

羽球多球練習法實用性的探討

黃郁琦

一、前言

運動訓練是以運動為手段來刺激人體，不僅提高身體適應能力，增進個人的運動技術，也增強其體能狀態。而羽球的多球練習法即是應運而生的一種訓練法。在 20 世紀 60 年代日本貝塚女子排球教練大松博文根據排球訓練的特點，採用了多球練習法，大大提高了技能訓練的質與量，使得身材並不高大的日本女排能稱霸於世界；爾後在大陸桌球界也掀起了一陣狂風，廣泛採用了多球訓練法，奠定了世界桌球王國的地位至於今日。目前此訓練法在羽球訓練中，也廣為使用。羽球是小場地、短距離、變速變向快速的運動項目，急跑急停為其移位的特性；速度、敏捷性為其要求的重點。多球訓練在一定時間內，採一球一擊的方式，經過反覆多次的揮拍擊球來增進訓練的強度，也能建立正確的基本動作，提高移位的速度及敏捷性，其設計依需要不同，每次球數、組數及休息時間均有不同。教練根據訓練的特點做有計劃的多球訓練，常能達到比一對一單球練習時較佳的訓練質量與效率。

梁乃賢(1995)針對中國女子羽球選手進行研究，將多球訓練法，二對一、一對一訓練法作比較，結果顯示經過多球訓練法後選手的心跳率最高，且其恢復常態也較慢。陳雪梅(1998)針對初學者做一球一擊的多球訓練，及一對一訓練的比較研究，其內容為正手後場高遠球、正手後場切球、網前正反手挑球四項。結果顯示多球訓練有助於初學者掌握羽球的基本技術，增加其運動負荷，則提高訓練效果及心肺功能。林文強、李裕和(1996)針對中國廣東省羽球隊選手進行研究，比較一般訓練與多球訓練的血乳酸及心跳率的變化，結果顯示多球訓練不僅能提高選手的身體素質，磷酸原供應能力，尤能提高選手專項技術；在多球訓練法中，球數、組合、訓練時數與間歇時間的不同編配，訓練的目的性也不同。

二、多球訓練的三大階段

（一）初學基本動作階段

在此階段，因剛接觸此項運動，對動作的規範較不了解，球感較差，所以擊球時常出現動作僵硬、不協調的錯誤動作；所以在做多球訓練時，應採定點定速的方式，使其對羽球的飛行速度有較具體的認識，進而在不斷的反覆練習中體會擊球動作要領及技巧。

（二）熟練動作階段

在此階段的選手，已具有基本擊球技術及步法，所以在多球訓練時，可採移動不定點的餵球方式，加強其各種擊球動作的連貫性；也可加強餵球的速度及頻率，來提高選手的反應及敏捷性，使其在擊球情況不同亦能掌握最佳的擊球時機。

（三）鞏固完善階段

此階段的選手，對各種技術動作已經相當了解且運用自如，所以在採多球訓練時可針對選手的弱點設計球路，提高餵球的頻率，亦可採不定點、不定速的球行路線，增大訓練強度和密度加大運動負荷，使訓練能與比賽結合，增加擊球的準確性。

三、多球訓練法的優點及注意事項

- （一）可針對不同程度，提供不同的訓練內容，及訓練量，程度愈高者提高供球的數量，增加訓練的組數，以提高其專項耐力，速度、力量等身體素質。
- （二）多球訓練易於控制餵球的速度、落點，可以對不同程度的選手調整其訓練難度。
- （三）增加練習的密度，提高學習效果，因為初學者控球能力較差，利用多球訓練可提高其單位時間內的擊球次數，進而掌握正確的動作要領。
- （四）配合步法練習，使練習更有連續性，做組合動作或球路練習時，常因控球不穩，無法做有效連續的練習，透過多球訓練較易達到訓練的目標及效果。
- （五）可配合戰術訓練，擬定戰術及球路餵球，有利於提高和強化戰術的連續性和意識性。
- （六）對於具“特長”的選手可透過多球訓練強化其特長並結合其他技術增加其專精更具威脅性。

- (七) 有利於掌握正確動作，糾正錯誤動作，不同程度的選手也一起實施，以加強團隊的合作概念。

雖然多球訓練法具有許多的優點，但也有其局限性，教練亦應特別注意以下幾點：

- (一) 落點及路線的規律化，常造成選手思考和動作的機械化，造成戰術的僵化，尤不能取代戰術的訓練，應安排一些時間進行戰術的訓練。
- (二) 多球訓練因球路固定單調，選手注意力較容易分散，所以教練應適度安排其在整個訓練中的比例，變換訓練內容，避免選手產生身心的倦怠。
- (三) 多球訓練因缺少對手的回擊，缺乏連續球的對抗性，所以在練習中無法看出對手的弱點及行止，以致技巧應用時較無敵我意識。
- (四) 隨著訓練水平的提高，增加餵球的難度，加強餵球速度、落點、高低弧度、力量的變化。
- (五) 注意循序漸進原則，由簡到繁，由固定球路到半固定球路，再到無規律性球路的多球練習。
- (六) 掌握訓練的量，採定量方式進行，隨著訓練水平的提高，加大其負荷，惟須避免運動傷害。
- (七) 加強餵球人員的控球能力，以提高訓練效果。

四、多球訓練的形式

(一) 一人多球練習

發球練習即屬之，可連續不斷的發出各種距離、路線及不同弧度的球，擊球動作要求一致。初學者在練習單一動作時，可自拋自擊；例如正手擊高遠球，體會其動作要領及技巧。在桌球網球可透過發球機來做練習，唯羽球發球機尚未普遍，應積極加強羽球發球機的開發，以增加練習時機，得能提高多球練習的效果。

(二) 二人多球練習

這是多球練習的基本形式，一人餵球一人練習，餵球者應根據設計球路做到準確的控球及餵球頻率。

(三) 三人多球練習

此練習方式是一人餵球二人練習，常用於雙打選手的練習方式。根據設計球路，反覆練習，不但可訓練雙打時兩人的默契，也可訓練位置的輪轉。

五、多球訓練方法

此法可根據選手的需求而做不同的組合，至於每次訓練的球數及組數亦可因體能之不同而做調整。茲只以場地的區隔來做一說明。

（一）前場訓練方法

以訓練網前球為主，因距離較短，餵球者可用徒手拋球(如圖一)，訓練者可練習搓球、放網前球、勾對角球、推球、撲球、挑球等技巧，待熟練網前各種技術後，可做出手法的變化。



圖一 拋球

（二）中場訓練方法

中場擊球技術中大多為防守技術，有推檔網前球、挑高球、抽球；惟其來球較快，餵球者可站於高台上將球拍短握(如圖二)做由上而下的殺球或擊平球，藉以訓練選手的防守技術。



圖二 站於高臺餵球

（三）後場訓練方法

後場擊球技術中，大多為攻擊技術。有擊高遠球、殺球、切球，餵球者可發球至後場(如圖三)注意發球的弧度與深度，藉以訓練選手的攻擊能力。



圖三 後場餵球

(四) 全場綜合訓練方法

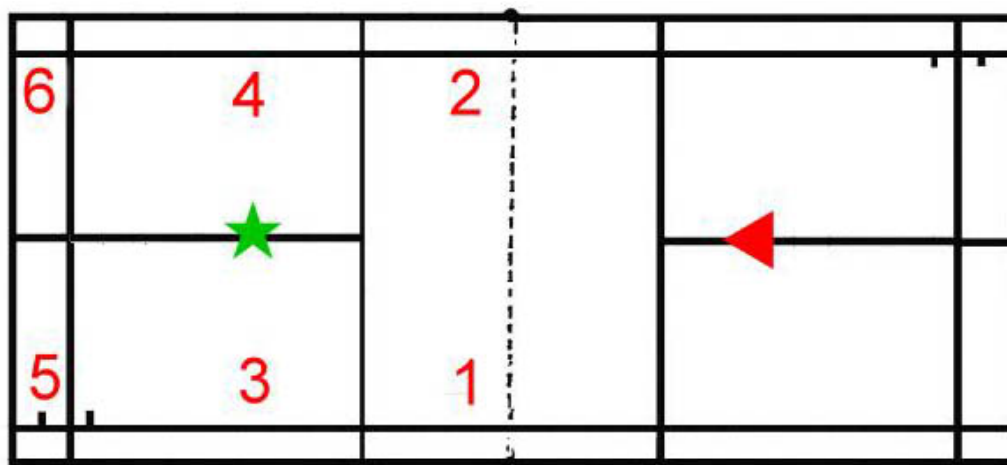
配合步法的訓練，結合手法的技術，因應訓練的需求，可組合許多全場的球路練習。茲略舉數種如下，球場配置如圖(四)。

5 切球→1 網前球→6 殺球→2 撲球

6 高遠球→3 接殺球→1 網前球

1 挑球→4 接殺球→2 網前球→5 殺球

5 高遠球→2 網前球→6 切球→1 網前球



圖四 ★接球者準備位置 ▲餵球員位置

六、結論

要提高羽球技術，必須結合手法與步法，缺一不可，而多球訓練法也正是由此應運而設計，如設計得當，當可提高選手速度、肌耐力、敏捷性等身體素質。多球訓練的安排須注意循序漸進，由易到難，從定點到不定點，由簡到繁的原則；餵球者的位置也需變換，改變球的行進方向。球路的設計也必須盡可能符合實戰的要求，及發揮個人的特長，在訓練內容及訓練量亦應考慮選手的個別差異，盡可能使此一訓練方法獲得最大的效果。

爾後可針對此一訓練法，做更多的研究，使羽球的訓練方法能進一步的突破，有助於訓練效率，以提昇羽球運動水準。

參考文獻

- 林文強、李裕和。(1996)。羽毛球多球訓練的生化分析。中國武漢體育學院學報，1996年第2期，74-79頁。
- 周禹廷。(1996)。不同給球方式對桌球推擋訓練學習效果之比較研究。大專體育，24，121-129頁。
- 紀世清。(1999)。羽球。國立體育學院教練研究所技術報告書，214-225頁。
- 梁乃賢。(1995)。多球練習法對提高羽毛球訓練強度的作用。中國廣西體育科技，16卷2期，44-48頁。
- 陳雪梅。(1998)。對羽毛球多球訓練法的研究。中國廣西體育科技，19卷2期，33-34頁。
- 許樹淵。(2001)。運動訓練智略。台北市：師大書苑有限公司。
- 彭美麗、許聲宏。(1998)。羽毛球專修課教材。中國北京體育大學出版社。
- 黃素芬。(1997)。淺談桌球多球練習法在大專院校教學中之應用。大專體育，29，46-51頁。

