

羽球運動主要特點及發展概述

張家昌 國立彰化師範大學

林振益 國立彰化師範大學

陳帝佑 國立彰化師範大學

江勤彥 國立彰化師範大學

羽球運動之特質因具備學習容易，不分男女老幼，不受氣候影響等優點，使得該項運動在世界各地廣泛的流行，並成為國際間重要體育競賽項目之一 (Frederique, 1991)。羽球自從 1992 年巴塞隆納奧運會被列入正式奧運比賽項目後，全球各地羽球運動發展蓬勃。同時隨著運動科學訓練方法的進步，器材設備研發與技術的不斷創新，使各國之間的羽球競爭日益激烈，並廣受世人注目與重視。

在台灣，羽球運動是一項廣為國人喜愛的運動項目，在競技上的發展也是我國參加奧運奪牌的重點項目之一。因此，在我國羽球運動積極發展之際，筆者希望藉此羽球運動之簡述，提供更多對於羽球運動之發展與技術特徵有更深的瞭解，進而喜愛及參與此項運動，享受運動健康與歡樂之美。

壹、羽球運動源起

羽球運動源起於印度，是一項透過木拍來拍擊一插有羽毛的絨線團，當地稱為普那 (Ponna) 遊戲。約於 1860 年時，由一位自印度返國之軍官將普那遊戲介紹至英國，並在畢佛特公爵位於葛若斯特夏

(Gloucestershire) 的拜明頓 (Badminton) 山莊訂定遊戲規則。為紀念該項運動之誕生，便以拜明頓山莊-Badminton 之地名為羽球運動命名 (Grice, 1996)，中文則譯為羽毛球。目前國際羽球總會即以葛若斯特夏

(Gloucestershire) 為總會會址所在地，負責國際羽球運動之推廣與發展。

貳、國際羽球運動發展概況

一、國際羽球總會

國際羽球總會 (International Badminton Federation, 簡稱為 IBF)，是一個全球性最高層級之羽球運動組織。其任務除了規劃與督導國際重要比賽活動外，更是帶領世界羽球運動發展的重要單位。國際羽球總會於 1934 年創立於英國的葛若斯特夏 (Gloucestershire)，創立之初，計有丹

麥、加拿大、英格蘭、紐西蘭、法國、荷蘭、愛爾蘭、蘇格蘭等會員國。目前全世界已有 148 個國家成為 IBF 的國際會員(International Badminton Federation, 2002)。

二、國際羽球發展概況

在羽球最初發展階段，歐洲的丹麥及英國在國際比賽中一直處於領先地位，直到第二次世界大戰後，羽球運動傳入亞洲地區，馬來西亞及印尼兩國很快地在男子項目上趕上歐洲國家，並由兩國數度包辦男子團體賽最高榮譽之湯姆斯盃冠軍。直至五十年代至六十年代，多位印尼華僑羽球運動員返回中國發展羽球運動後，才令中國羽球運動的成績突飛猛進，曾囊獲多次男子湯姆斯盃冠軍，自此羽球運動的發展中心亦由歐洲轉向了亞洲地區（方有恆，民 90）。

在女子羽球方面，以美國在五十年代之表現最為傑出，曾獲多次優霸盃比賽冠軍。而後日本也在積極的發展羽球運動後，逐漸崛起於女子球壇。六十年代初期，中國女子隊的實力亦隨男子選手的水準快速地發展。中國女子隊迄今在優霸盃團體賽中，已獲得七次冠軍頭銜，表現傑出。

國際間羽球的競賽，由早期歐美國家獨佔一方的局面，目前已移轉至亞洲地區，尤其近年來中國大陸及韓國選手的崛起，在多項個人及團體比賽中屢戰屢勝，叱吒風雲。而台灣選手在國際羽壇的表現，亦有陳峰選手在 1996 年獲多項國際冠軍頭銜，最佳世界排名位居第三，表現優異。

三、世界羽球賽事發展

目前國際上重要比賽之方式大致分為個人賽、團體賽及奧運會競賽；個人賽部分，是由國際羽球總會依各比賽獎金多寡，來決定其比賽等級（最高為七星級），例如日本公開賽、英國公開賽及台北公開賽等各級比賽。

團體賽部分皆是以國家為參賽之單位，計有湯姆斯盃（Thomas Cup）、優霸盃（Uber Cup）及蘇迪曼盃（Sudiman Cup）等三場重要團體賽事。湯姆斯盃為男子團體賽，賽制為三單兩雙，該比賽固定於雙數年舉辦。自首屆 1948 年至 2002 年湯姆斯盃比賽中，只有馬來西亞、印尼和中國等三國曾獲得冠軍頭銜，計馬來西亞獲得五次、印尼 13 次及中國的四次紀錄。優霸盃為女子團體賽，賽制為三單兩雙，該比賽亦固定於雙數年舉辦；自首屆 1956 年至 2002 年優霸盃比賽中，美國曾獲三次冠軍、日本五次冠軍、印尼三次冠軍及中國的七次冠軍。

蘇迪曼盃則是選擇在單數年舉辦，賽制順序為男單、女單、男雙、女雙及混雙，該比賽是由印尼蘇迪曼先生於 1981 年所發起。奧運會部分，羽球在 1988 年漢城奧運會始列為表演賽項目之一，並於 1992 年正式納入為奧運會正式比賽項目，其比賽項目計有男單、女單、男雙及女雙等四項，混合雙打項目亦自 1996 年亞特蘭大奧運會時增列 (International Badminton Federation, 2002)。

參、羽球規則

初期正式羽球規則之訂定是由國際羽球總會在 1939 年所制定，並要求所屬會員國及地區依此規則辦理各項比賽。以目前正式羽球規則之條文總計有球場、網柱、球網、羽球、球拍、計分、犯規、重行發球等 17 類的條文規定。近年來，國際羽球總會為配合現代羽球運動之發展與需求，及維持競賽之公平原則，陸續針對羽球規則進行多項修訂。並於多項比賽中試行相關實驗性規則，尤其在賽制計分的部分曾有多項的修訂 (International Badminton Federation, 2002)，簡述如下：

- (一) 五局七分制：指各組比賽中每局比賽為有發球權之七分制，每盤比賽為五局三勝制，比賽時若遇雙方同為六分時，可選擇延長加賽兩分或維持原分數繼續比賽，第五局有一方先獲得四分時，需進行場地交換，每局比賽間可有 90 秒之休息。
- (二) 九局五分制：與五局七分制相似，唯改變計分方式，此賽制曾於歐洲比賽中試用。
- (三) 21 分得分制：該賽制為發球得分制，任一方以先獲致 21 分者為該場比賽優勝，此賽制曾於中國天王挑戰賽中試用。
- (四) 最新 2002 年賽制：2002 年羽球規則修訂中，針對賽制方式已有重大的修訂，其內容如下：

1. 修訂每局計分規定

每場比賽之勝負以三局兩勝制判定之。目前最新規則修訂中對於女子雙打及混合雙打每局之計分規定，已將原來女子雙打及混合雙打每局 15 分改制為每局 11 分。目前各組修訂後之計分規定為：男子單打及男子雙打每局為 15 分；女子單打、女子雙打及混合雙打每局為 11 分。

2. 修訂延長加分規定

(1) 在 15 分為一局的比賽：

原加分條文規定：遇雙方同為 13 分或 14 分時得以延長加分，13 分時得以延長 5 分或維持原分數；14 分時得以延長 3 分或維持原分數。

新規則修訂為：取消原 13 分平之加分選擇；唯雙方同為 14 分時，方得以延長 3 分或維持原分數。

(2) 在 11 分為一局的比賽：

原加分條文規定：遇雙方同為 9 分或 10 分時得以延長加分，9 分時得以延長 3 分或維持原分數；10 分時得以延長 2 分或維持原分數。

新規則修訂為：取消原 9 分平之加分選擇；唯雙方同為 10 分時，方得以延長 2 分或維持原分數。

肆、羽球運動能量來源特殊性

在羽球專項身體特質要求的是以具備速度、耐力、柔軟度、敏捷性與爆發力等基礎能力之整合表現為優。因此，羽球運動員的體能訓練應配合其能量代謝系統之特點加以發展與設計。Roetert 和 Ellenbecker (1998) 指出，就各專項運動項目之能量代謝系統所作的界定，在羽球、網球、桌球等項目之運動過程中，有 60% 是屬於無氧能量代謝形態，另外 40% 是屬於有氧代謝形態。因此，為提昇羽球運動員的體能狀況，其訓練內容中應針對羽球專項之運動方式、動作結構與能量消耗系統型態等特質，來加以制定訓練內容，以確實有效地提昇運動員的體能特質，增進其與擊球技巧結合之表現。

伍、羽球運動主要技術

羽球技術之內容屬於開放與閉鎖複合之技巧型態，而在體能方面，更是結合有氧與無氧能量代謝系統之特殊要求 (Burton & Miller, 1998)。因此在高水準羽球活動過程中，不僅要求擊球者要能有細緻與熟練的技巧外，更需要有充沛體能以作為技術表現的基礎，來提高整體表現。目前在羽球技術表現的發展趨勢上，單打方面要求以全方位的擊球技巧與快速移位模式為主體；雙打方面則強調以擊球速度及球體飛行弧度的主控為訴求。在訓練過程中，其內容應隨著個人或組別之擊球型態進行調整與強化，以研擬有效的訓練計畫，提高整體運動之表現。羽球主要之技術可分

為主要基本技術、步法及戰術等部分，其內容如下：

一、羽球基本技術

羽球主要基本技術包含有：持球法、握拍法、發球法、前場擊球法、中場擊球法及後場擊球法等基本技術，各式擊球技術之內容如下：

- (一) 持球法：執球腰法、執球座法、執羽毛球部法。
- (二) 握拍法：正手握拍法、反手握拍法。
- (三) 正手及反手發球法：高遠球、平高球、短發球。
- (四) 前場正手及反手擊球法：網前短球、撲球、挑球及平推球等擊球技術。
- (五) 中場正手及反手擊球法：平抽球、擋球、挑高球等擊球法。
- (六) 後場正手及反手擊球法：高遠球、墜球、抽球及殺球等擊球法。

二、羽球步法

羽球步法依其移動步伐的方式，可區分為走步、墊步、併步、跨步、蹬步、跳步及滑步等方式。各種步法的運用則視運動員擊球時身體重心、擊球時機與各式擊球法等適當的配合運用，以達到主動擊球優勢。羽球的步法若以球場原心位置為其步法移動之中心位置，其移動的方向則可細分為前場右方及左方角度、中場右側及左側角度、後場右斜方及左斜方角度等各種不同擊球位置的移動步法。

在羽球競賽過程中特別強調擊球之技巧與效果，而高度的擊球表現則須具備有良好的步法移動，例如擊球者在移位的過程中，除了以走步式為主要移動步伐外，應運用其它各式的移位步伐來調整其身體重心與擊球位置，以爭取適當擊球高度與理想擊球位置。

三、羽球基本戰術

羽球基本戰術包含：單打戰術、雙打戰術及混合雙打戰。

- (一) 單打戰術：發球搶攻戰術、接發球搶攻戰術、變速攻擊戰術、路線與區域組合戰術、守中反攻戰術、四角球牽制戰術等。
- (二) 雙打戰術：發球搶攻戰術、接發球搶攻戰術、變速攻擊戰術、路線與區域組合戰術、守中反攻戰術、攻人戰術、進攻與防守輪轉戰術等。
- (三) 混合雙打戰術：攻女隊員戰術、反抽直線與對角戰術、發球搶攻戰術、接發球搶攻戰術、變速攻擊戰術、路線與區域組合戰術、

守中反攻戰術、攻人戰術、進攻與防守輪轉戰術等。

陸、羽球技術主要訓練方法

一、主要基本技術練習方法

- (一) 揮拍練習：空揮拍練習、球拍負重揮拍、面鏡模擬揮拍。
- (二) 單一技術練習：針對單一擊球技術進行對擊練習，可透過對打練習、多人陪打練習及多球練習等方式進行。
- (三) 組合應用練習：殺球上網、墜球上網、攻擊與防守擊球法、長放挑等組合球路練習。
- (四) 多人陪打練習：二對一、三對一、三對二、四對二等多人陪打，針對練習目標與擊球要求來安排練習人數。
- (五) 多球練習：多球練習單一技術、多球練習組合運用球路、多球綜合練習、半多球配合陪打練習。

二、步法練習

- (一) 單一方向之步法練習：依場區中每個單一位置進行反覆移位之練習。
- (二) 兩角/三角配置之步法練習：藉由場區中兩個或三個固定位置的反覆移動練習，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慣性培養。
- (三) 殺球上網步法練習：自後場作躍殺揮拍後，隨即移動至網前之移位練習。
- (四) 全場綜合步法練習：綜合步法的練習乃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，以利於選手順利將步法練習之效果應用於實際的擊球狀態，及增加球員對於各場區之熟悉度。
- (五) 綜合步法間歇訓練：綜合步法間歇訓練是一種以有系統地活動與休息交互實施的練習方式，利用其間歇機制，強化訓練強度與移位速度之要求。
- (六) 沙地步法練習：在沙地上進行步法練習，利用沙地在身體重量和移動速度間所產生的阻力及負荷，來增加訓練之效果。

三、羽球主要戰術練習方法

- (一) 固定球路練習：指定單一擊球法或擊球區域練習。
- (二) 多人陪打組合練習：派定不同對打人數與擊球區域等限制，提供練習者模擬擊球路線與移動。
- (三) 多球練習：藉由餵球方式要求練習者模擬回擊位置及移動路線。
- (四) 實戰練習：指定以四對二、三對一或二對一、全場對半場、後場對前場等擊球區域限制之實戰模擬練習。

筆者建議羽球練習者應多利用上述方法進行練習。

柒、結語

隨著時代的變遷，體育所扮演的角色就更顯重要，因為體育是以運動為其方法，並藉由身體的活動來達到它在教育上的目的。尤其是今日科技的進步與教育品質的全面提昇，人類的生活得到諸多改善，追求健康身心和參與運動，已是現代人類生活方式的新趨勢。

國內自實施隔週休二日之後，國人已逐漸重視健康休閒活動的規劃。同時在實質參與的程度上，亦逐漸提升與重視。羽球是一項簡易學習，趣味性高且適合全家人一同從事的球類運動，參與者不受天候影響即可達到持續活動，促進運動健康之目的，並增進人與人之間的情誼與互動。筆者藉本文之概述，期能傳遞與提供體育專業人員及羽球運動愛好者有關羽球運動方面的資訊，瞭解羽球運動各項特點與發展趨勢，以充實運動知識，增進身心健康，豐富生活品質。

羽球運動的未來

羽球運動的未來

羽球運動的未來

羽球運動的未來

羽球運動的未來

羽球運動的未來

羽球運動的未來

羽球運動的未來

羽球運動的未來

參考文獻

- 方有恆 (民 90), 羽球原理。台北：異軍出版社。
- Burton, A. W., & Miller, D. E. (1998). Movement skill assessment. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Frederique, S. B. (1991). Badminton the lifetime games of the future. Journal of physical education recreation and dance, 62 (9), 28-33.
- Grice, T. (1996). Badminton steps to success. Champaign, IL: Human Kinetics.
- International Badminton Federation. (2002). Retrieved November 20, 2002, from <http://www.intbadfed.org/>
- Roetert, P., & Ellenbecker, T. S. (1998). Complete conditioning for tennis. Champaign, IL: Human Kinetics.