

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 羽 球 來源 民生報 日期 740602 版面 三版

快

貼

準

熟能生巧存乎一心

邵北海觀羽戰·認為打好基礎最重要

本報記者 劉延青

我國的第一代羽將邵北海，自美返國，恰逢全國羽球排名賽，在看了幾場激戰後，對國內目前的羽球技術，發現仍有些尚待改進的問題。

邵北海的第一個感想是，國內現役好手於體力、速度及攻擊威力上，較以往增強許多，但在技巧方面，普遍呈現基本動作不夠正確，手法不夠細膩的缺憾。

基本動作的正確，在繁基礎的階段時，就須要求球員每個動作都「取法乎上」，而不是只要打得到球就好。

手法的細膩變化，不僅需要高人指點，更需球員自身肯下工夫去體會、練習，因為「熟能生巧」。

邵北海最感不解的是，他所看到的球員，個個於放網前球時，拍子都拿得過低。

放網，是羽球賽中最高乘的戰術；小球打得好，勝機即掌握了一半，但拍面若不能盡量爭取高度，球兒飄起的拋物線就缺乏快、貼、準的要素，這樣的放網，不但製造不出主動的優勢，反會落入被動，甚至被攔封扣殺的絕地。

邵北海同時認為國內球員的步法多不夠輕快俐落，且喜做不必要的跳躍。

以目前的第一好手甘榮益為例，邵北海就覺得他的碎步過多。甘榮益的腳，確實夠快，但純是下硬功練出來的，真正理想的跑位方式，甘榮益還沒摸到竅門，如果甘榮益能於

「快」之外再求「精」，在技藝上，將更有突破。

跳得太多的例子是張文松。邵北海雖同意擊球時身體拔高，確能打出令對方難測的球點，且於切、殺時，能使球兒下墜的角度較為銳利，但這種擊球動作，應只使用於具有絕對把握的一刻，否則一擊不能克敵，擊身體落地，再跑出應接對方回擋而來的球，時效已失，反而造成主動操之在人的劣勢。

不數日即將再度赴美，邵北海決定抽空整理出往昔練球、近日觀賽所獲的心得，寄回台灣貢獻給國內羽界。

