

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，英国军人将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 字形形状，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把握；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，室外不要用力，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

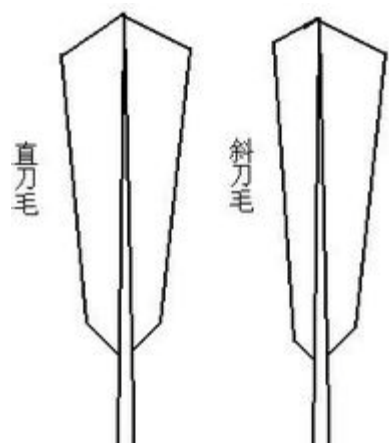
球拍的花费

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，在正常的击球中就很容易折断，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性进行检测比较。·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。

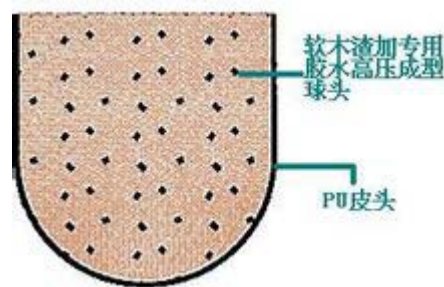
5、羽毛球毛片的分级

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

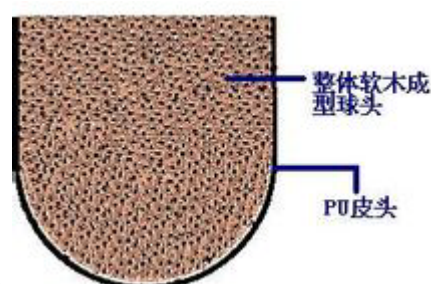


种是台纤板球头软木复合（人造材料），这种球头的强度比较好。

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定的好处。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。我国运动员怀着一颗勇攀世界羽坛技术高峰、为国争光的雄心大志，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，国家羽毛球球队队员，[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”。

[高崚](#)（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年奥运会与高崚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） 

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。