羽球步法訓練簡介

張家昌、李健美

壹、前言

羽球運動自一九九二年巴塞隆納運動會成為正式競賽項目後，除了將羽球運動的流行熱潮推向世界各處外，更成為國際性競賽頻繁的體育項目之一。羽球活動之性質乃隔網對抗的球類運動，該運動之特徵除了講究擊球技巧外，更要求運動員具有良好的體能素質相配合，以提昇運動表現。

在羽球擊球動作中，適當地擊球時機與身體穩定度的保持是建立良好擊球的重要因素，一個羽球擊球動作若能建立在適當的身體重心控制、擊球技巧與擊球時機的配合，並有效地預測來球位置，即能增加擊球準確度並減少擊球的失誤率。 Grice (1996)指出，良好的羽球步法強調快捷而輕巧的移動能力上，藉以保持身體重心的適當控制，尋求有效的擊球位置與擊球變化。相同地， Jack (1992)在同為持拍性運動的網球訓練理論中表示，許多網球選手有效的擊球表現是建立在較佳的移動能力上。因此，若能在訓練計劃中就選手的擊球技巧，配合專項運動之特質，設計適當的移位練習，即可為球員獲取較佳的擊球優勢，有效提昇球員之運動表現。是此，本文，將以個人對於羽球訓練與教學之淺顯心得，就羽球步法的訓練原則和練習方法作一介紹，希望能提供作為羽球教學及訓練之參考。

貳、步法種類

羽球步法依其移動的方式，可分類為墊步、併步、跨步、蹬步、跳步及走步等方式。各種步法的運用則視其運動員擊球時身體重心、擊球時機與各式擊球法決定之。

羽球的步法若以球場原心位置為其步法移動之中心位置，其移動的方向可細分為前場右方角度、前場左方角度、後場右斜方角度、後場左斜方角度、中場右側及中場左側方向等各種不同擊球角度的移動步法。羽球競賽過程中，特別強調擊球之技巧與體能表現，而高度的擊球表現則須具備有良好的步法配合

運用以增進擊球表現。例如擊球者在移位的過程中，除了以走步式的移位步伐為主要移動方式外，應運用其它的移位步伐來調整擊球位置，以爭取適當擊球重心與理想擊球位置。

參、步法訓練及羽球專項能量代謝原則

目前羽球技能發展的現況以要求速度、耐力與爆發力等體能條件與技巧的整合表現為主。在各種不同之比賽型態或選手水準的比賽中，球賽每局所花費的時間約在 10-20 分鐘不等，因此，一場三局的比賽即有 45-60 分鐘不等之運動長度，而在比賽中各種擺臂閃腕、轉體、跳躍、急衝或急停動作可歸類為短時間高強度的運動型態。因此，這種競賽的時間與運動過程，決定了羽球比賽時的能量代謝系統是一種以有氧代謝為基礎，並配合無氧代謝系統綜合供給的能量型態。如 Roetert 和 Ellenbecker (1998) 就各專項運動項目之能量代謝能量系統所作的界定，其羽球、網球、桌球等運動項目中有 60% 是屬於無氧能量代謝能量系統，而 40%的能量消耗系統是屬於有氧代謝系統的運動項目。因此，為提昇羽球運動員移位能力所設計的步法練習中，應針對專項運動方式、動作結構與能量消耗系統型態等特質來設計，以確實有效地提昇運動員的移位能力與擊球技巧。

肆、訓練方法

一、場區之界定

在一般的羽球教學活動或訓練中，為便利指導者與練習者在各式步法或球技訓練中能將各羽球場區明顯而簡易地劃分，遂將一面球場依其場區位置設定以不同之代號表示之，例如右前角度位置代號為 1 號位置、左前角度位置代號

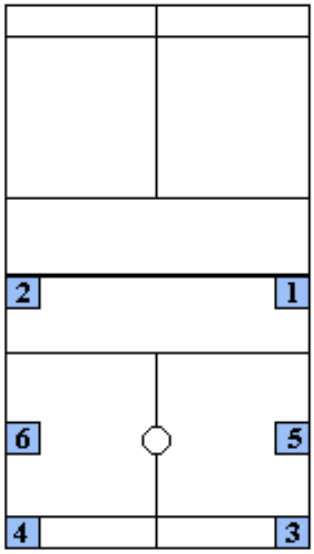


圖 1 場區代號圖

為 2 號位置等，以利於訓練中教練與選手之溝通。其場區各詳細代號(如圖 1 所示)。

二、組合式步法練習

（一）、單一方向之步法練習

此練習可視為基礎步法訓練中之重要練習。指導者可藉由在練習中調整或糾正練習者各種擊球動作與步伐移動之模式，以建立往後全面性移動之基礎。

【練習方法】

依其場區每個單一代號實施 10-20 次為一組之反覆練習次數，待休息 15-20 秒後再行下一單區代號位置練習。通常為便於團隊實施之便利，可將每兩位練習者編列為一組，當一位練習者進行練習時，另一位練習者即可作為休息之間隔，如此依序自 1 號代號位置間歇替換地實施練習至 6 號代號位置為止。

【練習強度】

將每區代號實施 10-20 次為一組反覆次數。其練習強度之設計可依選手技術程度與身體能力制定為兩組或三組間歇式的練習。

（二）、兩角配置之步法練習

兩角配置之步法練習是要求練習者藉由兩個場區間固定的反覆移動練習，來增加練習者移動時對於身體重心的轉換、擊球動作以及場區間移動步伐的慣性培養。

【練習方法】

依其場區代號將每組代號實施 10-20 次為一組反覆次數，待休息 15-20 秒後再行下一組之代號位置練習。通常為便於團隊實施之便利，可將每兩位練習者編列為一組，當一位練習者進行練習時，另一位練習者即可作為休息之間隔，如此依序地以下列各組場區代號替換實施練習：

1-2， 1-3， 1-4， 1-5， 1-6

2-3， 2-4， 2-5， 2-6

3-4， 3-5， 3-6

4-5， 4-6

5-6

【練習強度】

將每組代號實施 10-20 次為一組反覆練習。其練習強度之設計可依選手技術程度與身體能力制定為兩組或三組間歇式的練習。

（三）、三角配置之步法練習

三角配置之步法練習與兩角配置之步法練習大致相似，主要作用乃配合以選手球路/戰術運用之移位慣性來作為場區代號之編列依據。並要求練習者藉由三個場區間固定的反覆移動練習，來增加練習者移動時對於身體重心的轉換、擊球動作以及場區間步伐移動的流暢性。

【練習方法】

依其場區代號將每組代號實施

10-20 次為一組反覆之練習次數，待休息 15-20 秒後再行下一組之代號位置練習。通常為便於團隊實施之便利，可將三位練習者編列為一組，當一位練習者進行練習時，另外兩位練習者即可作為休息之間隔，如此依序地以下列各組場區代號替換實施練習。三角配置之步法練習場區代號編制範例如下：

1-2-3， 1-2-4， 1-2-5， 1-2-6， 1-3-5， 1-3-6……
2-1-3， 2-1-4， 2-1-5， 2-1-6， 2-4-5， 2-4-6……
5-6-1， 5-6-2， 5-6-3， 5-6-4， 5-1-4， 5-2-3……
6-5-1， 6-5-2， 6-5-3， 6-5-4， 6-1-4， 6-2-3……

【練習強度】

將每組代號實施 10-20 次為一組反覆次數。其練習之強度設計可依選手技術程度與身體能力制定為兩組或三組間歇式的練習。

（四）、殺球上網步法練習

殺球上網步法的練習乃模擬球員自後場攻擊後，隨即至網前作撲球動作之練習。此練習目的為強化球員主動上網攻擊之企圖與慣性，遂於網上倒置羽球並要求球員自後場躍殺後隨即至網前以撲球動作將羽球刷落。

【練習方法】

由球場中心位置後退至球場端線作躍殺動作後至網前作撲球動作，並要求於最後一個移動步伐以躍步方式至網前將倒置之羽球刷落。如此反覆進行 10-15 次。該練習方法可依其選手練習目標設定為半場直線上網或全場不定向上網等方式進行。

【練習強度】

將每組實施 10-15 為一組反覆次數。其練習之強度設計可依選手技術程度與身體能力制定為兩組至五組間歇式的練習。

三、綜合式步法練習

綜合步法的練習乃建立於組合式步法練習之基礎上，將各單一固定的移動模式，進階成不定序或多方向的移位練習。其主要的訴求乃藉由全面性/不定點的移位模式，使練習之情境與競賽的情況相仿，以利於選手順利移轉步法練習之效果於實際的擊球狀態，並增加球員對於場區/線界判斷之熟悉度。

【練習方法】

令一人指揮，一人練習步法，指揮者利用球拍或以口令隨機式地指示出各場區代號位置，練習者依其代號指示移動至目的地作揮拍動作後，迅速返回球場中心位置。另外指揮者亦可使其練習者不必返回中心位置，直接指示下一場區代號位置，使練習者藉由兩場區位置之轉換進行步伐的連接與移動。

【練習強度】

將每組實施 10-15 次為一組反覆次數，以五組至十組間歇式的方式練習。強度之選擇可設計成以 45 秒至 3 分鐘不等之時間，令練習者作長時間的持續移動練習，以促進練習者對於場區的熟悉與強化其身體的機能控制。指導者對於練習強度之設計可依選手技術程度與身體能力制定之。

四、步法間歇訓練

間歇訓練在羽球運動上的運用，是以一種以有系統地活動與休息交互實施的步法練習過程。本綜合步法間歇訓練與全場綜合步法練習方法相似，最大的差別乃強調於訓練內容中，對於間歇訓練強度的制定與移位速度的要求。指導者對於練習強度之設計可依選手技術程度與身體能力制定之。

【練習強度範例】

指揮者利用球拍或以口令隨機式地指示出各場區代號位置，令練習者依其指示在下列間歇時間內，迅速移動於場區間進行移位及揮拍動作：

運動 30 秒，休息 15 秒，實施 10-15 次。

↓

(休息 5 分鐘)

運動 45 秒，休息 30 秒，實施 10-15 次。

↓

(休息 5 分鐘)

運動 60 秒，休息 45 秒，實施 10-15 次。

↓

(休息 5 分鐘)

五、沙地步法練習

沙地步法練習，其目的是利用沙地在身體重量和移動速度間所產生的阻力及負荷，使訓練增加效果的練習方法。沙地步法練習的方式可依其上述之訓練方法，針對選手的移位能力來施以強化訓練。

此沙地步法練習場地之設置，因涉及各級訓練單位或學校在球館空間的分配及實用性等考量，因此，在國內僅有少數訓練單位設置該類型訓練場地。

六、訓練原則

上述步法練習方式中，教師或教練可依其訓練階段、選手技術程度或身體運動能力來調整訓練內容及強度。練習過程中除了以移位練習為主外，亦應注重練習者步伐移動與擊球動作配合之協調，或結合以餵球/多球式的擊球練習，為練習者作全面性擊球與移位能力的提昇，並以下列之要求來作為評量的依據

或作為步法練習在各階段之訓練目標：

1、步伐移動之協調性。

2、步伐移動的速度。

3、各式步伐之運用。

4、步伐移動的穩定性。

5、步伐移動與擊球動作之協調性。

6、步伐移動之正確性。

7、注重羽球專項能量代謝原則，運用間歇訓練模式增加選手活動能力。

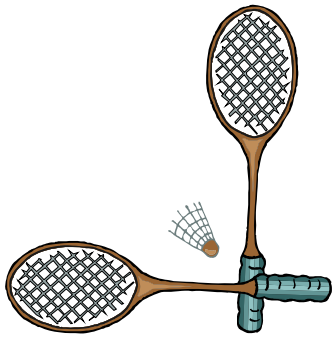
伍、結語

羽球技巧的表現需建立在紮實而有效率的移位上，唯有快速而適當的移動能力方能爭取更有效的擊球選擇來提昇運動表現，其步法的練習應隨選手的技能程度來設定練習的目標，並配合以漸進的方式來落實訓練，以增進訓練效果。

在講求快速而準確的高層次羽球競賽中，如何利用極短的動作反應時間，來完成適當的來球預判、移位與擊球動作嚴然已成為成為各級選手之重要訓練內容。指導者有效地掌握這極短訊息處理要點，將訓練計劃預先針對羽球運動之特殊性、專項能量代謝系統、動作結構與球賽進行模式來發展或強化球員的整體技能表現，如此，對於運動員的表現將可創造個人特殊擊球模式與快速移位，以提昇球員全面競技能力之效果。

參考書目

Grice, T. (1996). Badminton steps to success. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, Inc.

Jack, G. (1992). High tech tennis. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, Inc.

Roetert, P., & Ellenbecker, T. S. (1998). Complete conditioning for tennis. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, Inc.