
羽球沿革與發展



源起

- 中國-
- 苗族-打花毬的遊戲
- 古代基諾族-打雞毛球的遊戲
- 古代壯族-打手毬
- 日本-**14-15**世紀,球是以櫻桃核插上羽毛而成

-
- 起源於印度孟買浦那(poona)遊戲逐步演變而成
 - **1860**英軍駐印,**1871**左右傳回英國
 - **1873**在格洛斯特夏郡,畢佛特公爵的伯明頓山莊開始競賽,球為軟木塞插上羽毛而成
 - **1877**英國工兵團上校薛爾拜制定羽球規則
 - **1887**英國的巴斯羽球俱樂部成立並修訂規定,大部分條文沿用至今
 - **1893**英國羽球協會成立(**14**個俱樂部)並修改規則
 - **1899**全英羽球錦標賽

-
- 由印度英國 英聯邦各國
亞洲美洲非洲
 - 初期-英國、丹麥
 - 亞洲-馬來西亞、印尼、中國

羽球運動的國際組織

- **1873**年印度西部的英軍軍營
- **1875**英國軍人羽球俱樂部成立,在英國的福克斯東
- **1893**英國羽球協會成立
- **1934**國際羽球總會(**IBF**)成立,英國倫敦.,第一屆主席為湯姆斯,會員國有加拿大、丹麥、英格蘭、法國、愛爾蘭、荷蘭、紐西蘭、蘇格蘭、威爾斯等九國

- 
-
- **1978**世界羽球總會在香港成立,
 - **1981**世界羽總與國際羽結合,並以國際羽球總會為會名
 - **2005**總會由英國喬遷至亞洲吉隆坡(蕉賴羽球館)
 - 至**2006**年已有**156**個會員

國際性賽事

- 湯姆斯盃(Thomas Cup)-男子團體錦標賽, 1948始,每三年一次,1984起,每2年一次
- 優霸盃(Uber Cup)-女子團體錦標賽,1956始,每三年一次,1984起,每2年一次
- 蘇迪曼盃(Sudirman Cup),1981起,每2年一次,固定於單數年舉辦
- 世界羽球錦標賽-單項錦標賽(1977),每三年一次,1983改為每2年舉行一次,在單數年舉辦,共設男單、女單、男雙、女雙、混雙
- 奧運-1988漢城奧運為表演賽,1992巴塞隆納為正式項目
- 世界青少年羽球賽-18歲以下,1992年起,於雙數年辦

各大獎賽

中國、台北、南韓、日本、香港、新加坡、馬來
西亞、印度、印尼、美國、荷蘭、英國、德國、
瑞士、法國、丹麥、瑞典、泰國公開賽等

世界羽球技術的發展概況

歐洲式-

以穩健為主,強調重心穩、落點準,講究步法的條理性,打法以高遠球和 網前球調動對方位置伺機扣殺

亞洲式-

又稱印尼式,在穩健的前提下強調快速進攻、手法好、步法快,且揮拍動作小、突擊性強,強調技術的全面

中國式-

特點是快、狠、準、活.在技術與戰術上的表現以我為主、以攻為主、能攻善守,在速度方面佔有優勢

現代羽球運動訓練的主要發展趨勢

- 不同階段的訓練負荷
- 多年訓練的程序化
- 個體化的負荷量
- 訓練效率的提高
- 有效的控制比賽次數及比賽強度
- 採用多種手段加速負荷後的恢復
- 心理訓練的深化
- 女子訓練的男子化