

大陸羽隊 首度移訓宜春

採封閉式管理 排除外界干擾 選手接受重量級操練

記者 王翔／綜合報導

大陸羽球隊參加湯姆斯杯、優霸杯前在江西宜春展開封閉式集訓，這也是大陸羽球隊首度第一次離開北京到外地進行封閉式冬訓，奧運前也將同樣採取這套封閉式訓練方式。

大陸羽協選擇移訓宜春的原因在於體育館設備屬於國際級，田徑場供球隊全天候使用，同時訓練環境可以徹底達到封閉訓練的效果，排除外界一切干擾，使得訓練計畫可以徹底落實。

宜春訓練基地有十面場地，訓練依照球員參加的項目分組實施，當男單在場地內訓練基本接球技術時，每次上場先接五十球，總共要接百球，要求球員在疲勞狀態時依然能夠保持進攻氣勢；球員擊球的速度有多快，教練的餵球節奏完全相同，如同實戰，而球員必須在腳上綁沙圈，加強負重量。

男雙和男單訓練場地區隔開，男雙正進行每輪四十次，共五輪的網前扣殺和後場劈殺訓練，目的在加強進攻能力；男子組在場內實施接球訓練，女子組在場館外進行體能訓練，包括兩百公尺短距離衝刺，三千

公尺長距離耐力跑。

體能訓練是宜春封閉式集訓的重點，許多課程的強度都超過以往，總教練李永波認為，主力球員因為比賽太多，導致體能嚴重下降，恢復狀態也不好，為了讓球員恢復程度能夠應付系統訓練，球隊管理也相對增強，嚴格執行八條紀律，增強球員的凝聚力，如果違反紀律者，馬上取消集訓資格送回北京，絕不寬貸。

奪回湯姆斯杯冠軍、衛冕優霸杯冠軍、奧運奪金數超過一九九六年，是大陸羽球今年三大任務，期間將在宜春進行三次封閉式訓練，三、四月間的全英、瑞士、瑞典、日本四站公開賽是奧運搶分重要關鍵，大陸隊將在這四站全力進攻，五月湯姆斯杯、優霸杯結束後，決定參加奧運陣容，並在新加坡、大馬公開賽後，展開第三次集訓，李永波說選拔標準將參考世界排名、近期對主要假想敵的勝負狀況、奧運前球員的身心狀況，因此大陸參加奧運陣容很慢才決定，這種內部競爭也使主力球員造成壓迫感和不安定感，但李永波認為唯有如此才能確保羽球在奧運奪金。