

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 羽球 來源 民生報 日期 740226 版面 三版

不論從事的是那種運動，每一名運動員都得算有計畫的訓練，才能使自己在最恰當的時刻，處於最理想的顛峰狀態。所謂最恰當的時刻，即指重要的比賽。而羽球選手尤須對訓練計畫付諸正確、清晰的認識，因為羽球的競爭，可以說是在一段為時漫長的訓練過程中，間雜以許多重大比賽。

以眼前為例，剛過了傳統的中國新年，國際羽球活動同時邁入熱季；三月份，歐洲戰場上，連續有西德、丹麥、瑞典、全英四站公開賽。六月，改制後的世界錦標賽，首次在加拿大卡加利舉行第四屆賽會。七月，戰區移至亞洲，泰國、馬來西亞、印尼三國公開賽相繼登場。

對我國的羽球好手而言，除了須面對一連串國際性的挑戰外，國內的比賽也在這段期間接踵而來，於此情況下，選手們如何才能在最恰當的時刻，使體能、戰

羽球選手怎樣迎接挑戰？

球季前夕應專注氣力和耐力的培養

鬥意志、球技、比賽經驗都達於頂點？

首先，羽球選手應自連續不斷的比賽中，擇定奮鬥力取的目標，再把訓練分成季前、比賽季、季後、休息期四個階段。

第一階段，著重在體能的基礎訓練，選手於賽季之前應盡量遠離賽場，而專注於氣力、耐力的培養，和提升彈性、柔軟度的輔助運動，然後逐漸增加擊球手法的反覆練習，直至比賽季的來臨。

比賽季開始之時，選手應已能感覺到自己的技巧、體能狀態均獲改進，但是仍不可荒廢體力、耐力的鍛鍊，當你最需要這些比賽要素時，豈可停止加強的工夫？

比賽季中，每天至少要做十分鐘的體能訓練。在維持正常的體能運動之外，球場上的練習與比賽應逐日增多，即使於各正式

比賽的間歇期間，練習賽依然不可免。

選手參加比賽的態度，也是重要的一環；過早凝緊示強心志其實是有害的。賽季初期，選手應致力於改進自己的比賽技巧，而非一心的只想摧毀對手。如果後者的企圖勝於前者，賽季還未結束，選手可能已因挫敗而遭受不必要的沮喪或心力俱疲之感。

此外，過早出現的逞強心態，也會帶來精神上的壓力，而削弱了競賽的成功性。但是，當比賽漸趨頻繁時，選手應小心防範過度疲勞。如果在一段份量極重的訓練或一次耗盡心力的比賽之後，選手自覺精神、體力還無法完全恢復，可停止一至兩天的練習。

每次比賽的前一個星期，選手的訓練方式應以長時間的耐力鍛鍊為始，然後逐日減少，而轉為速度的加強。切記，這段期間必須獲得充分的休息。有人或許需要在登場比賽的前一天，完全放下拍子，這倒也無妨，只要維持全身柔軟、輕鬆就夠了。

屬於賽季後的第三階段，時間雖短，卻很重要。這時，選手應與教練或其他球員檢討其於前兩季表現——檢討內容千萬不可「報喜不報憂」——同時並為下一季的訓練研究計畫。

最後一個階段的休息期，選手可以真正的拋開訓練、比賽，完全放鬆身心，甚或渡個假，使自己在回返下一個季前訓練之刻，無論是生理或心理上，都清新煥發無比。

本報記者 劉延青