

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 750121 版面 二版

打了這麼多年，就是出不了頭！

羽球運動阻滯不前問題在那裏？

本報記者 劉延青 蘇嘉祥 王麗珠

進，但我還是要強調，「天助自助」，球員不能不有了高明的指點後，獲得進步，還是要靠自己。

李偉 (羽協常務理事)

由施羽把他額外所獲的獎金，指定捐給中華羽協做為青少年選手訓練基金的用心，就可以看出，少數幾次的接觸，施羽已發現國內的羽球運動，需要回頭從基層做起。

入門階段，技術基礎打得不夠紮實，作戰智慧琢磨得不够靈敏，體能條件鍛鍊得不够厚實，往後再怎麼打，都打不出一片天地。而這些，全需要具有專業水準的教練，才承擔得起倍大的重任。

國內的基層教練，其實為數不少，可惜大家不是「土法煉鋼」，就是閉門摸索，找不出真正符合球員需要的訓練方法，也對國外時有改進的訓練新知，隔膜甚深。

事實上，國內現在的羽球運動環境，猶在許多國家之上；球拍、羽球都是全世界的生產中心，球場，說起來也夠訓練球員之用，如果再能找到一位好教練，豈不就是「萬事俱備，只欠東風」？

而這個「東風」，就是球員了。現在國內，適合打羽球的材料一定有，問題是，兵役、學業、生活等等其他因素，常會干擾球員所必做的專注訓練，這些大環境的問題不解決，想要球員下苦功，就不容易了。

而這個問題，不是羽球協會本身的問題，還需要其他機構協力尋求解決之道。羽球，一向是亞洲人打得比歐洲人好，而在亞洲人之間，又以中國人的智慧，最能把握這項運動打出高度水準來，先天的具有這樣的條件，我們實在不能放棄後天的努力。

施羽捐回獎金，是項「拋磚引玉」的舉動，我希望不僅中華羽協能因此揚厲奮發，也希望政府給予大力的支持。

何文明 (老國手)

看了七年的國際名人羽賽我最大的感觸是球員想要打頭，必須作到：能吃苦肯練習。

對選手級的球員來說，這些老生常談的話題他們一定聽多了，我只想舉兩個例子證明吃苦的人絕對會出頭。

印尼的伊寇克和馬來西亞的米斯本·西迪比賽時，我擔任主審，伊寇克有一次對拆中連續十四次回擊西斯本的反拍底線，每個球雖從不同地點回擊，但是落點都在同一個地方，每打球都是又高又長，他的耐性足、火候夠，一定都是平時苦練熬出來的。

我國選手林學信在甲組原先排名不高，但是他的耐力、韌性經過長時間培養有長足進步，湯杯國手選拔時與陳彪打到三局只輸一球，他是苦練出來的典型。除了練習外，到了國際比賽，在與高手對決時，球

員還必須擁有因人而異的戰術，才能克敵致勝，這些戰術就必須靠各人的經驗及智慧了。

過去我們常說羽球打「四角球」，其實在國際比賽的場合中，光打這四角還不夠，面對高大的選手還得增加對著人打(拆平球)，及切殺兩邊半場的機動戰術。

西迪兄弟的雙打就是個中好手，卓克去年打敗高夫的拉深也是靠這一招，今年她卻忘記了；施羽在決賽時一開始用的是打普拉卡西的方法而落後，後來改弦易轍壓向兩邊，讓伊寇克經常移位才找到殺球的空隙，都是臨機應變，不能把戰術打老的明證。

林瓊治 (老國手)

我們的選手已經有進步，但是還不夠好，主要原因我想有三點：①比賽經驗差，通常在順手時可以打得很好，但是在對手領先時，無法很快看出對方破綻，一、兩局內不能很快改變打法。

在我多年打球及擔任主審經驗中，我覺得歐洲選手變化最快，他們常勇於嘗試各種球路探討對方弱點。②我國選手基本動作不夠紮實，不實在的動作到了某一階段後就會受到限制，對付快球沒有辦法。

某部份觀念不夠正確，以致選手定型以後動作很難改，想要突破較困難。

③青少年選手練習時太輕鬆，比賽時容易緊張。所謂反應靈敏都是平時練出來的。平常練習時常見球員比賽兩下就停，一遇到比賽就出現體力不繼的現象。

樊正治 (師大教授)

我認為球員體力、紀律是最大問題。我們的球員大部份都不注重體能訓練，所以往往無法在比賽中克敵制勝。不僅羽球如此，籃球、足球其他項目亦然，上半場我們拚命的進攻，下半場只能守成，能守住就贏了，體力不足，就只能打半場好球。體能訓練多半是枯燥的機械動作，好比營養食譜，打球則富變化與趣味性，有如美味大餐，球員喜歡吃大餐，卻不願按著「食譜」補強。不練體能，或是練得不得法，都沒有辦法在講求體力、速度的比賽中，做高度的技巧發揮。

球員紀律散漫也是各球隊進步的阻礙，韓國、大陸球員的生活水準及待遇都不及我們，但是他們的「服從」精神比我們強。曾經有一位教練說到他的帶兵之道，練球時大家鬥牛，練完後請他們到家裡吃飯，打贏就能抓住他們的心，上了場絕對拚到底，這樣的教練，這樣的紀律，怎麼會有好球員。

我們的教練、球員新陳代謝太慢，教練不是非某一個人做不可，球員也不是除了幾個老將就無人可用了。像韓國前任國家女籃教練申東坡，那麼好的教練，從冠軍落到亞軍之後，也照樣辭職了。換上來的教練趙勝延一樣也擊敗大陸。

我們不僅要盡量培植球員，也要盡快培植教練人才，並且建立完善的分級比賽制度。球賽規則也是教練、球員必須熟知的，擅用規則，能夠在比賽中掌握先機，而不是動輒犯規、違例。至於請洋教練、場地器材國際化，這都不見得能收立竿見影之效，我們水準高的桌球、高爾夫、棒球就不是洋教練教出來的。提高運動水準，全看自己肯做多少。

