

羽球女子雙打技戰術之淺析

蔡慧敏/淡江大學

壹、前言

羽球運動是國際競技比賽最頻繁的運動項目之一，1992 年巴塞隆納奧運會將羽球運動列為正式比賽項目，羽球運動日益普遍，成為東方人在奧林匹克運動會中致勝奪牌的主要項目之一。羽球運動是一項技術、戰術、體能及智能結合而一的運動項目（李誠志，1994）。現今的羽球比賽需要極為優異的身體、心理、技術等素質及戰術應用能力，才能在激烈的競技中脫穎而出，克敵制勝（蔡慧敏，2002）。而我國羽球運動近幾年在女子雙打項目均有不錯的成績表現。本文主要目的針對羽球女子項目為例，探討我國女子雙打在新舊賽制的替換之下，其雙打打法及訓練模式有何不同，並比較當下世界羽壇女子雙打戰術，尋求解決問題的辦法，使我國羽球女子雙打的成績水平能夠維持好的表現，進而突破現況取得優異的成績。

貳、羽球運動競賽特徵

羽球是一個以智能與技術取勝的競技運動，其反應時間能力也需要快速，並且以正確判斷能力移動位置擊球。羽球選手必須在不犯規的情況下，儘可能在各方面的壓制對手，發揮自己擅長的技術，對抗激烈而高強度的比賽（岳海鵬，1999）。在一場比賽中，羽球選手不斷的球場上進行著左右、前後、對角、衝刺、急停、起跳等動作，不僅如此，還需結合敏捷靈活的步伐，以獲得第一時間的擊球點，而達到主動搶攻的優勢（莊美玲，1984）。

一、羽球競賽技術特徵

羽球是以「快、狠、準、穩、活、變」為羽球技術特色，在羽球運動中，羽球步法是掌握擊球時機、適當及擊球的位置及擊球穩定性的關鍵要素（林永華，1996）。要有完美的回球，首先要有最佳的擊球位置，才能以正確的動作擊球，縮短擊球時間，使擊球點位於前方，形成主動的優勢（關一誠，1993）。

由此可見，羽球步伐行進的流暢性及速度性在羽球運動中的重要性。羽球技術水平的高低，除了取決於技術訓練的質和量以外，最重要的是技術上的組合，因此，羽球技術的全面性是羽球比賽的有力保障。

二、羽球競技戰術特徵

戰術是建立在基本技術的基礎之上的，一個運動員的基本技術越全面越紮實，他的戰術就越有牢固的基礎（吳樹人，1984）。根據筆者長年參加國內及國際競賽的觀摩與體驗，其主要戰術特徵有下列幾種（蔡慧敏，2002）：



(一) 四角拉吊的體能消耗戰術	將球打至有效場地內的全場前後球路，以長球及切球為主。
(二) 突擊主控戰術	在來回多拍中，突然擊出令對方措手不及的主動球。
(三) 守中反攻戰術	從被動防守的角色轉為主動攻擊的角色。
(四) 控反控戰術	不記分的模擬比賽，以時間來控制賽事，並且將不常用的技術運用在模擬比賽上練習。
(五) 發球搶分戰術	熟悉對方接發球所回球的習性，主導發球後的前三拍內搶攻得分。
(六) 心理運用戰術	運用不犯規的原則，在比賽場上影響對手的心理，扭轉戰局，擊敗對手。

總之，當今的國際羽球競賽激烈，欲克敵致勝必須針對競爭對手的實力及慣性球的賽前分析，以擬定比賽戰術，有效地破解對手的攻勢，取得整場比賽的主控權（涂國誠，1998）。

三、羽球競賽心理特徵

自 1970 年代以來，運動心理學的理論及技術廣受選手和教練的運用。1976 年代起前東德及蘇聯國家運用心智訓練的方式，獲得優異的運動成績。心智訓練對於不同能力水準的選手都可產生正面的幫助，尤其對於高水準的選手助益更大（Cox, 1985）。網球名將康諾斯認為當運動員的體能及技術已達到最佳狀態時，比賽的勝負取決於 95% 的臨場心理狀態（Weinberg, 1988）。

訓練及比賽的情境是不同的。世界羽壇的競爭愈來愈激烈，運動能力及運動技術的鍛鍊已是基本條件之一，在高強度羽球的競賽中，選手的體能及技術已不是決定勝負的唯一關鍵，在雙方實力相當的情況下，比賽的勝負取決於抗壓心理素質。賽前的心理準備和良好的心理狀態會直接影響到運動技術水平的發揮，目前世界一流的羽球選手在關鍵時刻取得勝利全是心理因素的優勢（汪明旗、楊建輝，2000）。因此，如何將平時訓練的水平完全發揮於正式比賽中，將是羽球競賽勝負最關鍵的一環。

參、女子世界羽球女子雙打技戰術主要趨勢

近年來，隨著現代運動科技研究不斷的發展，羽球運動的技術水平也從傳統的四角拉吊，發展為多拍、突擊、快速移位、搶攻的技術層面（蔡慧敏，2002），世界女子雙打在球場上的來回拍數愈來愈多，其技戰術的水準提升，防守能力也相對提高。在雙打比賽的過程中，不僅只是單單的平打、拉吊、扣殺進攻等技術，有時在防守中破解對方戰術進而創造搶攻的機會，由被動防守轉為主動攻擊。即使是以防守技術為長的日、韓選手，也採用「快速搶攻」打法以適應世界女雙打法的模式。

「快速、全面性、攻守兼具」已成為世界羽球女子雙打項目技戰術打法的主流（潘莉，2004）。根據筆者往年參加國內及國際競賽的觀摩與體驗，當前女雙主要技戰術有下列幾種：

一、接發前三拍搶分戰術

指主導發球後的前三拍內搶攻得分或以前三拍製造主動進攻的機會。亞洲選手的女雙多數採取平推後場底線、不起高球並結合網前跟進封網的技術為得分的關鍵。歐洲選手不同於亞洲選手的是多數採取平推前半場或放短球並結合平推後場底線的技術為得分關鍵（翁建德，2001）。

二、主動進攻戰術

雙打進攻基本隊形為前壓後攻模式，過前三拍後就進入攻防守狀態。後場攻擊的選手須具備中後半場快速移位的能力，且適當配球回擊對方來球，以保持整場球賽的連續攻擊狀態。

三、守中反攻戰術

雙打防守隊形包含：

（一）左右平行半場防守

雙打比賽過程中，只要一起高球到對方中間的一方，就需迅速回中場防守守半場。

（二）直角三角形半場防守

雙打比賽過程中，只要一起高球到對方右（左）邊的一方，與球的位置成直線者，防守位置為中後半場，與球的位置成對角線者，防守位置為中前半場，進而形成直角三角形的隊形，不僅有效的縮小防守範圍，也有助於防守的回擊。是雙打項目中廣守採用的防守隊形。

防守回擊除了平、推、擋之外，需配合底線分球，將對方攻擊的選手左右移位，中斷對方連續攻擊的戰術，進而掌握機會快速反攻。

四、中場技術戰術

普遍應用中半場的技術有：一是強力抽擋，係指從中場或後場揮擊出強而有利的平推球，強逼對方近身回球，以利下一波攻擊。二是擋網過渡，係指借力使力回檔對方強而有利的球，進而掌握機會網前封球。

肆、我國女子雙打技戰術打法之分析

一、羽球新舊賽制對我國女子雙打訓練之影響



表 1 羽球新舊賽制之比較

	比賽時間	生理狀況	運動傷害	訓練方式	打法模式
15 分制	長	肌肉易疲勞 恢復較慢	發生機率高	耐力、肌耐力、 力量、體能等爲 主	拉吊、穩定、 準確、多拍
7 分制	短	肌肉不易疲勞 恢復較快	發生機率低	速度、速耐力、 力量、爆發力等 爲主	強速、強攻

已有百年歷史的羽球運動，一直沿用一局十五分（女單爲一局十一分）制，三戰兩勝的競賽規則辦法。我國女子雙打打法多以「拉吊、穩定、準確、多拍」的傳統戰術打法爲主，因此，在訓練課程上著重於耐力、肌耐力、力量及體能等訓練方式，供應比賽時所需求的身體素質條件，以應對反覆高強度負荷的競賽。由於羽球比賽是一種長時間、間歇短的競技運動，因此，選手發生運動傷害機率也就提高了。在 2001 年國際羽球總會宣佈將賽制改爲一局七分，五戰三勝的競賽規則辦法。實施七分賽制時，比賽時間相對縮短且對耐力的需求也降低了許多，相對的，我國女子雙打打法爲因應七分賽制的競賽，其打法也就不同於傳統的「拉吊再進攻」的戰術打法，而轉變成「以強速爲主、以強攻爲主」的強力羽球。爲因應強力羽球的競賽，在訓練課程上著重於速度、速耐力、力量、爆發力等訓練方式。

由於賽制的改變，不僅是爲了縮短比賽時間、加強球賽的吸引力和提高比賽的競爭性等，同時對於進攻突擊型選手佔有優勢。

二、羽球新舊賽制對我國女子雙打技戰術之變化

羽球運動競技水準的提高，及競賽規則的改變，導致優秀選手競技能力決定因素結構的改變，也促進了競賽戰術的發展（李誠志，1994）。

十五分賽制的女子雙打，以接發短球回擊的處理，大多爲回球至後場底線。同時在來回多拍的球路中，多採拉吊、穩扎穩打的戰術，且運用羽球雙打基本一前一後進攻、左右平行防守輪轉站位的互補方式，以爭取場上的主導權。七分賽制的女子雙打，因爲比賽時間縮短的關係，在比賽的過程中，多採全場分球、快速移位、守中反攻、發球搶分的戰術，以呈現出狠準快打的運動表現，這也是因應世界女雙男子化的技戰術打法趨勢。

2003 年 8 月羽球競賽規則雖改回原本一局十五分賽制，在女雙項目先前受七分賽制的影響，其思想及觀念已很明顯的由傳統的基本輪轉互補移位轉變爲男子雙打跑位攻防的模式，在身體素質及生理素質方面也增強了許多。即使賽制又改回十五分制，也不影響世界女子雙打「以強速爲主、以強攻爲主」的打法。

伍、結語

現今競技羽球運動的訓練，趨向於大運動量且對選手的技術水平要求提高。因此，我

國女子雙打選手除了具備基本的運動能力之外，還須具備肌力、肌耐力、爆發力、速耐力、速度等專項體能，以負荷大運動量的訓練及高強度的競賽。

對於比賽眾多的羽球運動而言，相對的選手在訓練期和恢復期的時間明顯縮短，比賽時間明顯加長。因此，教練在擬定女子雙打的訓練計畫時，需評估以賽代訓的取向，且要注意多峰週期的設計，盡可能讓選手有足夠的恢復時間，以防低潮期時間拉長，避免選手對自我失去信心。

綜合以上所述，我國女子雙打應繼續保持自己技術的長處及戰術上運用的風格外，其男子化訓練是不可或缺的。同時需多觀摩世界各國女子雙打技術的發展方向及比賽中戰術運用的改變時機，以利將自我的技術層面發展為「快速進攻、全面多變化、攻防兼具」的趨勢，以因應世界女子雙打的主流。進而提升我國女子雙打其運動表現，於比賽中取得優異的運動成績。

參考文獻

- 江明旗、楊建輝（2000）。羽毛球運動員臨場發揮的心理因素淺析。*體育科學研究*，4（3），67-70。
- 李誠志（1994）。*教練訓練指南*。文史哲出版社。
- 吳樹人（1984）。對桌球技術結構的理解。*乒乓世界*，（3），47。
- 林永華（1996）。世界級羽球選手單打比賽中米字型步法及正拍高手擊球腳
- 涂國誠（1998）。肌力訓練的基礎理論及在羽球專項上的應用。*成大體育*，32期。
- 岳海鵬（1999）。隔網對抗類（乒乓球、網球）項目比賽中“相克現象”的初步研究。*體育科學*，19（5），24-27。
- 翁建德（2001）。世界羽毛球強隊女雙技戰術比較。*中國體育教練員*。16-17。
- 莊美鈴（1984）。羽球步法訓練。*師大體育*，18期，40~50。
- 潘莉（2004）。談羽毛球女子雙打項目的扣殺與封網。*南京體育學學報*，3（1），P54~P55。
- 蔡慧敏（2002）。羽球新舊賽制隊優秀男子青年選手賽後血液生化之影響。碩士論文。
- 蔡慧敏（2002）。2002年亞運羽球比賽年度週期訓練計畫模型之探討與規劃。中華民國大專院校91年度體育學術研討會。293-301。
- 關一誠（1993）。*羽毛球教室*。聯廣圖書公司編輯部編譯。102-112。
- Cox, R. H.（1985）。*Sport psychologist：Concepts and application*. Iown：Wm .C .Brown.
- Weinberg, R.S.（1988）。*The mental advantage：Developing your psychological skill in tennis*. Champaign, IL：Human Kinetics.