

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 770715 版面 四版

編按：今年五月接下我國羽球國家教練重任的施寧安，曾任大陸女羽集訓隊教練多年。本月下旬，他將在歐洲羽球教練講習會中，就大陸羽運的發展、訓練，發表演講。

本報徵得施寧安的同意，自今日起，逐日刊登其講稿內容，相信可對國內羽球的訓練有所貢獻。

大陸的羽球運動，直至五〇年代前期還是片「沙漠」——打球的多半是華僑或僑生；一九五三年在天津舉行的大陸第一次六省市羽球賽，獲得冠、亞軍的居然都是來自上海的網球選手。而一九五四年，當我和王文教、陳福壽、黃世明等四人同自印尼回到大陸時，曾與這批冠、亞軍交過手，他們至多只能自我們手中拿到兩、三分，其水準之低，可想而知。

不過也就在我們四人組成了大陸羽球隊後，羽球運動開始被列為大陸的發展項目之一。當時，王文教、陳福壽已是印尼的國家級選手。

經過三年的專業訓練，大陸羽球隊第一次有機會訪問印尼，以一比四輸給當時仍採「業餘」訓練的印尼國家隊。

說來很可笑，三年的專業訓練竟然輸給業餘訓練，但實際上，由於和外界隔絕，我們的訓練仍停留在一九五四年離開印尼時的「業餘」水準，只加上了蘇聯的體能訓練——即是訓練



大陸羽運 展現新貌

大陸體壇

• 施寧安 •

田徑選手的那一套，無怪乎印尼友人予大陸羽隊的評語是「體力充沛、技藝落後」。

那次輸給印尼隊，雖讓我們得了一些教訓，仍未能改變我們的訓練方法，直到一九五九年的大陸第一屆運動會，來自印尼的年輕選手雖然水準還不太高，卻帶來具有威脅性的技藝——網前滾球和尖銳的扣殺、切球等，才使我們意識到世界羽球已經發展到新的高度。

一九五九年前後，不少印尼、馬來西亞的華僑青少年羽球好手移往大陸，為大陸羽球運動注入新血，也促進了訓練和技術的改革。經過廣泛、深入的研究，逐步明確了羽球運動的特點和發展方向，從而提倡以力量和速度為基礎，以快為之、以攻為主的打法。但是由於政治因素，大陸隊仍沒有機會出外比賽或邀請外隊來訪，方向是否正確，無法求證。

直到一九六三年初，印尼國家隊訪問大陸，交戰的結果大陸隊贏多輸少，這才稍稍證實了當初所定的方向是正確的，而同年年底在亞洲運動會上，大陸隊再次大勝印尼，信心更為加強。一九六四年大陸隊兩度與丹麥隊對陣，也都取得好成績。事實上，當時大陸已可以組織三支實力相當的隊伍和丹麥國家隊較量，足見大陸的訓練方法，經過羽界多年的工作，已能展現一套完整、有效的面貌。

(一)

