

羽球比賽的基本觀念

王家寶

壹、遊戲大意及運動價值

羽球比賽是參加遊戲的人手握球拍，拍擊用羽毛製成的羽球，使越過球網而到達對方場地，羽球在空中飛行只能拍擊一次至球落地為止，以此在一定球場內，合乎規則的要求，判定某方得分與否，以得十五分或十一分者為勝一局，再以三賽二勝決定勝負。

羽球是運動價值高而不易受到傷害的遊戲，容易學習而趣味性濃厚，即是體能較差的人亦能加入練習或比賽。所謂：人不分男女老幼，地不分室內室外，時間不拘白天晚上，皆可練習或比賽的一種運動。其輕巧的動作更適合東方人之體型。它的優點：

一、場地小設備簡單：祇要四分之一籃球場大小之空地，一張網二支拍子一個球便可以練習或對打。

二、運動年齡長：羽球運動九歲的小孩就可以開始訓練，六七十歲的老公公尚可參加比賽，論其運動年齡與網球、游泳同樣可達六十年之久。

三、運動量大：羽球為柔軟而劇烈之全身運動，不在籃球、足球之下。

四、趣味性高：羽球比賽忽進忽退、忽奔忽停姿勢美妙，球技更是變化無窮，並分單打、雙打、男女混合雙打，玩起來可說刺激萬端而精神愉快。

羽球運動除練習球技之外，對訓練身體的柔軟度、反應、敏捷的動作，判斷的能力是一項最好的運動，這許多人置機能的訓練也就是運動的教育意義和價值。

貳、羽球運動的特性

羽球雖稱為球類運動，但其實質並不像一般的圓球，也不同一般的圓球的運動特性。滾圓的球，球體的任何一點均可拍擊，並作有規律的彈躍與滾動，唯羽球只可拍擊羽球的底部，且羽球經拍擊後所飛行的路線，因羽毛受空氣的阻力，也不循拋物線原則飛行。當羽球承受拍擊力量時能直線飛行，當力量消失時即刻下墜，這就是所謂羽球飛行的特性。且因羽毛空氣阻力甚大，所以拍擊羽球要運用腕關節的閃屈，才能將羽球拍至又高又遠。

羽球運動是一種靈敏而迅捷，文雅而充滿著刺激的遊戲，其比賽時可謂「靜如止水，動如脫兔」。

參、基本條件

羽球是一項變化複雜，速度極快的運動。雙方球員在比賽進行中各顯神通，擊出各種球路，迫使對方難以接擊，同時又想盡方法予以回擊，並且力求爭取主動。這樣劇烈競爭的運動，比賽球員應具備以下的基本條件。

一、健全的體格：羽球是一項不受時間限制的全身運動，包括著跑、彈躍、彎腰、轉體、拍擊、急起、速停等體能動作，其速度之快，消耗之能量，不亞於籃球、足球。所以要打好羽球，被揮超群的球技，必須具備健全的體格及充沛的體力。凡出衆的球員，其球技及體力各佔一半。

二、判斷力與反應：羽球在比賽中一著敘球，如脫弦之箭其快無比。且各個球員之球路刁鑽，想要及時接擊到飛來的羽球，必須看清楚羽球在空中飛行的方向，與球飛行的速度，以及看準下落的地點。爲了要將羽球送到對方空隙的地方，也必須看清楚對方球員的動靜及位置，同時也要注意到自己與球網及界線的關係，移動步法的速度，伸手舉拍的距離，和對方可能擊出怎樣的球，自己應當怎樣回球等問

題。以上種種都要靠精確的判斷能力和反應能力去完成。

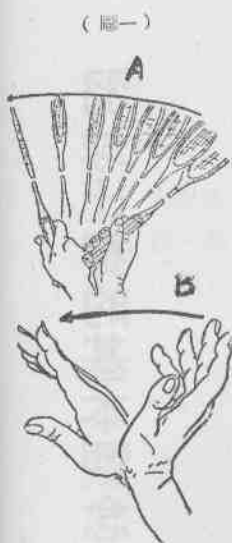
反應與判斷首先要透過視力，因此打球時眼睛要銳利的注視著飛行中的羽毛球和雙方的地理位置及對手的舉止。所以自每一個球離手發球開始，一直到這個往來飛行的球停止，都不可有一瞬間的疏忽。

三、敏捷的動作：羽毛球的飛行是由人操縱的，雖然有了銳利眼力的判斷，但不能在羽毛球落地之前取好適宜的位置去擊球，所擊出的球是不會合於理想的，因此在羽毛球比賽中還須配合靈活的步伐及敏捷的動作以爭取時間。步法就是球員在球場上為迎擊來球取得適宜的擊球地點，同時為配合擊球的動作，使發揮大擊球功能的步法移動方法。

肆、擊球的兩個觀念

現在開始研究到球拍拍擊到羽毛球的問題上了。不論何種比賽，都「虛虛實實」各顯神通，當然羽毛球運動也不例外。因此擊球時有個原則，不論你想擊出怎樣的球，在球與拍子沒有接觸之前，不能讓對方已看破你要擊的是什麼球。也就是說，祇有在球與拍子接觸後，才能分別出你擊出的那一種球及飛向什麼方向，也就是你做出的各種擊球姿勢，擊球動作要盡量相同。

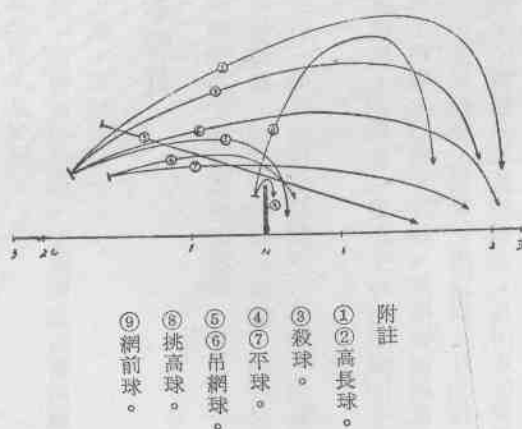
網球擊球的力量主要產生在臂力的揮拍，而羽毛球擊球的力量，除身體的移位，手臂的擺動外，主要產生在腕關節屈伸的腕力。同時唯有用腕力擊球才能有力而準確，身體也不易失去重心，又不易被對方識破所要擊出的球。這兩個觀念是要打好羽毛球最基本的原則，也是所有球員務必做到的要訣。用手腕擊球如（圖一A B）。



伍、飛行弧度及落點

在羽毛球的特性裡曾談到，羽毛球的飛行不同於一般球類有一定的慣性，它飛行的航線有其特殊的飛行特性，這就是羽毛球的飛行弧度。羽毛球場地比較窄小，再加上用球拍擊球，在比賽中要將球擊落下地，飛行弧度的控制及落點的準確性，在羽毛球運動中是非常重要的，也是比賽勝負的關鍵。羽毛球主要飛行弧度如（圖二）

（圖二） 羽毛球飛行弧度



附註

① 高長球。

② 殺球。

③ 平球。

④ 吊網球。

⑤ 挑高球。

⑥ 網前球。

陸、預備姿勢和擊球位置

一般人玩羽毛球是隨意的站立球場上，不作準備姿勢，待球飛過來，再前去迎擊，結果是無法擊中。所以學習羽毛球應知道先做好預備姿勢，等待著擊球，並知道要跑到適當的位置去接球。並全身肌肉關節放鬆，只有在擊球時須用力肌肉才收縮，產生力量。

一、預備姿勢：羽球運動中在未擊球前，其預備時的姿勢均相同。有了良好的預備姿勢，才能產生敏捷的動作。如（圖三），其要領如下（右手擊球者）。

（圖三）預備姿勢



（1）兩腳左前右後開立，兩足間約距二、三十公分，或左右開立，腳與肩同寬。

（2）略微屈膝，收復，含胸，眼注視對方球員的動作和羽球前進的方向及速度。

（3）全身放鬆，重心適中，上體略可前彎，兩膝要富有彈性。

（4）屈肘正手握拍，球拍置於身前，拍框向前與網成直角。

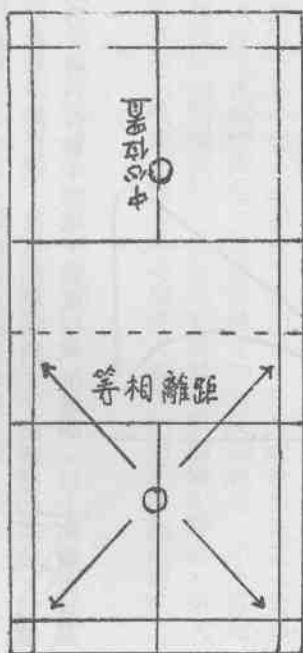
二、擊球位置：擊球有效與否及能否成功的擊球，有賴於球員擊球時，所站立的位置是否適當。所以每擊一球，擊球員應移動步法，先球到達適當位置迎接來球。

柒、中心位置

羽球比賽，場地雖小，但必須在球未落地前回擊過網，所以往往前後奔跑追趕著去接球，由底線跑到網前，再由網前回到底線，其間二十二呎的距離實在追趕不易。因此要在自己場地的中央，稍偏左，略向前處假定一個區域，稱謂：「中心位置」。擊球者必須由中心位置出發去迎接來球，擊球完成後即刻回到中心位置，再由中心位置出發去接擊下一個球。這樣以中心位置作為基地的擊球，有兩個優點：

（一）由中心位置出發到任何一個方位距離都是相等的。（二）由中心位置出發去接球，距離減少了一半，在接球的時間上就充裕得多了。所以防守好的球員，必能善用他的基地，不能充分利用基地的球員，則難以防守。中心位置如（圖四）。

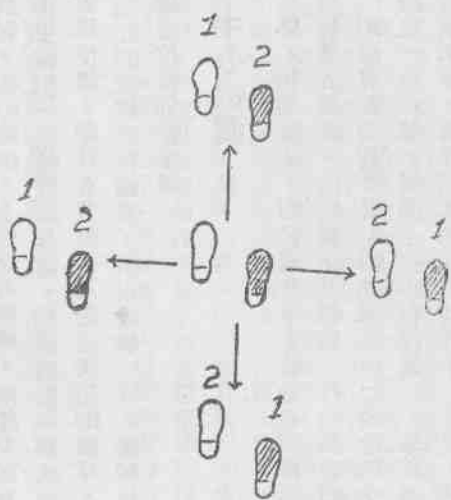
（圖四）



捌、基本步法

羽球比賽步法是決定勝負的因素之一，步法靈活輕巧，則節省體力，爭取時間，反則笨拙而失去重心。過去的羽球訓練，步法煩複。去年印尼國家代表隊訪華友誼賽中，可以看到他們的步法已有了改變，這不是說他們已不再講究步法的訓練，而是他們化複雜為簡易，不管前進、後退、左右移動，大都採用簡單的墊步，既簡便、又敏捷，更不易失掉重心。所謂「墊步」：即一脚滑出，另一腳即刻跟進，兩足同時落地。步法的移動，不是走步而是向四面八方彈出的，重心放在兩足的前端上，足後跟盡可能離地，多用足弓的彈力。用足趾彈出，出發也比較迅速。所以各種擊球法及比賽的戰術中，大都採用這種步法。墊步移位如（圖五）。

(圖五) 墊步移位步法



玖、比賽的教育意義

羽球技術很差的人，亦能參加比賽，但是他們的比賽，只是將球打過網去，計算勝負而已，沒有發揚運動的教育意義，和追求高深的球藝。

體育即是教育，運動是教育的工具。廣義的教育意義，要在運動中培養良好的品德和發揚運動精神。羽球運動被稱為「紳士的運動」。在球場上比賽要和藹有禮，有君子風度，勝敗之爭要在於球技，不可投機取巧，勝不驕，敗不餒，一場比賽要貫徹始終，力拼到底，打完最後一球為止。參予體育活動要能從運動中鍛鍊體格，享受到運動的快樂，從比賽中切磋球技，結交朋友、訓練合作、奮鬥、犧牲自我、完成大我的美德。一位球藝高超的選手，只能算是成功了一半，另一半的成功，要表現品德的修養和君子的風度。

拾、單打發球和接球

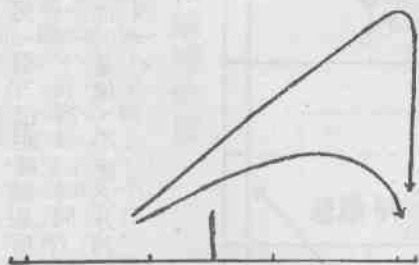
單打是羽球比賽的主體，比賽以發球開始。羽球的發球不受時間限制及人為的影響，在這種情形下應該如何去發球？站在那裡發球？發怎樣的球？才能有利於自己，這是參加比賽者事前應當瞭解的。

一、單打發長球：單打的球場比雙打球場窄三呎，單打的發（接）球區比雙打的為長而窄，只有一對一在場上比賽，在這許多條件之下迫使對方球員離網愈遠愈好，是唯一的目標。單打比賽十之八九發長球，把球發到接球區底線的左右兩角最為理想。

發長球距離愈遠回擊的準確性就愈困難，同時距離遠球在空中飛行的時間長，對方用攻擊性的回擊，其威力會減小，且發球者有充分的時間去防守，可迫使對方不敢攻擊而同樣回高長球防守。所以單打比賽發長球是我不能攻他，也不讓對方攻我的打法。不過偶然亦可更換一兩次改發短球，這是除了接球者不是站立位置有錯誤，便是捉弄對方使他出其不意。

發長球有兩種弧度，一種是完美的高長球，高到能力所及垂直下墜到對方的底線，這種高長球能迫使對方退得更遠到達端線外擊球。第二種是平高球，球快速，高度剛超過對手不能攔截的高度，這種快速迫使對方在後退行動中擊球，造成擊球的錯誤。以上兩種發球弧度如（圖六）。

(圖六)



二、單打發球的位置：單打比賽防守重於攻擊，沒有隊形的組合，但每次擊球完畢必須回到中心位置，準備再次出發接球，所以單打發球的理想位置就是中心位置，發球完畢常可以等距離的路程去擊球。

三、單打接發球的位置：發球必須落入對角接球區域內，所以理想的接球位置應以接球區為範圍，但並不是接球區的中心點，因為落向身體前面的球時間短，落向底線的球，必在空中飛行一段距離，尚有充裕的時間退後，並且反手球較困難，在盡量少用反手球的原則下，所以單打接球站立的位置，應在接球區前三分之一中央偏左的位置為最理想。

四、發長球回擊法：接球者正拍預備姿勢靜止站立，眼注視對方的發球動作，準備應變。單打比賽十之八九發長球，完美的長球被迫退到底線擊球，在這種情況下發球者很明顯的不給你有強攻的機會，因此最妥善的辦法，同樣的敬以到底線的高長球，亦迫使對方退到底線，以守待攻，等待機會，這是第一步棋。第二「佯攻」；試探性的攻擊，所謂：「佯攻」乃不是正式的攻擊，不用全力的擊出殺球、切球、吊網球，看看對方的實力，再決定對付的球路。

拾壹、雙打發球和接球

不論單打發球，雙打發球有個共同的原則：「發球不是攻擊的球，但所發之球亦要讓對方無機可乘」。因為雙打之發（接）球區比單打之發（接）球區，寬一呎半而短了二呎半，同時有二人在防守著，所以發長球會立刻遭到猛力的攻殺而失去主動權。

一、雙打發短球：標準的短發球，球貼網頂而過落入發球區前發球線左右兩角，球行距離很短，因此對方亦不能以強攻回擊。若雙打發長球，最遠到達後發球線，接球者退後攻擊，且兩人防守無網前空虛之顧慮，主動權易被對方所奪，所以雙打十之八九發短球。但亦不可一概而論，因為不論單打或雙打比賽，發出一個球，在發球前要把

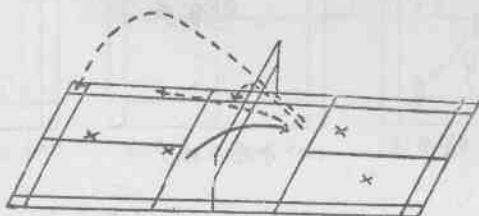
對方所站立的位置是否適當，站立時的姿勢是否平衡，他的習慣性，他撲殺的能力，特長和缺點，以及自己的一切都要估計在應該發什麼球的條件中。所以在某種情況下，雙打偶爾亦可以發快速的平高球和角球。

二、雙打發球的位置：雙打是分工合作的比賽，有隊形的組合，因雙打發球是主動性的前後隊形，因此是一前一後站立，發球者應站立於發球區域內緊靠中線，離前發球線約三十公分處最為適當（發角球例外），這樣不會離網太近，致影響發球的角度和速度，亦不算站得太遠致增加發球的距離。另一位則站於後發球線前靠中線處，兩人間之距離以前者舉拍後伸，後者舉拍前伸，兩球拍面重疊為最適宜，如（圖七）。

三、雙打接發球的位置：接發球站立的位置當以前後兼顧為原則，不過接發短球時，為可能向前撲球，所以應比單打要更靠近前發球線，大約是接球區的前四分之一處。另一位則在另一發球區中央稍後的位置，如（圖七）。

四、發短球回擊法：接球者前後腳須作預備姿勢，正手握拍稍提高、穩定站立，重心放在左脚前腳，上體稍前傾，眼注視發球者，推測其企圖，隨時移位接球。漂亮的短發球等於採取攻擊，常常弄得對方不勝技窮之概，有制敵取勝輕易取分的效果。所以防守發短球，不能一陣不變，要採用多種球路，攻其弱點，第一；要以快速的撲球，以阻擾對方發低球的信心。第二；挑高球鞏固自己的防守。第三；擋網前球粉碎對方的攻擊。第四；推平球爭取自己的主動。這四種回擊發短球的球路，如何巧妙的應用，在乎自己的球技，如（圖七）。

（圖七）



拾貳、單打之步法

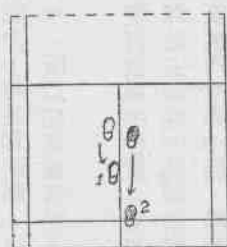
步法在羽球技術中佔了很重要的一環，因為迎接各種來球的前衝、後退，必須要有迅速而熟練的步法，去抵達適當的位置擊球。上面曾介紹以墊步為基本步法，這是印尼球員所使用，最為簡便而容易學習。對於步法的學習，除了瞭解步法的運用外，還須做到輕巧、敏捷與協調，比賽時在球場上東奔西跑，才不會感到吃力與遲緩。

用步法移位時宜多用大步，間以小步，切不可用碎步，因為碎步較慢又易零亂，同時身體重心過高，做不出良好的擊球動作，而且碎步繁忙容易疲勞。初學羽球者腳步要穩定，在擊球前步法必須完成，身體已經靜止，完成預備擊球動作後等候羽球下落，若步法沒有做到靜止，身體尚在動盪中，拍擊不會正確，甚至會拍擊落空，或擊出一個不如意的壞球。

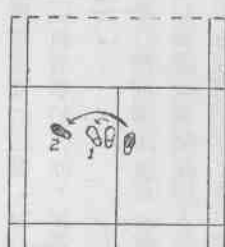
在練習步法前，要先瞭解球場中心位置與步法的關係，因為步法的起終點都是中心位置，也就是中心位置是球員的基地。雖然在比賽中球員站立的位置不是一成不變的，得視自己的球路，判斷對方來球可能的落點，作有利的轉移，但是初步的練習都要以中心位置作為基地。

米字形步法是擊球走步的基礎，練習成熟便能變化運用自如。普通人由中心位置到網前、端線或四個角，均祇須兩步，不論向前或向後必先出左腳，再跨右腳，退回中心位置步法，與出發步法恰是相反，先右後左。若兒童或婦女，步幅較小，及身材矮小，手脚較短者，則後退底線兩角可走三步，改為先出右腳。當然：若擊來之球不須走二步便能擊球，只用右腳跨出一步，當然不必多走。茲介紹米字形八種基本步法，如（圖八（一）—（八））。

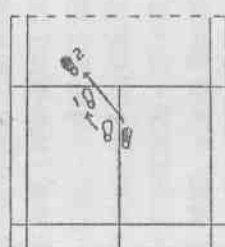
（圖八）



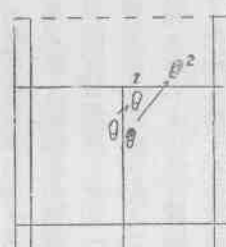
(x) 中間底線步法



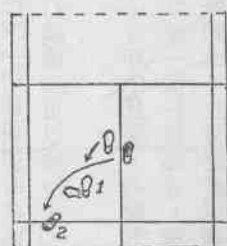
(z) 半場左進步法



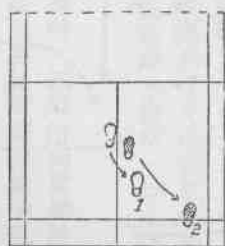
(三) 網前左角步法



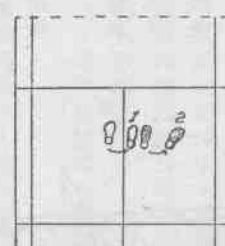
(一) 網前右角步法



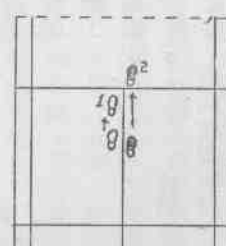
(x) 左後底線步法



(六) 右後底線步法



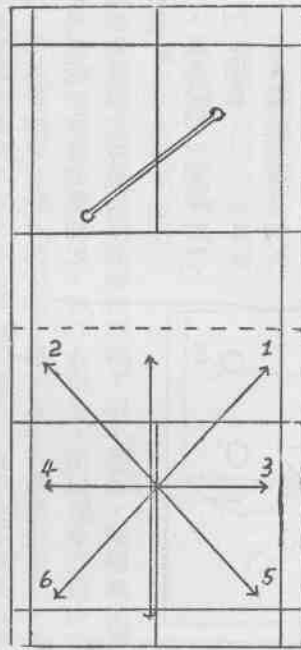
(四) 半場右進步法



(二) 網前中間步法

米字形步法之練習：照米字形步法圖數字，由教練隨意讀出數目，球員即照數字方向出發，並即退回中心位置，教練讀數可先慢後快訓練之。練習球員所到一個部位並要揮拍做出各種擊球動作，及保持身體之平衡。米字形步法圖如（圖九）。

（圖九）



拾參、双打的合作

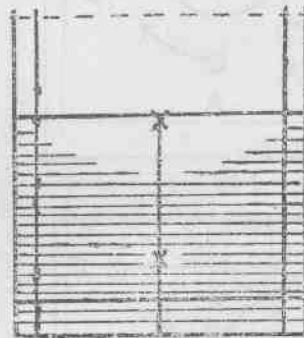
羽球雙打是同伴兩人共同進攻，共同退守，互相協調，密切配合的比賽。因此兩人之間走的路線和移位補位必須有一定的規律，才能善攻堅守。首先兩人要合理的站開在場內，不可靠得太近，離得太遠，兩人要始終保持約兩臂兩拍柄的距離，尤如一棒之兩端共同行動，而做到你進我也進，你退我也退，你退我補前，我退你補前的默契，如（圖九）。因此在無形中就產生了三種隊形的組合。

(1)前後隊形：如同雙打發球站立之位置，一位站立於中線與前發球線交點附近，另一位站立於後發球線中點前方。凡屬前方球員舉拍能拍擊及其前方的球，由前方球員負責，越過者則由後方球員負責，兩人前後分區攻守此隊形利於攻擊，如（圖十）白色部份由前方球員負責。黑色部份由後方球員負責。

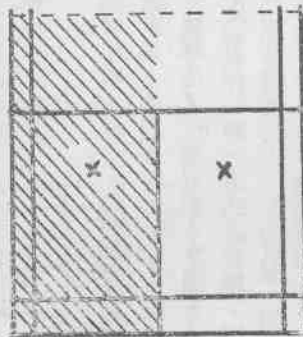
(2)分邊隊形：一球員站於中線左邊，另一球員站於中線右邊，羽球在那一場區飛行，即由該場區的球員還擊。此隊形重於防守，如（圖十一）黑白兩區分別由左右兩球員負責防守。

(3)進退隊形：是前後，分邊兩種隊形的相互交換應用，即當對方攻擊時，採分邊隊形防守，本方主動攻擊時，改為前後隊形，如此兩人一前一後或一左一右，即可守又能攻，是羽球雙打最理想的隊形，如（圖十二）以其斜角黑白分區進退攻守。

（圖十）



（圖十一）



（圖十二）

