

# 十三、羽球運動何以惹人喜愛

王家賓

編者：本稿轉載於中華民國六十五年十二月羽球月刊第七期，作者謝絕稿費。

常聽到羽球界朋友談論：我年輕時是玩籃球、足球、網球、排球的全能球員，自從改打羽球以後，則什麼球也不想打了。因為羽球運動有說不出的滋味，有形容不出的絕妙境地，絕非其他球類可比。

何以羽球運動沉迷著衆多的愛好者？吸引著更多的球迷？若由體育學去分析，則一點也不足為奇，因為羽球運動在運動生理與運動心理方面滿足了人的本能，充實了人的天性。

小貓愛玩絨線球，小狗愛追逐正在滾動的小皮球，這固然是牠們生活技能的培養，但確也是牠們愛好運動的表現。單細胞動物變形蟲，個個都有久靜則思動的行為，這一點正可表示運動是動物的天性。人愛好運動也是與生俱來的，人從哇哇墜地直到死亡，只要不在睡眠（疲勞）的時間，就有運動的慾望與衝動，所以人類愛好運動也是天性。運動的能力是天賦的本能，高等動物的人，因為受生理及心理的影響，更喜愛富有娛樂性、刺激性的運動。羽球運動正符合這許多條件，所以更為人們所喜愛。「羽球運動何以惹人喜愛」可分三點說明：

## 一、羽球的運動價值

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，就是體能較差的人也能加入練習或比賽。所謂：人不分男女老幼，地不分室內室外，時不分白天夜晚，都可練習或比賽的一種運動。其輕巧的動作更適合東方人的體型。優點有：

(1)場地小設備簡單——祇要有籃球場四分之一大小的空地，一張網，兩支拍子，一個球，便可以練習或比賽。

(2)運動年齡長——八歲的小孩就可以開始練羽球，六、七十歲的老人尚可參加比賽，論其運動年齡與網球、游泳、騎自行車同樣可達六十年之久。

(3)運動量大——羽球是柔軟而劇烈的全身運動，運動量之大不在籃球、足球之下。羽球運動除了可以鍛鍊體能，對訓練身體的柔軟度、反應、敏捷、機巧、頭腦的判別力等是一項最好的運動。

(4)趣味性高——羽球比賽忽進忽退，忽奔忽停，擊球姿態美妙，球技變化無窮。並分單打、雙打、男女混合雙打，玩起來刺激興奮而精神愉快。

## 二、大都是自然活動

人類原本生活在大自然，在人與獸爭的原始時代，必須在陸上遊獵用石塊擲擊野獸，用樹枝作為武器打擊野獸，因而必須奔跑以追逐野獸。有時須入水捕捉魚蝦，有時且須攀援樹木捕捉鳥類，以充食物求取生存。有時也須跳躍障礙，以逃免猛獸蛇蟲的襲擊。所以奔跑、追逐、跳躍、拋擲、擊打、攀登、游水等活動，是原始社會中必須有的活動。這種活動就是自然活動（本性活動），都是由於生理上的自然反應而產生的。

現在社會進步，已由農業社會進展為工商社會，都市人口膨脹，個人生活形成機械化，因此人類必須藉著運動來滿足其本性的運動慾望。在天性生活中最能滿足人類本性慾望的，莫過於原始社會的自然活動。但以現在社會的情形論，這種活動絕不能再以活物為對象，更不能以野獸為

攻擊目標。因此教育家和體育家，改革了活動的方式，創設了現代的田徑運動及球類遊戲，同樣使人類達到了自然活動的目的，並滿足了人類本性的需要。

羽球運動所以爲人喜愛，因爲它的跑跳、拍擊、擊殺、追逐等技術，就是最好的自然活動。至於其他有組織的球類運動，莫不包含著本性活動，但分析所有球類運動中，複演原始生活中本性活動最微妙的，莫過於羽球運動了。

### 三、從運動生理與運動心理看羽球運動

一種運動的功能，對於生理上及心理上產生的有效作用，就是這種運動的評價。羽球運動在生理上及心理上的功能，分述如下：

(1)羽球的飛行像飛翔在空中的白色小鳥，用球拍拍擊羽球，正似捕捉飛行中的小鳥或飛蝶、蜻蜓一樣的有趣，羽球比賽，全場奔跑追擊羽球，有原始社會中追捕獵物的意味，這就是心理上追求自然活動潛在意識的表現。

(2)羽球運動的奔跑、跳躍（步法的彈躍）、追擊等，就是自然活動複演的反射。

(3)人類羨慕自由飛翔，人有欣賞飛行的快樂感覺，羽球比賽時看著羽球在空中飛來飛去，忽高忽低，忽近忽遠，有令人心曠神怡的感受。

(4)羽球殺球，快速如箭，直射落地。一記切球，一隻吊網球，直落對方網前，猶如箭發中的，劍及及，敵勢披靡，那時心中的快慰，在心理上最能滿足人類原始的本性。此時其內分泌腺體因爲興奮而分泌的激動素，不知使其身體蒙受了多少微妙的好處。

(5)羽球擊球的動作，肌肉收縮的力量發揮得恰到好處，就生理學來評論，其肌肉的活動大部爲等張收縮，絕少等長收縮或強直收縮，不會有損肌束收縮的長度，致減弱肌肉收縮的能力。

(6)羽球運動是技術、體力與智慧的比賽，是智勇雙全的戰鬥。球路千變萬化，動作美妙活潑，靜如處子，動如脫兔，賽程刺激，引人入勝。一場激烈的比賽，汗流夾背，滿足了身體上生理的要求。同時能增進血液循環，擴大肺活量，加速新陳代謝，增強肌力，強化器官的功能。更使身心得以調劑，精神感到極大的欣慰與舒暢。

總之：玩羽球的樂趣，其中滋味，非局外人所能了解。此中美妙，如非親臨其境，怎能享受到箇中快樂。筆者以體育的立場介紹羽球運動的價值，無非想喚起大家喜愛這項有益的運動。