、时而轻柔、时而波澜，这都是运动员体力和智慧的奏鸣。都是在展示着羽毛球运动的力与美。羽毛球运动以其精练的运动形式，在35平方米的空间内演绎出羽毛球运动的精彩，源自其独特的运动方式、技术特性和运动员战术运用的巧妙，运动员精彩的表现和场上紧张的氛围烘托而就。羽毛球运动无论是单打，还是双打，都需要运动员根据自己的身体特点，发挥自己的技术特性，运用智慧左右场上的形势，使的羽毛球运动显得变化多端、精彩非常，同时羽毛球运动也是一个互动性很强的运动，运动员的精彩表演和观众的欢呼呐喊，又形成了运动场上独特而靓丽的风景，令人陶醉，精彩纷呈、千姿百态、变幻无穷的战术较量，给人以独特的情感体验和艺术美感。将智慧、才华、体能和技巧融为一体，升华为一种艺术魅力，正是这种艺术魅力使得羽毛球运动有着众多的参与者和很高的欣赏价值。

羽毛球运动的魅力同时体现在竞技场，在现代化的体育馆内，在灯光的辉映下，身着不同款式、不同颜色服装，身材各异的观众。不同标识、不同装束、打扮奇特的啦啦队。喝彩声阵阵欢呼、此起彼伏，让人们感受了健康与活力，青春与热烈。

羽毛球运动步法的韵律美，羽毛球的步法虽然没有像舞蹈或韵律操那样在音乐的伴奏下翩翩起舞，然而羽毛球的步法是无声处显内涵。身体的移动、腾挪、起伏，构出人体的韵律节奏，滑能止足，跨能越坎，跳能揽月，运动员上步移动球鞋擦地的“季季”声，既是力量的回响，又是运动员心智的交响，是一种没有音乐的动感之美。

羽毛球运动手法的梦幻美，羽毛球运动手法激扬顿挫，搓挑勾扣挡，羽毛球在运动员的拨击下如流星划夜，飞旋、飘转、坠落，忽闪忽现，令人目不暇接。运动员的妙手就如同魔杖一般，控制着球的高低、远近、轻重、快慢，似高而低、似远而近、似重而轻、似快而慢。出人意料，变幻无穷，美仑美奂，是一种胜似音乐的动感之美。

羽毛球运动是全身性的练习，经常锻炼，使人体肌肉协调、匀称发展，使其运动动作干净、敏捷、协调、连贯、舒展，富有节奏。身形舒展典雅，随步法而动，倾如鹰击、腾如蛟龙、立如虎啸、跃如鲤鲫、跳如美猴、扑如醒狮。

羽毛球运动员气质风度俱佳，运动员场上的一举一动，显示着多年羽毛球锻炼而历练出来的气宇，一招一式雅俗共赏，胜不骄傲、败不气馁、温文尔雅、豪放不羁、轻盈洒脱、风流倜傥。

第二节 羽毛球运动的观赏

俗话说“内行看门道，外行看热闹”，要看出门道，就必须了解羽毛球运动的基本知识和必要的审美修养。羽毛球竞赛观赏即通过眼睛看、耳朵听的信息接收，经过中枢神经分析，引发人对信息的行为认知表象及思维共鸣。体育欣赏是体育审美活动的主要形式，体育美感的获得是体育欣赏的积极成果。羽毛球运动的观赏，从羽毛球运动竞技美、运动员身体美和意志品质精神美，从中获得拼与搏的美感享受。在羽毛球竞技的观赏中，要善于调动大脑中储存的各种美的表象参与活动，从而产生各种联想，透过对审美对象的形象感知，把握它的

深刻内涵。生活经验越丰富，审美感受越强烈深刻，也越能理解对象所蕴含的社会内容，唤起更多的联想。羽毛球比赛看似简单，但如果你的羽毛球知识面不够，面对目不暇接的竞技场，就会顾此失彼，甚至连最后谁胜谁负也被你在忘情的呐喊中忘却了，这就是典型的外行看热闹。

一、羽毛球欣赏修养

观赏羽毛球，就像坐在音乐厅欣赏音乐一样，必须有一定的羽毛球细胞。所谓羽毛球细胞是指对羽毛球基础知识和羽毛球美学基本理论的认识和理解，审美能力及文化和道德修养，羽毛球运动体验和生活阅历等。这些内容的整合，为你品味羽毛球运动，享受羽毛球运动的乐趣有着积极的作用。

（一）羽毛球美学素养

1、羽毛球运动美的内容

关于美的观念，在历史发展的进程中，过去和现在都是不断变化着的。但美学思想逐渐得出了结论：美首先是同生活联系着的，同生活的一些表现联系着，这些表现最充分地体现着丰富多彩的生活形式，特别是人的自由的、朝气蓬勃的发展。人类的美的理想是和谐地发展的个性，它兼融身体健美、精神丰富和道德纯洁于一身。羽毛球运动正是集健美身体、丰富精神和公平公正，纯洁的体育竞技形式于一体，为人类提供美的资源，创造美的环境，体验美的感受和心灵震撼，收益美的成果，使你成为美的使者。羽毛球运动之美是身体运动美及羽毛球运动内涵的宣泄之美。随着社会的进步和时代的发展，羽毛球运动技术和战术以及竞赛的方法也不断更新和发展，新的技术、战术及战术打法在战胜旧的方法后而形成新的潮流，在这种不断的更新中，竞赛向着高、难、新、美方面发展，动作越来越科学，越来越复杂，运动的竞技美也表现得更为强烈。运动员在战术思想的指导下腾挪变换，上步救险，后退大力，左挑右挡，前钩后吊，其运动技术的表现力从外形给观众强烈感官效应，激烈的争夺拼杀中，双方相互作用、相互影响、相互制约、相互对抗，浓烈的火药味弥漫，你我他的心也为之悬壁，然而运动员身轻如燕，一招一式神情自若，造物主为人类生命机体赋予的身形也不实为羽毛球运动构造美尽致，哪怕在身体失去平衡之下也身形矫健，肢体屈伸有度，那种肢体与运动的控制能力所表现的造型，形美意远，是人体美的创造性弘扬。动中含意，静中蓄势，动静相宜。

身体美是人类健康的身体所呈现的美，它是机体良好的生理和心理状态综合显示出的健康之美。体育运动最充分、最丰富地展示了充盈着生命力的身体美。这种美主要通过劳动过程表现出来。体育能创造出适应社会不断发展所需要的体力和脑力劳动的能力和体质。经过体育锻炼的人，身材挺拔健壮，比例匀称；肌肉丰满，刚劲有力；器官功能强健，代谢旺盛，大脑中枢神经系统灵活、均衡，形成一个直观而完整的富有健康美的人体。在身体的所有机能中，最能表现身体美的是身体素质美。即人体活动显示出的力量、速度、耐力、灵敏及柔韧性等能力。身体进行快速运动的能力，在空间形式上表现出速度美；人体骨骼关节、韧带、肌腱及皮肤等的伸展，带来身体曲线的变化，能表现柔和、舒缓和轻快的柔韧美；身体在紧急情况下的反应灵敏，给人以惊奇美。

意志品质美是在群众性体育和竞技体育运动中表现出来的伦理道德、风尚、意志、情操的美。运动员在竞技中所表现的良好社会道德，为国争光的顽强拼搏精神和胜不骄、败不馁、机智勇敢、沉着果断的优良品质，是时代精神美、社会理想美、社会道德美以及社会实践主体一人的性格情操美的集中表现。羽毛球运动讲究配合默契、协调、团结协作的集体主义精神和运动员服从裁判、尊重观众的人际关系美和社会风尚美，其美的品质对运动员自身是一种美的感染和熏陶，由此也能“移情”受众的模仿，它使人们认识了人的价值力量，感受人类蓬勃向上的精神。

2、羽毛球运动美的形式

形式美是其活动中构成美的外形物质材料的自然属性——色、形、声及其组合规律(整齐、对称、均衡、节奏、韵律、多样性统一等)所呈现出来的审美特性。色彩的审美特征是十分明显的,具有表情性,能向我们传达出一定的情感意味,传达出能引起人的情感的反映信息。羽毛球场地、球、球拍及运动员的专用服装,让人感受羽毛球的外在色感。然而它色彩的传感不是单一的,而具有独特个性和整体色泽的协调,浑然一体,充分显现羽毛球运动的特质。

形体是指事物具体可感的外在形态,包括点、线、面、体。羽毛球运动没有艺术性较强项目那种完全通过形体展示来塑造人体的造型美,但羽毛球运动员的形态是通过运动过程中人与球的关系,在动态中、在无任何平面设计情况下的身体(包括点、线、面、体)伸展的无预料性展示。这种造型更具立体的惊险和刺激性。艺术性较强的项目通过音乐来启发运动员丰富的想象力和激发他们的创造力,优美的旋律与运动员同步而动,然而他受制于音乐。而羽毛球运动的声音,一是拍、球撞击而产生的共鸣;二是运动员场上移动的鞋、地磨擦律。运动不止,声韵不休,那是铿锵的力的奏鸣。这种声音是由内而发出的,显现运动的内力。

羽毛球运动形式美的自然要素按照一定的组合规律组织起来,形成审美特性,于是就有了整齐、对称、比例、均衡、对比、和谐、层次、节奏韵律、多样性统一等以及不规则、失衡下的身体运动形式美。

(二) 羽毛球审美心境

审美心境是指一个较长时间内影响人的整个行动的一种比较特殊的情绪状态,它具有弥漫性。心境的好坏可以强化或钝化人的五官感觉能力,而美感的产生首先由感官对审美对象的形象感知而引起的,因而在一定程度上,美感也随个人心境情绪不同而有所变化。审美主体的心境影响着审美感受,给本无生命的审美对象赋予人的灵性的情感,使之人格化。这是指人们用美好的心境去观赏羽毛球竞赛,能传达给羽毛球运动人性的激情。另一方面,羽毛球比赛过程也能对欣赏者的心境产生影响,竞赛具有感染人、塑造人的潜移默化的审美引导,呼唤着人的良知,呼唤着人们高尚的情感、坚强的意志和现代意识。

羽毛球欣赏要以进步的、向上的审美观为指导。竞技美的本质是人的本质力量在运动实践中的感性显现,它的内容包含着符合社会发展需要的积极的、进步的倾向。与社会发展方向相背,不符合人们积极的创造性的生活需要不可能是美的。一个缺乏进步审美观的人,很难获得真正的审美乐趣,甚至会以丑为美,以非为是。竞赛是按一定的规则进行,如果违反规则,不是显示人战胜自我,超越自我的本质力量,而是弄虚作假;或是在竞赛中口出秽言、甩拍等,无视体育道德和赛场纪律,这些都破坏了公正竞赛的体育精神,损伤了体育美。

(三) 羽毛球基本知识和运动体验

欣赏羽毛球运动首先要熟悉羽毛球运动的基本知识,了解它的历史,技术、战术的基本特点及发展概况,竞赛的规则和裁判方法等。这样才能看懂比赛,准确地判断场上运动员的风格和运动的竞技特点。有羽毛球运动体验的经历对欣赏羽毛球运动有事半功倍之效,如发高远球,一般人只知球发得很高和很远,至于为什么要发高远球就不得而知。双打比赛时,运动员又以反手发近网球为多,有运动体验的人就知道,这是因为有双打后发球线之故。又如运动员网前勾球,看似运动员将球朝一侧正前方伸拍,球却落到了异侧网前,一般只会叫绝,而你却能从场上的动态及队员伸拍手腕发力的二刹那断定球的去处。这就是懂得羽毛球技术的观众看出的门道。通过观赏羽毛球竞赛,你又能从中学到许多最新的竞技方法,运用场上的体验和有意识的模仿,你的技能更加成熟和规范,你的实战运用能力就会提高。

二、羽毛球欣赏的内容

(一) 羽毛球运动员角度

羽毛球竞赛是通过运动员场上的表现，直接地传导于观众。运动员在比赛中所表现出来的勇于克服困难，奋发进取，顽强拼搏，使人们受到教益。我们由观赏某一运动员的运动技能而扩展到其他方面；运动员的性格、爱好、外貌、风度、衣着打扮等都能引起人们的兴趣以至着迷。这种把某个运动员当作自己心中的偶像来欣赏、崇拜的现象很普遍，我们可以从明星运动员的成长过程得到启发，受到鼓舞。

（二）羽毛球技战术角度

运动员的动作技术是经过长期科学，艰苦训练和多次临场比赛磨炼而形成的，有的已达到超人预料或接近了尽善尽美的程度。例如：凌空扣杀时，运动员在空中的背弓动作，临网的勾、搓球以及击球落点的准确性等等。运动员技能的自动化程度使技术的机械性成为了活的运动过程。由于这些都是精彩的引人之处，观赏后会使人得到美的享受。

羽毛球竞赛有个人战术、发球战术、双打配合战术等，协调一致的战术配合是运动员经过一定时间的共同训练和比赛逐渐形成的。在高水平的比赛中，有些战术配合已经达到了珠联璧合、天衣无缝的娴熟程度，观赏后令人拍案叫绝，赞叹不已。

（三）羽毛球裁判员和竞赛组织角度

羽毛球裁判员是比赛的执法者，对运动员在场上的行为依据竞赛规则及其精神进行公正的评价。同时，裁判员还掌握着比赛的进程和节奏，为运动员打出水平，创造优异成绩提供保障。优秀的裁判员表情和善、判罚尺度公正准确、手势优美、竞赛节奏掌握适当。

不同等级的竞赛，其组织的规格各异。但竞赛的组织必须依竞赛规程的要求，为运动员正常水平的发挥创造提供便利的条件。观赏竞赛组织，包括对场地器材的布置、竞赛日程的安排、组织效率、大会工作人员的办事效率、临场突发事件的处理以及有创意的竞赛组织安排，如：比赛间隙中，举行有地方特色的表演活动等。

（四）羽毛球运动文化的角度

羽毛球运动是伴随着人类娱乐、健身需要的发展过程中所创造出来的宝贵的文化财富。随着人类社会的高度发展，现代羽毛球运动已经成为一种影响极大的全球性文化了。羽毛球比赛的内涵更加明确，外延更加丰富深刻，充满了时代精神和人生的哲理。因此，作为文化层次较高的大学生，把观赏羽毛球比赛仅仅当作娱乐活动是不够的，还应该在观赏中深入地思考，使我们的观念、思维、情趣等都能得到启迪和升华。

从技术、战术角度来观赏羽毛球比赛可以得到美的享受，这主要是洋溢着形式的外在美。那么，从体育文化的角度来观赏就会感受到一种无形的内在美。运动员经历了千辛万苦获得成功时，他们发自内心的巨大快感、自豪感和自我价值与愿望完全实现的幸福感，我们旁观者也会有所感受，当我们的观赏水平和审美能力进一步提高时，体育比赛中某些似乎不美甚至残酷的东西——例如汗水、泪水、血迹、咬牙切齿、摔倒、受伤以及失败等，也会被我们所认可、理解和欣赏，并溶化在我们的审美范围之内。

三、羽毛球欣赏的方法

羽毛球竞技观赏可以分为观赏运动员、观赏裁判员、观赏场地器材、观赏竞技氛围和竞赛组织等方面；又可以细分为从局部观赏到完整观赏直至对称地观赏。一般的人对羽毛球的观赏仅从输赢球的角度去赏析，这样就损失了羽毛球运动的整体魅力。

（一）羽毛球运动的局部欣赏

指某一观赏内容的局部。如观赏运动员，竞赛最少由二人同时进行，可以以观赏一人为主，全面地了解该运动员的技术特点和战术思想，欣赏运动员的场上风度。或者是面对运动员与裁判员，以欣赏裁判员的执法风度为主，了解裁判方法，提高裁判执法水平。这种观赏方法带有明显的目的性，它是通过目的性的观赏，从中感受或学习自己所需要的某些有用的知识。同时也具有明显的倾向性。

（二）羽毛球运动的完整欣赏

指对羽毛球比赛场面的全面观赏。以跟踪运动员的竞技为主，对二者的技术，战术水平进行评判，欣赏运动员的高超技艺，享受竞技的刺激，或跟踪裁判员(包括主裁、发球裁判员和司线员)为主，熟知裁判工作的过程协同。这样观赏更为整体丰富。

（三）羽毛球运动的对称欣赏

指羽毛球竞赛全方位的观赏，包括运动员的技战术，裁判员的执法和竞赛气氛，以及运动员、裁判员、教练员的即时同步的协调方法和竞赛气氛的造成，从而产生对羽毛球竞技的感性升华为理性的效果。要想能对称地观赏比赛，必须循序渐进，对竞赛的各要件有比较清晰的了解后方能有的放矢。羽毛球竞赛欣赏是人们从欣赏的角度对运动状况的感受和评价，感受的强弱和丰富，既受制于人们对羽毛球运动的理解，同时也有赖于人们的观察、分析和识别能力的提高。

第三节 羽毛球明星运动员简介

一、李永波 (男)

1962年9月18日出生，辽宁大连人。

李永波和田秉毅的男子双打曾多次获得世界冠军。两人崛起于八十年代中期，曾获1987年、1989年世界锦标赛冠军，是1986年、1988年、1990年汤姆斯杯冠军的主力成员之一。他还获得过多次世界杯、世界大奖赛总决赛冠军、全英羽毛球赛冠军，是1992年巴塞罗那奥运会铜牌得主，同年宣布退役。在他作为运动员驰骋在世界羽坛的几年里，他和田秉毅一道，改变了中国羽毛球男子双打长期落后的局面，并同韩国的朴奉柱/金文秀、印尼的洪忠中/郭宏源、马来西亚的西德克兄弟并称当时双打的“四大天王”。

1993年，退役后的李永波临危受命，从王文教、陈福寿手中接管了正处于低潮的中国羽毛球队的帅印，担任了羽毛球队副总教练(当时未设总教练)，并着手进行了一次彻头彻尾的改造，组建了年轻化的教练员和运动员班子。在初期经历了广岛亚运会七个项目全部未进决赛，1994年、1996年汤尤杯失利后，李永波在1995年开始迎来了其执教事业的春天，在当年率领羽毛球队首夺象征一个国家羽毛球整体实力的苏迪曼杯，并在1997年和1999年连续蝉联该项赛事冠军，1996年羽毛球女双实现了奥运金牌零的突破，1997年世界锦标赛获得三枚金牌，标志中国羽毛球再次成为世界最强队伍。1998年女队捧回阔别四年的尤伯杯，并在2000年轻松蝉联。2000年的悉尼奥运会达到了李永波执教生涯的最高峰，他带领中国羽毛球队取得四枚金牌，为中国体育代表团做出突出的贡献。2002年在广州举行的22届汤姆斯杯中国队屈居第三；同期举行的第19届尤伯杯中国队实现三连冠。2003年在荷兰举行的第8届苏迪曼杯羽毛球混合团体赛，中国队负于韩国，未能实现五连冠的梦想。

李永波以雷厉风行、治军严格而著称，非常重视后备队伍的培养，在几年里，中国在很多项目形成了连贯的集团优势，成为中国羽毛球长盛不衰的生力军。李永波性格开朗，爱好广泛，在体育界以歌声闻名。在运动员时曾以一曲《奉献》给人留下深刻的印象，退役后，曾和著名歌星一道出过多个MTV，充分显示他在文艺方面的才华。

二、李玲蔚 (女)

1964年出生，浙江丽水人，身高169cm。

1980年入选国家队。曾获1982年日本羽毛球公开赛冠军赛单打冠军，1983年第三届世界羽毛球锦标赛单打冠军。此后，世界羽坛仿佛进入李玲蔚时代，在不足两年的时间里，她几乎囊括了世界羽毛球大赛女子单打项目的所有王冠。成为“女王”的李玲蔚愈发勤奋。

她说：“为国争光绝非一句空话，而是要付出艰辛的努力。这种努力体现在行动上就是练好每一个球，每一个动作，只有这样，才能获得胜利。”正是将为国争光这个大目标同脚踏实地的努力紧密结合起来，李玲蔚才一直保持着不败之地。到 1989 年退役，李玲蔚在重大国际比赛中共获得 38 枚金牌，其中世界冠军 13 次，成为我国获世界冠军最多的女运动员。此外，她还 4 次当选全国十佳运动员，1994 年被评为“建国 45 周年体坛 45 英杰”之一，同年她被国际羽联授予“国际羽联杰出贡献奖”，1999 年获得国际羽联最高荣誉奖——“名人堂”奖。1988 年，李玲蔚夺得汉城奥运会羽毛球表演赛的女单冠军。有报道说，正是她在汉城奥运会上出色的球技和迷人的笑容，征服了国际奥委会的委员和主席萨马兰奇，使羽毛球终于在 1992 年正式进入奥运大家庭。退役后进入杭州大学读书，两年后出任国家队女单助理教练，1994 年任主教练，1998 年离开国家队。2000 年赴美国学习八个月。后当选为中国羽协副主席。

2002 年 5 月 12 日，中国羽协副主席、羽坛宿将李玲蔚在国际羽毛球联合会周年大会上，当选为新一届国际羽联理事会理事，成为目前在国际羽联理事会中仅有的 3 名女性之一。当选后的李玲蔚说：“我对当选感到很荣幸，因为过去我曾是羽毛球运动员和教练员。”但她又谦虚地说，担任理事对她来说难度很大，因为她现在要放下球拍拿起笔去工作了。不过她表示，由于她在国际羽坛有许多老朋友，她会尽力去工作、去学习。李玲蔚说：“我想通过自己的努力，让更多的人认识和了解羽毛球。”在这次选举中，李玲蔚获得 202 票中的 200 票，在 6 位候选人当中得票列第二，她也成为理事会中惟一来自中国羽协的官员。此前，中国的杨树安是国际羽联理事会成员，此次年会他退出了理事会。中国的吕圣荣曾在九十年代当选为国际羽联主席，并任职两届。

三、叶钊颖（女）

1974 年 5 月 7 日出生，浙江杭州人，身高 175cm。

女子单打一直是中国羽毛球的王牌项目，但在李玲蔚、韩爱平之后，虽有唐九红、黄华等奋力拼杀，却也无法扭转走下坡路的现实，90 年代初，崭露头角的叶钊颖被人们寄予了厚望。叶钊颖生于一个体育世家，父母曾分别是浙江省足球队和田径队的健将。叶钊颖 1984 年进省队，1989 年调入国家队。叶钊颖在长达十余年的国家队生涯中，大部分时间把持着女单一号的位子。1995、1996、1997、1998 四年内她有 8 次位列国际羽联女子单打世界排名第 1。她的优势是技术老到，大赛经验丰富。不足的是心理状态欠稳定。她曾两次当选全国羽毛球十佳运动员，1996 年被选为全国十佳运动员。主要成绩有两次世锦赛女单冠军、两次世界羽毛球系列大奖赛总决赛女单冠军、两届苏迪曼杯混合团体冠军主力、两届尤伯杯赛冠军主力、三次全英公开赛冠军和多次日本公开赛女单桂冠。

四、葛菲、顾俊（女）

1975 年 10 月 9 日、1975 年 1 月 3 日出生，身高 171cm、165cm，均为江苏人。

葛菲与顾俊配合羽毛球女子双打，有十几年的历史。1994 年双双被选入国家羽毛球队。最好成绩：1996 年亚特兰大奥运会双打冠军和 2000 年悉尼奥运会双打冠军。葛菲、顾俊两人在 1996 年亚特兰大奥运会羽毛球女子双打决赛中，以两个 15 比 5 的绝对优势轻松地击败了韩国的吉永雅和张惠玉，实现了中国人在奥运会赛场上羽毛球金牌零的突破。葛菲、顾俊是世界羽坛有史以来最成功的女双组合之一，世界排名一直稳居前茅。她俩配合默契、技术全面、战术灵活、打法凶狠、防守稳健，葛菲司职前场，顾俊侧重于后场进攻。曾多次荣获全国女子双打、1996 和 1997 年世界杯女子双打、1996 年亚特兰大奥运会羽毛球女双冠军、1995 和 1997 年两届苏迪曼杯冠军、1997 年世界锦标赛女双冠军、1998 年新加坡羽毛球赛冠军、1998 年尤伯杯冠军、1998 年亚洲羽毛球锦标赛女双冠军等。

五、张军、高凌 (男、女)

1977年11月26日、1979年3月14日出生，江苏苏州人、湖北武汉人，身高175 cm、168 cm。

张军、高凌羽毛球混合双打。

张军1986年进入苏州市体校，1991年进入江苏省体工队，1996年进入国家二队，后进入国家一队。张军的技术特点是后场攻击力强，劈杀力量过人，不足之处是战术上缺乏灵活性。他与高凌配对为中国夺得了奥运会历史上第1枚混双金牌，在当今国际羽坛混双项目排名稳居前二。

1997年中国公开赛男双亚军(与杨明)，1998年瑞士公开赛男双冠军(与张尉)，亚锦赛男双亚军(与张尉)，亚运会男团亚军主力成员(与张尉)。1999年第6届苏迪曼杯冠军主力成员(与张尉)。2000年悉尼奥运会混双金牌(与高凌)。2001年国际羽毛球超级大奖赛男双冠军(与张尉)，世锦赛混双冠军(与高凌)，中国、日本公开赛混双四强，全英公开赛混双冠军，韩国公开赛混双亚军。2002年全英赛混双第3名(与高凌)，中国、印尼、新加坡、全英公开赛男双八强，日本公开赛男双四强，中国公开赛混双冠军，亚锦赛混双冠军。2003年日本、全英公开赛混双冠军。2004年雅典奥运会混双冠军。

高凌来自湖北武汉，8岁进入业余体校，1992年进入省队，1997年进入国家队。高凌与张军配对在悉尼奥运会上为中国夺得了奥运会历史上第1枚混双金牌，2004年雅典奥运会两人蝉联了混双冠军。此外，高凌还多次夺得女双世界冠军，是中国继葛菲之后又一位兼项混双和女双的优秀选手。高凌善于在网前为同伴做球。且斗志顽强。她和张军配对在悉尼奥运会混双比赛中一鸣惊人，连克世界排名前三的选手，最终夺得冠军。同时她还和秦艺源配对夺得女双铜牌。悉尼奥运会后高凌开始和黄穗配对女双，多次在国际大赛中折桂。她与张军配对还夺得了世锦赛混双冠军。并以骄人的战绩当选2001年度国际羽联世界最佳运动员。在世界排名中，高凌是女双和混双世界第一的常客。她已经成为中国继葛菲之后又一位兼项混双和女双的优秀羽毛球选手。

1999年城运会女双、团体冠军，混双亚军。2000年泰国公开赛混双冠军(与张军，下同)，悉尼奥运会混双金牌、女双铜牌(与秦艺源)。2001年韩国公开赛混双亚军、女双第3(与黄穗，下同)，全英公开赛女双、混双冠军，日本公开赛女双冠军、混双第3，亚洲锦标赛女双冠军，第七届苏迪曼杯冠军主力成员，世界锦标赛女双、混双冠军。2002年韩国、全英、中国、印尼公开赛女双冠军，日本公开赛女双亚军，亚锦赛、亚运会女双亚军，亚锦赛混双亚军。2003年日本、全英公开赛女双、混双冠军。2003年世界锦标赛冠军。2003年印尼公开赛冠军，香港公开赛冠军，中国公开赛冠军。2004年瑞士公开赛冠军，全英公开赛冠军。2004年尤伯杯冠军成员，马来西亚公开赛女双、混双冠军，2004年雅典奥运会混双金牌。

六、龚智超 (女)

1977年12月15日出生，湖南安化人，身高163cm。

1989年，龚智超12岁时被选进湖南省队，1996年5月加入国家队以后，世界排名飙升，一度占据女子单打世界排名第一。在世界大赛中屡次战胜国外强手。1996年亚洲锦标赛女单冠军，1997年苏迪曼杯团体赛冠军主力成员，1998年尤伯杯赛冠军主力成员，1998年第十三届亚运会羽毛球比赛女子团体赛冠军主力成员，1999年苏迪曼杯团体赛冠军主力成员，2000年全英羽毛球锦标赛女子单打第一名，2000年吉隆坡举行的尤伯杯赛，与队友合作获冠军，2000年马来西亚羽毛球公开赛，获女子单打第一名，2000年奥运会女单冠军。

龚智超8岁开始接受系统训练。1995年入选国家羽毛球二队，1996年7月进入国家一队。龚智超右手握拍，拉吊型打法，她训练刻苦，技术全面，并能在比赛中稳定地发挥水平，

心理素质过人，大赛经验丰富，常以韧性战胜对手。

七、张宁（女）

1975年5月19日出生，辽宁锦州人，身高175 cm。

张宁右手握拍，是和叶钊颖同期的羽毛球国手，自1994年就已经开始代表中国出战尤伯杯。张宁是典型的大器晚成型选手，2003年世锦赛才夺得个人首个世界冠军，2004年夺得雅典奥运会女单冠军。她在2002年韩国公开赛上先后战胜夙敌马尔廷和新锐龚睿那，在女单比赛中夺冠，并重新登上世界排名第一的宝座，可谓女子羽坛的一棵常青树。张宁凭借其稳定的发挥和超常的毅力得以再次入选2002年中国队征战尤伯杯阵容。相对戴韞、龚睿那等侧重技术型打法的选手而言，张宁更富攻击性和杀伤力。

1994年法国公开赛女单冠军，尤伯杯赛亚军主力成员。1996年瑞典公开赛女单冠军，尤伯杯赛亚军主力成员，亚洲杯女单冠军，世界杯女单冠军。1998年全英公开赛女单亚军，马来西亚公开赛女单冠军，亚运会团体冠军主力成员，丹麦精英赛女单冠军，大奖赛总决赛女单冠军。1999年韩国公开赛女双亚军。2001年新加坡公开赛女单冠军，亚洲锦标赛女单冠军。2002年韩国公开赛女单冠军，中国、印尼、新加坡公开赛女单亚军。2003年瑞士公开赛女单冠军，2003年世锦赛女单冠军。2004年瑞士、全英公开赛女单四强，韩国、日本公开赛女单冠军，2004年尤伯杯冠军成员，2004年雅典奥运会女单金牌。

八、吉新鹏（男）

1977年12月30日出生，福建厦门人，身高181 cm。

吉新鹏是厦门从湖北沙市选来的后备人才。1989年，厦门准备成立专业羽毛球队，向全国各地招生，吉新鹏成了从沙市选来的3名队员之一，当时只有12岁。从1989年起，他一直在厦门进行训练，1996年2月进国家队。最好成绩是2000年悉尼奥运会羽毛球男子单打冠军。

1996年全国锦标赛男单第五名。1999年中国公开赛男单第五名。2000年瑞士公开赛男单亚军。2000年全英公开赛男单第三名。2000年日本公开赛男单冠军。2000年悉尼奥运会男单冠军

九、夏煊泽（男）

1979年1月5日出生，浙江温州人，身高178 cm。

夏煊泽1989年11月入选浙江队，1996年2月入选国家队。技术特点是：右手握拍进攻型。在2000年3月举行的全英公开赛和瑞士公开赛上，夏煊泽两夺男单桂冠，成为当时中国羽毛球队最引人注目的新星，并顺利代表中国参加了悉尼奥运会，并夺得铜牌。夏煊泽在奥运会成绩一度低迷，但从2001年下半年开始强力反弹，连夺国际羽联大奖赛总决赛和超级联赛男单冠军，世界排名稳居前三，已经成为孙俊、董炯之后中国男子单打的领军人物。夏煊泽的缺点是比赛经验、自信心及临场应变能力等方面还有所欠缺。但他的优点也很突出，能拼能磨，意志坚强，主教练汤仙虎称赞他“打球能豁得出去，靠着这股子不服输的拼劲与韧劲，终能成大器。”

1996年世界青年锦标赛男单第三。1997年亚洲青年锦标赛男团冠军、男单第三、男双第三。1999年荷兰、德国公开赛男单冠军。2000年悉尼奥运会男单第三。2001年大奖赛总决赛、国际羽联超级联赛、中国公开赛、亚锦赛男单冠军。2002年日本公开赛男单亚军。2003年日本公开赛男单冠军，全英公开赛男单八强，香港公开赛四强，中国公开赛八强，2003年世锦赛男单冠军。2004年日本公开赛十六强，2004年韩国公开赛冠军，2004年汤姆斯杯冠军成员。

十、陈宏 (男)

1979年11月28日出生，福建人，身高182 cm。

陈宏右手握拍。技术纯熟，是一名典型的技术型选手，今年来状态逐渐稳定，已经是中国男子单打选手中举足轻重的人物。不足之处是在关键时刻信心容易动摇。1988年在福建省长汀县业余体校开始羽毛球训练，1991年进入福建省体工队，1997年进入国家羽毛球队，教练是钟波。

1999年瑞典公开赛男单冠军，日本公开赛男单第三名。2000年荷兰公开赛男单冠军。2001年马来西亚公开赛男单第三名，世锦赛男单第三名，全英公开赛男单亚军，大奖赛总决赛男单第三名。2002年全英、丹麦、新加坡公开赛男单冠军，印尼、中国公开赛男单亚军。2003年全英公开赛男单亚军，日本公开赛男单八强，新加坡公开赛男单冠军，印度尼西亚公开赛男单冠军，马来西亚公开赛男单冠军，丹麦公开赛男单八强。2004年日本公开赛男单八强，韩国公开赛男单亚军，全英公开赛十六强，瑞士公开赛八强。2004年汤姆斯杯赛冠军。

十一、林丹 (男)

1983年10月14日出生，福建龙岩人，身高178 cm。

林丹5岁开始练习羽毛球，9岁进福建体校，12岁入八一队，18岁入选国家队。林丹左手握拍，以拉吊突击为主打法，进攻意识强，场上速度快，进攻落点好，攻击犀利，步伐灵活，扣杀较具有威胁。林丹近年来进步神速，先后夺得全英赛男单第3名和韩国公开赛的男单冠军，他和另外一位小将鲍春来的上升势头让人想起了2000年汤尤杯前的夏煊泽和吉新鹏。林丹还有一股与生俱来的霸气。教练钟波曾说，林丹具有成为一名世界高手的气质。国家羽毛球队总教练李永波也曾感叹林丹将是中国羽毛球未来第一男单最有力的争夺者。

2000年亚洲青年锦标赛男团、男单冠军，世青赛男团冠军，男单第三名。2001年荷兰、德国青年公开赛男单冠军，九运会男单亚军，亚洲锦标赛男团冠军、男单亚军，丹麦公开赛男单亚军。2002年全英公开赛男单第三名，韩国公开赛男单冠军。2003年日本公开赛男单亚军，新加坡公开赛四强，丹麦公开赛冠军，德国公开赛冠军，香港公开赛冠军，中国公开赛冠军。2004年汤姆斯杯亚洲区预选赛五场胜利，2004年瑞士公开赛冠军，全英公开赛冠军，2004年日本公开赛四强，2004年汤姆斯杯冠军成员

十二、鲍春来 (男)

1983年2月17日出生，湖南长沙人，身高190

鲍春来来自湖南，身高臂长，动作灵活，打球悟性较高。2000年在广州举行的世青赛上，他一路过关斩将勇夺男单冠军，被选入国家一队。在汤仙虎和钟波两位教练的精心调教下，鲍春来在国家队又有了长足进步，开始在一系列国际比赛中崭露头角。汤杯赛前，他的世界排名一跃升至第二，被中国队选入汤杯阵容，成为第二单打。在中国队教练眼中，鲍春来虽然技术水平提高较快，具备了较强的竞争力，但比赛经验欠缺，心态仍显稚嫩，临场发挥起伏较大。

2000年世界青年羽毛球锦标赛男单冠军。2001年丹麦羽毛球公开赛男单冠军。2002年全英公开赛男单第三名，日本羽毛球公开赛八强。2003年8月新加坡公开赛八强，马来西亚公开赛八强，德国公开赛四强，香港公开赛四强，中国公开赛八强。2004年汤姆斯杯亚洲区预选赛参赛队员，2004年日本羽毛球公开赛亚军，2004年汤姆斯杯冠军成员。

思考题

- 1、简述羽毛球运动实用性魅力。
- 2、简述羽毛球运动艺术性魅力。
- 3、谈羽毛球欣赏修养。
- 4、谈羽毛球欣赏的内容。
- 5、谈羽毛球欣赏的方法。

第四章 羽毛球比赛主要规则及裁判方法

本章导读：本章从比赛规则、裁判员临场规范用语、竞赛章程三个方面，介绍了羽毛球比赛的主要规则及裁判方法，通过学习使学生基本掌握羽毛球的裁判知识，有利于更好地学习羽毛球技术以及欣赏羽毛球竞赛。

第一节 比赛规则

[运动员] 参加羽毛球比赛的人。

[一场比赛] 双方各一名或两名运动员进行的比赛，是羽毛球竞赛中决定胜负的最基本单位。

[单打] 双方各一名运动员进行的一场比赛。

[双打] 双方各两名运动员进行的一场比赛。

[发球方] 有发球权的一方。

[接发球方] 发球方的对方。

[回合] 自球被发出至死球前的一次或数次连续对击。

1 球场和球场设备

1.1 球场应是一个长方形，用宽 40 毫米的线画出（图 4-1）。

1.2 线的颜色最好是白色、黄色或其他容易辨别的颜色。

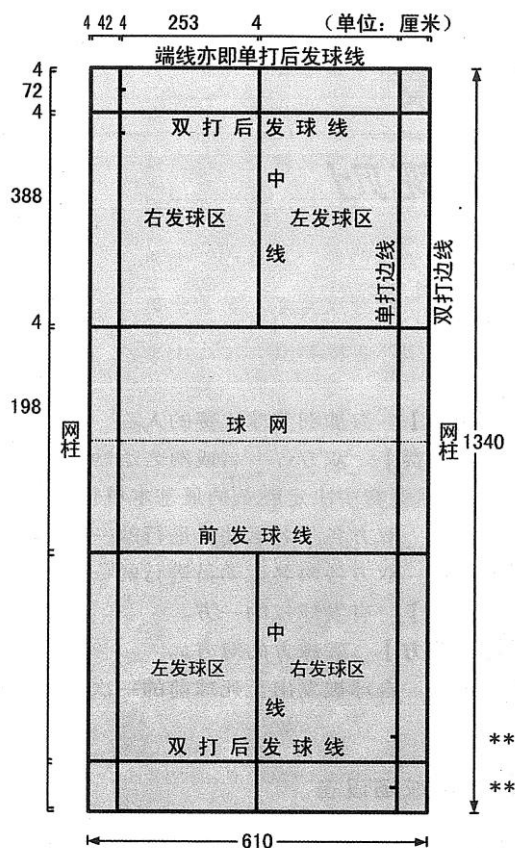


图 (4-1)

- 注：(1) 双打球场地角线长=14.723 米；
(2) 单打球场地角线长=14.366 米；
(3) 此球场可用于单、双打比赛；
(4) “**” 为检验球速区标记

- 1.3 所有的线都是它所确定区域的组成部分。
- 1.4 从球场地面起，网柱高 1.55 米，当球网被拉紧时(如规则 1.10 所述)，网柱应与地面保持垂直。网柱的任何部分不应伸入球场内。
- 1.5 不论是单打还是双打比赛，网柱都应放置在双打边线上(图 4-1)。
- 1.6 球网应由深色、优质的细绳编成。网孔为方形，每边长均在 15-20 毫米之间。
- 1.7 球网全长至少 6.1 米，上下宽 760 毫米。
- 1.8 球网的上沿应由宽 75 毫米的条状白布对折成夹层，用绳索或钢丝从夹层穿过。夹层上沿必须紧贴绳索或钢丝。
- 1.9 绳索或钢丝应牢固地拉紧，并与网柱顶取平。
- 1.10 从球场地面起，球网中央顶部应高 1.524 米，双打边线处网高 1.55 米。
- 1.11 球网两端与网柱之间不应有空隙。必要时，球网两端应与网柱系紧。

2 羽毛球

- 2.1 球可由天然材料、人造材料或用它们混合制成。只要球的飞行性能和天然羽毛与包裹薄皮革的软木球托制成的球的性能相似即可。
- 2.2 球应有 16 根羽毛固定在球托上。
- 2.3 羽毛长 62-70 毫米，每一个球的羽毛从球托平面到羽毛尖的长度应一致。
- 2.4 羽毛顶端围成圆形，直径为 58-68 毫米。
- 2.5 羽毛应用线或其他适宜材料扎牢。
- 2.6 球托底部为球形，托面直径为 25-28 毫米。
- 2.7 球重 4.74-5.50 克
- 2.8 非羽毛制成的球
 - 2.8.1 球裙由合成仿真羽毛材料代替天然羽毛制成；
 - 2.8.2 球托如规则 2.6 所述；
 - 2.8.3 球的尺寸和重量应如规则 2.3、2.4 和 2.7 所述；但由于合成材料与天然羽毛在比重、性能上的差异，可允许不超过 10% 的误差。
- 2.9 在由于海拔或气候等条件不宜使用标准球的地方，只要球的一般式样、速度和飞行性能不变，经有关会员协会批准，可以变通以上规定。

3 球速的检验

- 3.1 验球时，在端线外用低手向前上方全力击球，球的飞行方向应与边线平行。
- 3.2 符合标准速度的球，应落在场内距离对方端线外沿 530-990 毫米之间的区域内(图 4-2)。

双打场地正常球速区标记

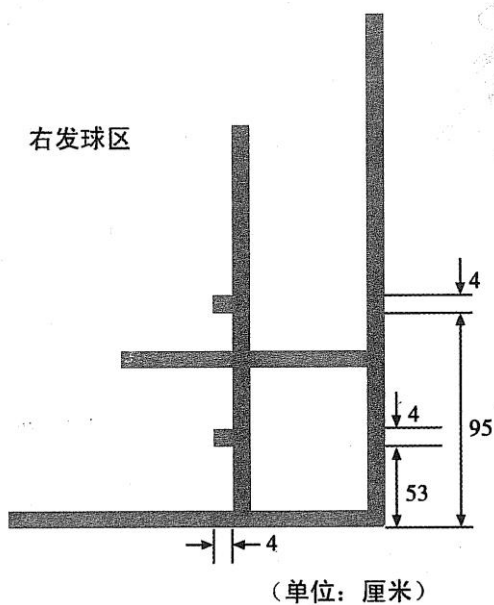


图 (4-2)

注: 标记尺寸为 40 毫米×40 毫米

4 羽毛球拍

4.1 球拍长不超过 680 毫米, 宽不超过 230 毫米, 由规则 4.1.1 至 4.1.5 所述各主要部分构成(图 4-3)。

- 4.1.1 拍柄是击球者握住球拍的部分;
- 4.1.2 拍弦面是击球者意欲用于击球的部分;

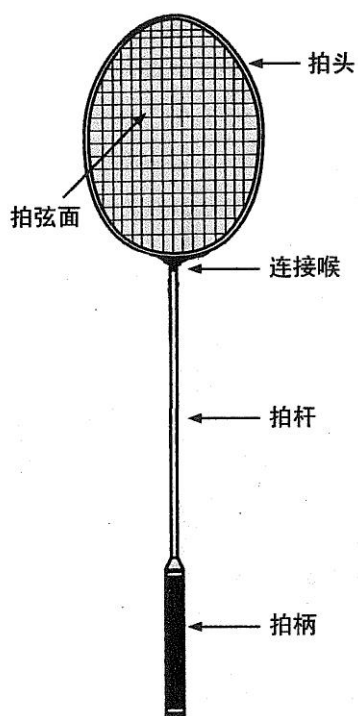
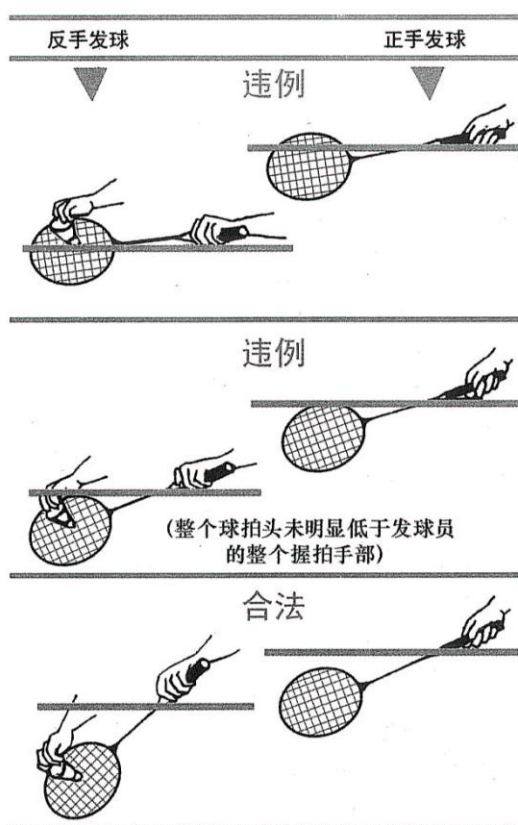


图 (4-3)

- 4.1.3 拍头界定了拍弦面的范围；
- 4.1.4 拍杆通过规则 4.1.5 所述的部件连接拍柄与拍头；
- 4.1.5 连接喉(如果是这样的结构)连接拍杆与拍头。
- 4.2 拍弦面
 - 4.2.1 拍弦面应是平的，用拍弦穿过拍头十字交叉或其他形式编织而成。编织的式样应保持一致，尤其是拍弦面中央的编织密度不得小于其他部份；并且
 - 4.2.2 拍弦面长不超过 280 毫米，宽不超过 220 毫米。拍弦可延伸进连接喉的区域。拍弦面的延伸区域不得超过 35 毫米宽，连同这个区域在内的整个拍弦面长不超过 330 毫米。
- 4.3 球拍
 - 4.3.1 球拍不允许有附加物和突出部，除非是为了防止磨损、断裂、振动或调整重心的附加物，或预防球拍脱手而将拍柄系在手上的绳索。但其尺寸和位置应合理；
 - 4.3.2 球拍上不允许附加任何器件，而令运动员可能从实质上改变球拍的形状。
- 5 设备的批准

根据上述规格要求，有关球拍、球、设备以及试制品能否用于比赛的问题，由国际羽联裁定。这种裁定可由国际羽联主动作出，或根据对其有切身利益的个人、团体(包括运动员、裁判员、设备厂商、成员协会或其下属组织)的申请而裁定。
- 6 挑边
 - 6.1 比赛开始前，应挑边。赢方将在规则 6.1.1 或 6.1.2 中作出选择。
 - 6.1.1 先发球或先接发球；
 - 6.1.2 在一个半场区或另一个半场区开始比赛。
 - 6.2 输方在余下的一项中选择。
- 7 计分方法
 - 7.1 除非另有商定，一场比赛应以三局两胜定胜负。
 - 7.2 除了规则 7.5 规定的情况之外，双打和男子单打先得 15 分的一方胜一局。
 - 7.3 除了规则 7.5 规定的情况之外，女子单打先得 11 分的一方胜一局。
 - 7.4 只有发球方才能得分(如规则 10.3 或 11.5 所述)。
 - 7.5 如果比分为 14 平(女子单打比分为 10 平)，先得 14 分(女子单打先得 10 分)的一方，可选择规则 7.5.1 或 7.5.2 的规定：
 - 7.5.1 继续比赛至 15 分(女子单打为 11 分)，即不加分；
 - 7.5.2 加分，比赛至 17 分(女子单打为 13 分)。
- 8 交换场区
 - 8.1 以下情况运动员应交换场区：
 - 8.1.1 第一局结束；
 - 8.1.2 第三局(如有)开始前；
 - 8.1.3 在第三局或只进行一局的比赛中，领先的一方得分为：
 - 11 分为一局的 6 分；或
 - 15 分为一局的 8 分。
 - 8.2 如果运动员未按规则 8.1 的规定交换场区，一经发现即在死球时交换，已得比分有效。
- 9 发球
 - 9.1 合法发球：
 - 9.1.1 一旦发球员和接发球员都站好各自的位置，任何一方都不允许延误发球；

- 9.1.2 发球员和接发球员应站在斜对角的发球区内,脚不触及发球区和接发球区的界线;
- 9.1.3 自发球开始(如规则 9.4 所述),至发球结束(如规则 9.5 所述),发球员和接发球员的两脚必须都有一部分与球场地面接触,不得移动;
- 9.1.4 发球员的球拍应首先击中球托;
- 9.1.5 在发球员的球拍击中球瞬间,整个球应低于发球员的腰部;
- 9.1.6 在击球瞬间,发球员的拍杆应指向下方,使整个拍头明显低于发球员的整个握拍手部(图 4-4);
- 9.1.7 发球开始(如规则 9.4 所述)后,发球员必须连续向前挥拍,直至将球发出;



图(4-4) 在击球瞬间发球员握拍和球拍的位置

- 9.1.8 发出的球,应向上飞行过网,如果未被拦截,球应落在规定的接发球区内(即落在线上或界内)。
- 9.2 根据规则 9.1.1 至 9.1.8 的规定,如果发球不合法,应判“违例”(如规则 13 所述)。
- 9.3 发球员试图发球但未能击中球,应判“违例”。
- 9.4 一旦双方运动员站好位置,发球员挥拍时,发球员的球拍头第一次向前挥动即为发球开始。
- 9.5 发球开始(如规则 9.4 所述)后,发球员的球拍击中球或试图发球但未击中球,均为发球结束。

- 9.6 发球员应在接发球员准备好后才能发球，如果接发球员试图回击发球，则应被认为已做好准备。
- 9.7 双打比赛，发球员或接发球员的同伴站位均不限，但不得阻挡对方发球员或接发球员的视线。
- 10 单打
- 10.1 发球区和接发球区
- 10.1.1 发球员的分数为零或双数时，双方运动员均应在各自的右发球区发球或接发球；
- 10.1.2 发球员的分数为单数时，双方运动员均应在各自的左发球区发球或接发球。
- 10.2 发球员和接发球员应交替对击直至“违例”或“死球”。
- 10.3 得分和发球
- 10.3.1 接发球员违例或因球触及接发球员场区内的地面而成死球，发球员就得 1 分。随后，发球员再从另一发球区发球。
- 10.3.2 发球员违例或因球触及发球员场区内的地面而成死球，发球员就失去该次发球权，双方均不得分，随后接发球员成为发球员。
- 11 双打
- 11.1 一局比赛开始和每当一方获得发球权时，都应从右发球区发球。
- 11.2 只有接发球员才能接发球：如果他的同伴去接球或被球触及，则为“违例”，发球方得 1 分。
- 11.3 击球次序和位置
- 11.3.1 发球被回击后，由发球方的任何一人击球，然后由接发球方的任何一人击球，如此往返直至死球。
- 11.3.2 发球被回击后，运动员可以在球网各自一方的任何位置击球。
- 11.4 发球区和接发球区
- 11.4.1 每局开始首先发球的运动员，在该局本方得分为 0 或双数时，都必须在右发球区发球或接发球；得分为单数时，应在左发球区发球或接发球。
- 11.4.2 每局开始首先接发球的运动员，在该局本方得分为 0 或双数时，都必须在右发球区接发球或发球；得分为单数时，应在左发球区接发球或发球。
- 11.4.3 他们的同伴发球或接发球时的站位，与上述两条相反。
- 11.5 得分和接发球
- 11.5.1 接发球方违例或因球触及接发球方场区内的地面而成死球，发球方得 1 分，原发球员继续发球。
- 11.5.2 发球方违例或因球触及发球方场区内的地面而成死球，原发球员失去该次发球权，双方均不得分。
- 11.6 发球都应从左右两个发球区交替发出(规则 12 和 14 规定的情况除外)
- 11.7 自一局开始，发球权是从首先发球员到首先接发球员，然后是该接发球员同伴，接着是对方应站在右发球区发球的运动员(规则 11.4 的规定)，之后是他的同伴，如此传递。
- 11.8 运动员发球顺序和接发球顺序不得错误。
一名运动员在同一局比赛中不得连续两次接发球(规则 12 和 14 规定的情况除外)。
- 11.9 一局胜方的任一运动员可在下一局先发球，负方的任一运动员可先接发球。
- 12 发球区错误
- 12.1 以下情况为发球区错误：

- 12.1.1 发球顺序错误;
- 12.1.2 在错误的发球区发球;
- 12.1.3 在错误的发球区做好接发球准备,且球已发出。
- 12.2 如果发球区错误在下一发球击出前发现:
 - 12.2.1 错误一方赢了这一回合,应“重发球”;
 - 12.2.2 错误一方输了这一回合,则错误不予纠正;
 - 12.2.3 双方都有错误,应“重发球”。
- 12.3 如果因发球区错误而“重发球”,则该回合无效,纠正错误,重发球。
- 12.4 如果发球区错误在下一发球击出后发现,则错误不予纠正,比赛继续进行,不改变运动员的新发球区或新发球顺序。

13 违例

以下情况均属违例:

- 13.1 发球违反规则 9.1 或如规则 9.3、11.2 所述的情况。
 - 13.2 比赛进行中:
 - 13.2.1 球落在球场界线外,即不落在界线上或界线内;
 - 13.2.2 球从网孔或网下穿过;
 - 13.2.3 球不过网;
 - 13.2.4 球触及天花板或四周墙壁;
 - 13.2.5 球触及运动员的身体或衣服;
 - 13.2.6 球触及球场外其他物体或人。
- (关于比赛场馆的建筑结构问题,必要时地方羽毛球组织可以制定羽毛球触及建筑物的临时规定,但其所归属的国际羽联成员协会有否决权)
- 13.3 比赛进行中,球拍与球的最初接触点不在击球者网的这一边(但击球后,击球者的球拍可以随球过网)。
 - 13.4 比赛进行中:
 - 13.4.1 运动员的球拍、身体或衣服触及球网或球网的支撑物;
 - 13.4.2 运动员的球拍或身体从网上侵入对方场区(规则 13.3 允许的情况除外)
 - 13.4.3 运动员的球拍或身体从网下侵入对方场区,导致妨碍对方或分散对方注意力;或:
 - 13.4.4 妨碍对方,即阻挡对方紧靠球网的合法击球。
 - 13.5 比赛进行中,运动员故意分散对方注意力的任何举动,如喊叫、故作姿态等。
 - 13.6 比赛进行中:
 - 13.6.1 完成一次击球动作过程中,球停滞在球拍上,紧接着被拖带抛出;
 - 13.6.2 同一运动员两次挥拍连续两次击中球;
 - 13.6.3 同方两名运动员连续击中球;
 - 13.6.4 球触及运动员球拍后继续向其后方飞行。
 - 13.7 运动员严重违反或一再违反规则 16 的规定。
 - 13.8 发球时,球挂在网上、停在网顶或过网后挂在网上。

14 重发球

- 14.1 由裁判员或运动员(未设裁判员时)宣报“重发球”,用于中断比赛。
 - 14.1.1 发球员在接发球员做好准备前发球,应重发球(参看规则 9.6);
 - 14.1.2 在发球过程中,发球员和接发球员都被判违例,应重发球;
 - 14.1.3 除发球外,球过网后挂在网上或停在网顶,应重发球;
 - 14.1.4 比赛进行中,球托与球的其他部分完全分离,应重发球;

- 14.1.5 司线员未能看清，裁判员也不能做出裁决时，应重发球；
- 14.1.6 规则 12.2.1 或 12.2.3 规定的发球区错误，应重发球；
- 14.1.7 遇不能预见或意外的情况，应重发球。
- 14.2 “重发球”时，自该次发球起之后的对击无效，原发球员重新发球(规则 12 的规定除外)。
- 15 死 球
 - 下列情况为死球：
 - 15.1 球撞网并挂在网上，或停在网顶；
 - 15.2 球撞网或网柱后，开始向击球者这一方地面落下；
 - 15.3 球触及地面；
 - 15.4 宣报了“违例”或“重发球”。
- 16 比赛连续性、行为不端及处罚
 - 16.1 从第一次发球起至该场结束比赛应是连续的(规则 16.2 和 16.3 允许的情况除外)。
 - 16.2 在所有比赛中，每场比赛的第一局与第二局之间允许不超过 90 秒的间歇，第二局与第三局之间允许不超过 5 分钟的间歇；有电视转播的比赛，裁判长可在赛前决定变更规则 16.2 规定的间歇。
 - 16.3 比赛的暂停
 - 16.3.1 遇到不是运动员所能控制的情况，裁判员可根据需要暂停比赛；
 - 16.3.2 遇特殊情况，裁判长可以要求裁判员暂停比赛；
 - 16.3.3 如果比赛暂停，已得分数有效，续赛时由该分数算起。
 - 16.4 延误比赛
 - 16.4.1 不允许运动员为恢复体力或喘息而延误比赛；
 - 16.4.2 裁判员是比赛是否被延误的惟一裁决者。
 - 16.5 接受指导和离开球场
 - 16.5.1 不允许运动员在一场比赛中接受指导(规则 16.2 和 16. 规定的情况除外)；
 - 16.5.2 在一场比赛中，运动员未经裁判同意，不得离开球场(在规则 16.2 所述的不超过 5 分钟的间歇期间除外)。
 - 16.6 运动员不得有下列行为：
 - 16.6.1 故意延误或中断比赛；
 - 16.6.2 故意改变球形或损坏球，以此影响球的速度或飞行性能；
 - 16.6.3 举止无礼；
 - 16.6.4 规则未述的其他不端行为。
 - 16.7 对违犯规则 16.4 、16.5 或 16.6 的运动员，裁判员应执行：
 - 16.7.1 警告；
 - 16.7.2 对已被警告过的一方判违例；
 - 16.7.3 对严重违犯或屡犯的一方判违例并立即报告裁判长，裁判长有权取消违犯一方的该场比赛资格。
- 17 裁判职责和受理申诉
 - 17.1 裁判长对赛事负全责。
 - 17.2 裁判员主持一场比赛并管理该场比赛场地及其邻域，裁判员应向裁判长负责。
 - 17.3 发球裁判员应负责宣判发球员的发球违例(规则 9)。
 - 17.4 司线员应对球在其分管线的落点宣判“界内”或“界外”。
 - 17.5 裁判人员对其所分管职责内事实的宣判是最后的裁决。

17.6 裁判员应做到：

- 17.6.1 维护和执行羽毛球比赛规则，及时地宣报“违例”或“重发球”等；
- 17.6.2 对申诉应在下一次发球前做出裁决；
- 17.6.3 使运动员和观众能随时了解比赛的进程；
- 17.6.4 与裁判长磋商后指派或撤换司线员或发球裁判员；
- 17.6.5 在缺少临场裁判人员时，对无人执行的职责做出安排；
- 17.6.6 在临场裁判人员视线被挡时，执行该职责或判“重发球”；
- 17.6.7 记录与规则 16 有关的情况并向裁判
- 17.6.8 将所有与规则有关的申诉提交裁判长(此类申诉，必须在下一次发球击出前提出；或者如果一局比赛结束，则在申诉方离开场地前提出)。

附录

一、球场和球场设备的变通

- 1 如不设置网柱，必须采用其他办法标出边线通过网下的位置。例如：使用细柱或 40 毫米宽的条状物固定在边线上，垂直向上到网顶绳索处。
- 2 如面积不够画出双打球场，可画一个单打球场(图 4-5)。端线亦为后发球线，网柱或代表网柱的条状物应放置在边线上。
- 3 从球场地面起，球网中央顶部应高 1.524 米，边线处网高 1.55 米。

二、礼让比赛

在礼让比赛中，规则有以下变化：

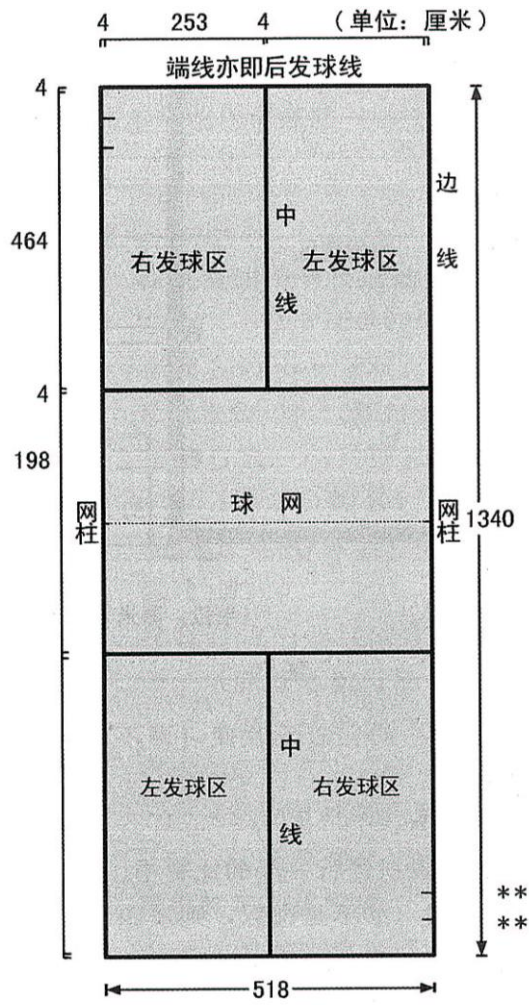


图 (4-5)

- 注: (1) 此场地仅用于单打比赛;
 (2) 单打球场对角线长=14.366 米;
 (3) “**” 为检验球速区标记。

单打场地正常球速区标记

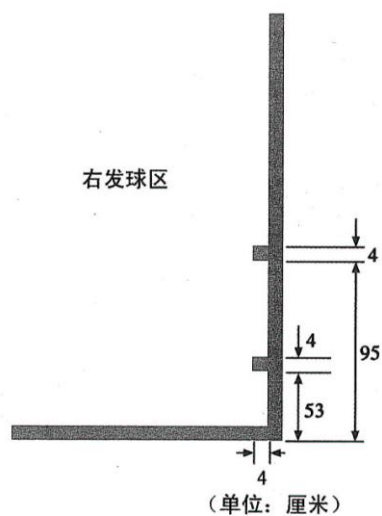


图 (4-6)

- 1 规则规定的一局分数不改变(即不执行规则 7.5 所述的“加分”赛)。
 - 2 规则 8.1.3 改为:
“在第三局或只进行一局的比赛中,当一方得分到达局分的一半时(如不是整数,则按四舍五人计)”。
- 三、一局非 11 分或 15 分的比赛
- 经事先商定,允许只进行一局为 21 分的比赛或五局 7 分制的比赛。

第二节 裁判员临场规范用语

裁判员应用本规范用语控制一场比赛。

1 宣报及介绍

1.1 女士们、先生们：

- 1.1.1 在我右边……(运动员姓名)，
在我左边……(运动员姓名)；或：
- 1.1.2 在我右边……(双打运动员姓名)，
在我左边……(双打运动员姓名)；
- 1.1.3 在我右边……(国家或地区 / 队名)……(运动员姓名)，
在我左边……(国家或地区 / 队名)……(运动员姓名)；或：
- 1.1.4 在我右边……(国家或地区 / 队名)……(双打运动员姓名)，
在我左边……(国家或地区 / 队名)……(双打运动员姓名)。
- 1.2.1 ……(运动员姓名)发球。
- 1.3.1 ……(运动员姓名)发球，……(运动员姓名)接发球。
- 1.3.2 ……(国家或地区 / 队名，运动员姓名)发球，
……(国家或地区 / 队名，运动员姓名)接发球。

介绍时，可按下表所列顺序宣报：

比赛项目	单打	双打
单 项	1.1.1、1.2.1	1.1.2、1.3.1
团 体*	1.1.3、1.2.2	1.1.4、1.3.2

* (英语宣报时依照规则英文原版)

2 比赛开始及报分

- 2.1 比赛开始，零比零。
- 2.2 换发球。
- 2.3 第二发球。
- 2.4 局点，……比……，例：“局点，14比6”或“局点，16比14”。
- 2.5 场点，……比……，例：“场点，14比8”或“场点，16比14”。
- 2.6 局点，……平，例：“局点，14平”或“局点，16平”。
- 2.7 场点，……平，例：“场点，14平”或“场点，16平”。
- 2.8 第一局……胜(团体赛用国家或地区 / 队名)，……(比分)。
- 2.9 第二局
- 2.10 第二局……胜(团体赛用国家或地区 / 队名)，……(比分)。
- 2.11 你要加分吗？
 - 2.11.1 不加分，赛至15(11)分。
 - 2.11.2 加分赛至17(13)分。
- 2.12 ……号场地20秒。
- 2.13 局数1比1。
- 2.14 ……号场地间歇5分钟。
- 2.15 ……号场地两分钟。
- 2.16 ……号场地1分钟。
- 2.17 决胜局。

3 一般用语

- 3.1 准备好了吗？
- 3.2 到这里来。

- 3.3 这个球可以吗?
- 3.4 试球。
- 3.5 换球。
- 3.6 不换球。
- 3.7 重发球。
- 3.8 交换场区。
- 3.9 你发球方位错误。
- 3.10 你发球顺序错误。
- 3.11 你接发球顺序错误。
- 3.12 你不得干扰这个球。
- 3.13 球触及你。
- 3.14 你触网。
- 3.15 你站错区。
- 3.16 你分散对方注意力。
- 3.17 你两次击球。
- 3.18 你拖带球。
- 3.19 你侵入对方场区。
- 3.20 你妨碍对方。
- 3.21 你要弃权吗?
- 3.22 接发球违例。
- 3.23 发球违例。
- 3.24 延误发球, 比赛必须连续(原规则: 继续比赛)。
- 3.25 比赛暂停。
- 3.26 警告, ……………(运动员姓名)行为不端。
- 3.27 违例, ……………(运动员姓名)行为不端。
- 3.28 违例。
- 3.29 界外。
- 3.30 司线员——做手势。
- 3.31 发球裁判员——做手势。
- 3.32 第一发球。
- 3.33 第二发球。
- 3.34 擦地板。
- 4 比赛结束
 - 4.1 比赛结束……(运动员姓名 / 队名)胜, ……………(各局比分)。
 - 4.2 ……(运动员姓名 / 队名), 弃权。
 - 4.3 ……(运动员姓名 / 队名), 取消比赛资格。
- 5 分 数
 - 0~17

**国际羽联《羽毛球竞赛规则》(英文版) 监场规范用语
VOCABULARY**

This Appendix lists the standard vocabulary that shall be used by the umpire to control a match.

- 1. Announcements and Introductions
 - 1.1 Ladies and Gentlemen

- 1.1.1 On my right.....(player name), and On my left.....(player name)
- 1.1.2 On my right.....(player names), and On my left..... (player names)
- 1.1.3 On my right.....(country / team name), represented by
(player name), and On my left.....(country/team name), represented
by(player name); or
- 1.1.4 on my right.....(country / team name), represented by
(player names), and on my left.....(country / team name),
represented by(player names)
- 1.2.1(player name)or serve; or
- 1.2.2(country / team name)to serve
- 1.3.1 (player name)to serve to(player name)
- 1.3.2 (player name) to(player name)

To be used in the order shown in the table below, as appropriate:

Event	Singles	Doubles
Individual	1.1.1, 1.2.1	1.1.2, 1—3.1
Team	1.1.3, 1.2.2	1.1.4, 1.2.2, 1.3.2

2 Start Of match and Calling the score

- 2.1 'Love all; play'
- 2.2 'Service over'
- 2.3 'Second server'
- 2.4 '...game point...' eg '14 game point 6', or '16 game point 14'
- 2.5 '...match point...' eg '14 match point 8', Or '16 match point 14'
- 2.6 '...game point all' eg '14 game point all', '16 game point all'
- 2.7 '...match point all' eg '14 match point all', '16 march point all'
- 2.8 'First game won by.....' (in team event, use name Of country / team) '...'
(score)
- 2.9 'Second game'
- 2.10 'Second game won by.....' (in team event, use name Of country / team) '...'
(score)
- 2.11 'Are you setting? '
- 2.11.1 'Game not set; playing to 15(11)'
- 2.11.2 'Setting to 17(13)'
- 2.12 'Court...' (number) '20 seconds'
- 2.13 'One game all'
- 2.14 'Court...' (number) 'a five minute interval'
- 2.15 'Court...' (number) 'two minutes'
- 2.16 'Court...' (number) 'one minute'
- 2.17 'Final Game'

3 General Communication

- 3.1 'Are you ready?'
- 3.2 'Come here'
- 3.3 'Is the shuttle OK? '
- 3.4 'Test the shuttle'

- 3.5 'Change the shuttle'
 - 3.6 'DO not change the shuttle'
 - 3.7 'Play a let'
 - 3.8 'Change ends'
 - 3.9 'You served from the wrong court'
 - 3.10 'You served out Of turn'
 - 3.11 'You received out Of turn'
 - 3.12 'You must not interfere with the Shuttle'
 - 3.13 'The shuttle touched you'
 - 3.14 'You touched the net'
 - 3.15 'You are standing in the wrong court'
 - 3.16 'You distracted your opponent'
 - 3.17 'You hit the shuttle twice' •
 - 3.18 'You slung the shuttle'
 - 3.19 'You invaded your opponent • s court'
 - 3.20 'You Obstructed your Opponent'
 - 3.21 'Are you retiring?'
 - 3.22 'Fault—receiver'
 - 3.23 'Service fault called'
 - 3.24 'Service delayed, play must be continuous'
 - 3.25 'Play is Suspended'
 - 3.26 '.....' (name Of player) 'warning for misconduct'
 - 3.27 '.....' (name Of Flayer) 'fault for misconduct'
 - 3-28 'Fault'
 - 3.29 'Out'
 - 3.30 'Line judge-signal'
 - 3.31 'Service judge-signal'
 - 3.32 'First server'
 - 3.33 'Second server'
 - 3.34 'Wipe the court'
- 4 End of Match
- 4.1 'Match won by.....' (name Of player / team) '.....' (scores)
 - 4.2 '.....' (name Of player / team) 'retired'
 - 4.3 '.....' (name Of player / team) 'disqualified'
- 5 Scoring
- | | |
|-----------|----------------|
| 0 - Love | 9 - Nine |
| 1 - One | 10 - Ten |
| 2 - Two | 11 - Eleven |
| 3 - Three | 12 - Twelve |
| 4 - Four | 13 - Thirteen |
| 5 - Five | 14 - Fourteen |
| 6 - Six | 15 - Fifteen |
| 7 - Seven | 16 - Sixteen |
| 8 - Eight | 17 - Seventeen |

第三节 竞赛章程

比赛项目

一、团体赛

男子团体、女子团体、男女混合团体。

团体比赛常用的两种方式：

1 三场制

1.1 每队 2 至 4 人参加比赛。两名单打、一对双打

(可由单打运动员兼)，共进行三场比赛。

1.2 比赛场序为：单、双、单，或单、单、双。

1.3 采用三场两胜制，亦可赛完三场后以获胜场数多者为胜队。

2 五场制

2.1 每队 4 至 9 人参加比赛。三名单打、两对双打(可由单打运动员兼)；混合团体赛为两名单打、三对双打(可由单打运动员兼)，共进行五场比赛。

2.2 比赛场序为：单、单、双、双、单，单、单、单、双、双或单、双、单、双、单。

2.3 混合团体比赛场序为：男单、女单、男双、女双、混双。

2.4 裁判长根据运动员兼项情况可调整场序。

2.5 采用五场三胜制，亦可赛完五场后以获胜场数多者为胜队。

二、单项比赛

男子单打、女子单打、男子双打、女子双打、混合双打。

比赛方法

一般采用单淘汰赛和单循环赛两种。有时也可以综合这两种比赛方法的优点，采用阶段赛方法，即：第一阶段分组循环赛，第二阶段淘汰赛。

一、单循环赛

参加比赛的运动员(对、队)之间轮流比赛一次，为单循环赛。

循环赛由于参加运动员(对、队)之间比赛的机会多，有利于相互学习，共同提高，能更为合理地赛出名次。但循环赛场数多，比赛时间长，使用场地数：量也多，因此循环赛的人数(对、队)不宜过多。在人数(对、队)过多时，可采用分组循环赛的办法。

采用分组循环赛时，一般以 4 至 6 人(对、队)分为一组比较适宜。

1 轮数和场数

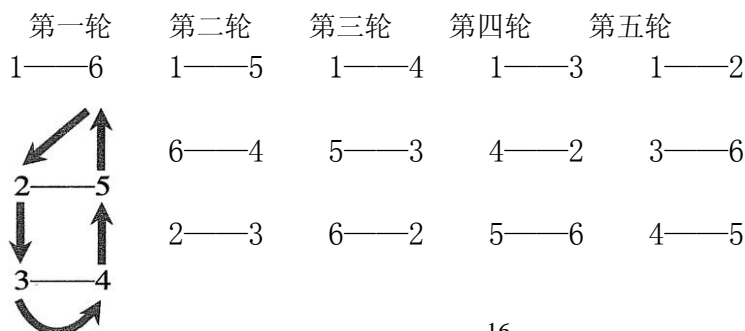
在循环赛中，每一运动员(对、队)出场比赛一次，称为“一轮”。当人(对、队)数为偶数时，轮数=人(对、队)数-1；人(对、队)数为奇数时，轮数=人(对、队)数。

场数={人(对、队)数×[人(对、队)数-1]}÷2

2 顺序的确定

一组或多组常采用“1 号位固定逆时针轮转法”。如果组中有同单位的运动员(对、队)者，应首先进行比赛。逆时针轮转法是 1 号位置固定不动，其他位置每轮逆时针方向轮转一个位置，即可排出下一轮比赛顺序。

例：6 人(对、队)参加比赛的排法：



当人(对、队)数为单数时,用“0”补成双数,然后按逆时针轮转排出各轮比赛顺序。其中遇到“0”者为轮空。

3 决定名次的方法

- 3.1 按获胜场数定名次。
- 3.2 两名(对)运动员获胜场数相等,则两者间比赛的胜者名次列前。
- 3.3 三名(对)或三名(对)以上运动员获胜场数相等,则按在该组比赛的净胜局数定名次。
- 3.4 计算净胜局数后,如还剩两名(对)运动员净胜局数相等,则两者间比赛的胜者名次列前。
- 3.5 计算净胜局数后,还剩三名(对)或三名(对)以上运动员净胜局数相等,则按在该组比赛的净胜分数定名次。
- 3.6 计算净胜分数后,如还剩两名(对)运动员净胜分数相等,则两者间比赛的胜者名次列前。
- 3.7 如还有三名(对)或三名(对)以上运动员净胜分数相等,则以抽签定名次。
- 3.8 团体赛按以上办法,依胜次、场数、局数、分数顺序计算成绩。

4 分组循环赛与种子的分布

在参加人(对、队)数较多的情况下,为了不过多增加比赛的场数和延长比赛的日期,又能排定各队的名次,常采用分组循环赛的办法。组数确定后,可用抽签的方法进行分组,也可采用“蛇形排列方法”进行分组。如以团体队16个队分成四组为例,则按下表分组:

- 第一组 1、8、9、16
- 第二组 2、7、10、15
- 第三组 3、6、11、14
- 第四组 4、5、12、13

上表中的数字是各队的顺序号,它是按照各队实力强弱排列的。也就是说,数字越小,实力越强,数字号码相当于该队的名次。

用抽签方法进行分组时,如仍以上述16个队为例,则须先确定4个或8个种子。把种子顺序排列出来,然后按上述“蛇形排列方法”或“抽签方法”进行分组。

最后非种子队用抽签方法抽进各组。

二、单淘汰赛

淘汰赛由于比赛一轮淘汰1/2的运动员(对、队),可使比赛的场数相对减少,所以在时间短、场地少的情况下,采用单淘汰赛能接受较多的运动员(对、队)参加比赛,并可使比赛逐步走向高潮,一轮比一轮紧张激烈。按体育竞赛的特点来说,淘汰赛是一种比较好的比赛方法。但由于负一场就被淘汰,所以大部分运动员或队(特别是实力比较弱的)参加比赛的机会较少,所产生的名次也不尽合理。

1 轮数和场数

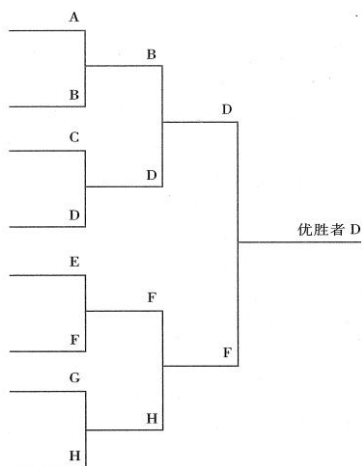
单淘汰赛的轮数等于或大于最接近运动员人(对、队)数的2的乘方数的指数,是2的几次方即为几轮。

场数=人(对、队)数-1

轮空位置的分布

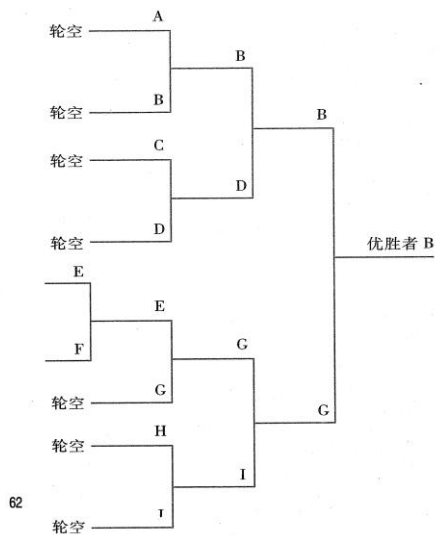
当参加比赛的人(对、队)数为4、8、16、32、64、128或较大的2的乘方数时,他们应按比赛顺序成双相遇进行比赛。

如下图所示：第一轮 第二轮 第三轮(决赛)



当参加比赛的人(对、队)数不是2的乘方数时，第一轮应有轮空。轮空数等于下一个较大的2的乘方数减去比赛的人(对、队)数的差数。轮空数为双数时，应平均分布在比赛图的不同1/2区，1/4区，1/8区，1/16区(种子位置和轮空位置见附表)。如轮空位置为单数，则上半区应比下半区多一个轮空。

第一轮 第二轮 第三轮(决赛)



例：9个单位参加比赛，轮空数为 $16-9=7$ ；3个轮空在下半区，4个轮空在上半区。这样，第一轮只有一场比赛。如上图所示。

5人(对、队)比赛，2个轮空在上半区，1个轮空在下半区；

6人(对、队)比赛，1个轮空在上半区，1个轮空在下半区；

- 7人(对、队)比赛, 1个轮空在上半区;
- 8人(对、队)比赛, 没有轮空;
- 9人(对、队)比赛, 4个轮空在上半区, 3个轮空在下半区;
- 10人(对、队)比赛, 3个轮空在上半区, 3个轮空在下半区;
- 11人(对、队)比赛, 3个轮空在上半区, 2个轮空在下半区;
- 12人(对、队)比赛, 2个轮空在上半区, 2个轮空在下半区;
- 13人(对、队)比赛, 2个轮空在上半区, 1个轮空在下半区;
- 14人(对、队)比赛, 1个轮空在上半区, 1个轮空在下半区;
- 15人(对、队)比赛, 1个轮空在上半区。更多的人(对、队)数, 以此类推。

64人(对、队)以下时, 应把轮空位置平均分配到8个不同的1/8区。65人(对、队)以上时, 应把轮空位置平均分配到16个不同的1/16区。

2 抽签办法

2.1 种子数

72或72以上人(对、队)参加的比赛, 最多设16个种子分布在各个1/16区; 32或32以上人(对、队)参加的比赛, 最多设8个种子分布在各个1/8区; 16或16以上人(对、队)参加的比赛, 最多设4个种子分布在各个1/4区; 少于16人(对、队)参加的比赛, 最多设2个种子分布在各个1/2区。种子采用抽签办法进位。

2.2 种子的抽签任何公开比赛都要执行“种子”均匀分布的原则。

2.2.1 只有两个种子时, 第一号在1号位, 第二号在最后的号位。

2.2.2 4个种子时, 第一号和第二号按上述办法定位, 第三号和第四号用抽签办法分别进入第二个1/4区的顶部和第三个1/4区的底部。

2.2.3 8个种子时, 第一、二、三和四号按上述办法定位, 其他种子用抽签分别进入还没有抽进种子的各个1/8区内。抽进上半区的, 应在第二、四个1/8区的顶部; 抽进下半区的, 应在第五, 第七个1/8区的底部。

2.2.4 同一队的两个种子选手, 应抽进不同的1/2区; 同一队的三个或四个种子, 应抽进不同的1/4区; 同一队的五个至八个种子, 应抽进不同的1/8区。

2.3* 一般运动员的抽签同属一个队的运动员, 应按以下办

2.3.1 第一、二号选手, 分别进入不同的1/2区;

2.3.2 第三、第四号选手, 分别进入余下的1/4区;

2.3.3 第五至第八号选手, 分别进入余下的1/8区;

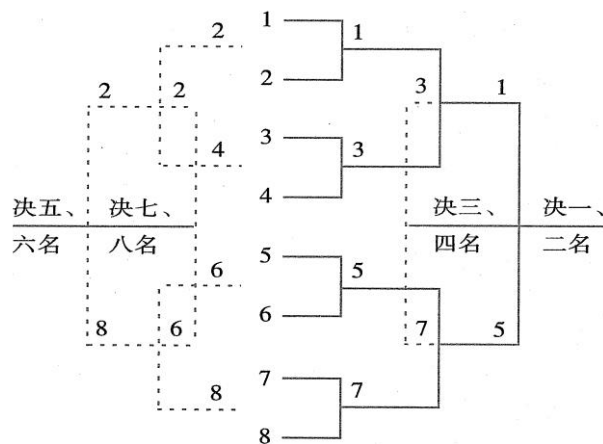
2.3.4 同一队第九号以后的选手进入剩下的任意1/16区;

2.3.5 应根据种子顺序调整协会报名的技术顺序, 并根据调整后的技术顺序进行抽签。任何级别的比赛都要遵照这些规定执行。以17人(对)参加比赛为例: 比赛中第一轮上半区轮空位置为1号至8号, 下半区轮空位置应为11号至17号。第一、二号种子分别定位在1号、17号位, 第三、四号种子用抽签分别进入5号和13号位。以33人(对)参加比赛为例: 第一、二号种子分别定位在1号、33号位。第三、四号种子用抽签分别进入9号和25号位。第五、六、七、八号种子用抽签分别进入5号、13号、21号、29号位。

* 国际羽联批准的比赛另有规定

附加赛

单淘汰赛只能产生第一、二名, 如果比赛需要排出第一、二名以后的若干名次, 需要另外再增加几场比赛, 增加的这几场比赛称为附加赛。附加赛的比赛秩序如下图中的“虚线”部分。



3 预选赛

遇一个单项的参赛运动员超过 64 人（对）时，建议竞赛组织者在竞赛委员会或裁判长监督下进行争夺参加正式比赛资格的比赛：

3.1 被直接安排参加正式比赛的运动员，将参加竞赛组织者安排的旨在进入正式比赛规定位置的预选赛。

3.2 建议在正式比赛的抽签位置中，每 8 个位置最多只能安排一个获得进入正式比赛资格的运动员。

3.3 在正赛中为预赛出线选手预留的位置应由抽签确定，且抽签应于预赛开始前进行并公布。

3.4 排名及技术水平做为进入正赛的依据。

3.5 预选赛也应进行种子确定和抽签。

3.6 预选赛开始前如正赛中出现一个空位，应从参加预赛且排名列前的选手(对)递补进入这一位置。如果有一个以上空位则将递补选手抽签进位。

3.7 预赛开始前出现预赛抽签不平衡，裁判长有权对其进行重新抽签。

3.8 预赛开始后如有运动员(对)从正赛退出，可挑选在预赛中未输过的选手递补。

确定“种子”的原则

“种子”应是本项目当时最好的选手。

“种子”是根据排名和技术水平确定的。技术水平主要看运动员在各级比赛中所取得的成绩，如世界锦标赛、洲际比赛或大型国际比赛的成绩，以及全国比赛的成绩和其他比赛的成绩等。

考虑比赛成绩时，要以最近的比赛和所参加的高级大型比赛的成绩为主，远的服从近的，低的服从高的。在双打比赛中确定“种子”时，除依据上述原则外，还可参考单打比赛或其中一人的双打成绩。举办比赛的有关委员会可对确定“种子”的原则作补充规定

报名顺序

各单位应根据排名和技术水平排列运动员的报名顺序，以便抽签编排。必要时，竞委会有权调整报名顺序。

运动员的替补

* 竞委会或裁判长，不应允许对所公布的各项抽签结果进行更改。但若是原参加比赛的运动员因伤、病或其他意外的原因，可同意进行替补，这一替补必

须符合以下条件：

- 1 必须是在被替换运动员第一场比赛开始以前。

- 2 替补运动员(或一对运动员)是非种子或种子批次比原运动员(或一对运动员)低。
- 3 * 运动员被替换后不得再参加比赛。
- 4 任何一对双打都不应由于他们的搭配而影响其他对双打。如两对双打各只剩下一名运动员, 则剩下的两名运动员可搭配成一对。
- 5 如原配对双打抽签位置是轮空, 则替补的新配对仍可占该位置, 否则应用抽签定位。
- 6 一名运动员在同一项比赛中只能占用一个位置号。
- 7 有预选赛的比赛, 应事先排出替补正式比赛中有运动员不能参加比赛时, 即可依次替补。

* 国际羽联批准的比赛另有规定

竞赛日程安排

- 1 羽毛球比赛运动量较大, 在条件许可时, 每天的比赛最好安排两节, 即在上午和晚上进行。
- 2 若比赛既有团体赛, 又有单项赛, 则团体赛应在单项比赛开始之前结束。
- 3 在条件许可的情况下, 比赛日程中应安排一天休息, 最好安排在团体赛和单项赛之间, 或安排在第一阶段比赛和第二阶段比赛之间。
- 4 在单项比赛中, 每名运动员一天内不应安排超过 6 场比赛, 而且同一个项目的比赛不应超过 3 场; 在一节比赛中, 不应安排超过 3 场, 同一个项目的比赛不应超过 2 场。
- 5 在团体赛中, 每个队一天内不应安排超过 2 次五场制的团体赛; 一节中不应安排超过 1 次五场制的团, 体赛。
- 6 若遇特殊情况, 经竞赛主办单位同意, 可不受此限制。
- 7 在国际羽联批准的比赛, 不论国际羽联有无任命; 代表到场, 都不允许要求运动员在上一场比赛结束后 30 分钟内开始另一场比赛。当比赛在天气比较热、湿度比较高的条件下进行时, 可以允许适当延长间歇时间。

场地规定

- 1 对于奥运会、世界锦标赛、苏迪曼杯、汤姆斯杯和尤伯杯决赛阶段的比赛, 整个比赛场地净空的最低高度应是 12 米(39 英尺)。
- 2 在球场区域上空的这一高度内, 不应有横梁或其他障碍物。
- 3 对于所有其他国际比赛, 这一高度最好是 12 米(39 英尺), 如达不到这一高度, 也不得低于 9 米(30 英尺)高度。
- 4 球场所有界线外, 最少应有 2 米(6.5 英尺)的空地。并列的两个球场之间最少也应有 2 米的距离。球场周围的背景应当是深色的。
- 5 凡与国际羽联的重大比赛有关的组织都必须执行上述规定。
- 6 在特殊环境中, 经有关部门批准, 可以变更上述规定。

比赛用球

- 1 由竞赛组织者确定一个牌号的比赛用球。
- 2 至少应准备三种速度的比赛用球, 由竞赛组织者遵照规则 2 指定。
- 3 每节比赛使用哪一种速度的球由裁判长决定, 运动员不得选择球的速度。

裁判椅

- 1 裁判椅应稳固、安全便于裁判员上下。
- 2 裁判椅应具备有折页写字板, 便于裁判员放置记分表。
- 3 椅面高度(坐高)应与网高相同, 即 1.55 米, 且制作尺寸及应用材料应舒适。

服装颜色

1 服装

- 1.1 为使羽毛球比赛更具观赏性，在所有国际羽联批准的比赛，包括它主办的比赛中，运动员穿着的服装均被认可为羽毛球比赛服装。
- 1.2 根据本章程，除球拍外，运动员在比赛中所穿戴的套衫、短袖上衣、短裤、裙子、袜子、鞋、头箍、毛巾、护腕、绷带及医用护具等，均属运动服装。
- 1.3 在所有比赛中，只对运动员比赛时所穿服装进行规定。
- 1.4 在各项比赛中，关于服装广告的规定，在赛事规程上，报名表上以及致参赛者的通知书等有关通讯联系中，必须明确给予指出。
- 1.5 比赛中，有关运动员服装样式、颜色、图案、印字、广告规定的执行，裁判长的决定是最终裁决。

2 运动服装的颜色

在所有国际羽联批准比赛中，包括它主办的比赛及综合运动会中，服装的颜色应符合以下规定：

- 2.1 每件运动服装可以是单一颜色或多种颜色。
- 2.2 在所有国际羽联团体比赛中，同队运动员着装必须同一，即着相同颜色和款式的比赛服装。
- 2.3 双打比赛时，建议同对两名运动员的服装颜色应当一致；对阵双方运动员着不同颜色的服装。

思考题

- 1、羽毛球场地长宽等主要线路的长度。
- 2、羽毛球的制作及主要技术指数。
- 3、羽毛球拍的组成及主要技术指数。
- 4、羽毛球比赛项目主要有哪些。