

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 770718 版面 四版

• 安寧施 •

大陸羽運 展現新面貌

選遴羽球手 依循四原則



前文談過了羽球的特性、速度、體能等問題，依此要選拔優秀羽球員就有原則可循，我認為可從體型、智力、動作（手與腳）、體質四方面來考慮。體型方面，羽球的攻、防技術，有上手、下手和轉體。高個子球員對上手攻擊動作比較有利，但下手彎腰和轉體就要慢些。最理想體型是身材適中，上手攻擊和下手彎腰及轉體都比較快者，苗條型身材較易增強速度。

以身高而言，歐洲人高度在一七八公分至一八五公分較適宜，亞洲人一般在一七〇至一八〇公分適合打羽球。

智力方面，羽球的技術性很強，前、後場，上、下手，左與右都須照顧，而各部位都具多變性。這些技術在比賽中要靠球員的智力加以發揮，場上的各種突變也要靠智力加以應付。

因此，智力在羽球運動中非常重要，尤其是勢力敵的比賽，往往有決定性的功用，在體型、動作和體質上條件好，但智力差的球員，發展潛能大受限制。智力是選選球員的重要依據。尤其是大比賽更容易由球員臨場處理攻防的表現，觀察球員的智力。

動作（包括手與腳）方面，動作的好壞直接影響速度的發揮，青少年選手的手法中，協調性較重要，其他如突然性、多變性只要有可塑性即可。

手法上最忌諱的是看起來力量很大的「硬」動作，因這些動作只適合絕對速度，不易發展多變性和突突然性等相對速度。

體質方面，過去的羽球運動是業餘性質打法，普遍比較慢，對體質的要求不高，甚至很多人認為羽球是健身運動。

做為競技運動的一種，羽球已不能再以健身視之，事實上，大陸研究員曾測定過羽球員的消耗量比足球員踢一場球還大，在激烈的競賽中，無氧代謝可能出現二至三次，有強度的活動量在高水準比賽中經常出現，持續時間長，心臟負擔重，因此，對心臟功能的要求較高，這點在選拔運動員時不能掉以輕心。

神經上，興奮性強者較適合發展速度或進攻性快速的打法。神經不易興奮的選手，發展速度困難較多。

肌肉群的性質方面，要選擇「細長」而不要「粗短」型，比較適合發展速度及靈敏性。

上述各條件可以互補，能夠掌握其大部份，不苛求樣樣皆佳，就有培養成優秀羽球員的潛力了。

