

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 大陸體育 來源 民生報 日期 770719 版面 四版

· 安寧施 ·

## 大陸羽運 展現新貌

## 碩豐果成 路的己自走⑤



大陸近年來能夠在世界羽壇佔一席之地，歸納起來是「走自己的路」帶來的豐碩成果。

由大陸羽壇多年來實踐和調查的研究發現，大陸係依羽毛球運動的特點、世界發展趨勢，制定了正確的方向——即以力量和速度為基礎，以快為主，以攻為主。

大家都知道，最早的世界羽球王黃炳順的打法是四角球，球速較慢，可說純粹依賴正確打點，控制全場，印尼的陳有福則在黃炳順的打法基礎上，加快了速度，平飛球用得更多，切球速度也比較快。雖然他的網前技術仍很普通，殺球也比較少，卻已天下無敵。

另一方面，有不少球員雖然打法威脅力很強，速度快，進攻性強，但往往開始時領先，後來卻因沒有體力而敗陣，這類型的打法，若能針對弱點——體力去加強，保證結果改觀，會佔優勢。

運動要走向專業化，就須注意上述各個問題，加以解決。

例如，大陸首次訪問印尼，體力雖然充沛，奈何技術不如印尼，這只要施以專業化訓練，即可解決。速度在羽毛球運動中十分重要，就如同田徑、游泳、籃球……等，都在速度上不斷求發展，他們也要求良好體力保證技術的發揮，才能破紀錄，爭冠軍。認清所從事的運動的明確方向，是各種運動競技的世界規律，羽球亦然。

大陸在羽球訓練上，並不以蘇聯的方法為準則，純粹從羽球的特性，中國人的體型特點，走出自己的路。

例如，在力量的增強上，不能要求羽球員和舉重選手一樣強，因舉重是著重在大肌肉群，都是上舉的肌肉動作；同樣的，羽球員的下肌也不能像舉重選手那麼粗。

羽球需要的是靈敏、快速、小的爆發力，和高度的對抗性智力。

依循這些特點，大陸改革訓練方法，採用專項性，保留對羽毛球動作有益的一般性體能訓練，如田徑的兩百、四百公尺，對無氧代謝訓練有益，在羽球快速激烈的比賽無氧代謝情況常常出現，故可藉四百和兩百公尺訓練增強。

加大強度可以解決以快為主，以攻為主打法的體能問題，對提高下肢速度方面，大都採用專項分解多次反覆的訓練方法。

正是因為在羽球訓練方式上認清方向，並走出自己的路，大陸羽球近年在世界羽壇能夠舉足輕重，其來有自。（全文完）