

“天下武功，唯快不破”，打羽毛球也讲究“快”字当头。快，体现在球场上就是速度，每每专业选手离开赛场一段时间之后再复出，最明显的变化就是速度跟不上对手。对于业余爱好者来说，提高了速度，就是获得了制胜的法宝，那么球场上的“速度”从何而来呢？

秘诀就集中在以下四点：反应速度、预判能力、步法移动、击球速度。相信你只要你勤加练习，每个环节改进一点点，告别那个在球场上“疲于奔命”的你，一定可以实现。

# 羽毛球球场上，你“快”得起来吗



关注三湘都市报微信看E报。

## A 反应速度

有人认为反应快慢是人天生的，但是经常参加体育锻炼的人，一定比不常参加体育锻炼的人，反应速度快很多。所以不求比所有人都快，比自己之前反应更快就是目标。

简单地说，很多打了几年球的人也许还没养成这样一个习惯，就是自己出球后迅速将视线、注意力集中到对方的持拍手及手臂上（切记是出球后立即），很多业余爱好者的习惯是出球后依然注视着（小编真想说是“傻乎乎的看着”）自己击出的球，然后等待对手出球后再去注视来球轨迹。这么一点点的差异，就足以损失此球制胜的决定性时机——毕竟对于球速很快的羽毛球运动来说，零点几秒的落后都容易导致丢分，更别说浪费整秒的时间了。

## B 预判能力

预判的过程是一个大脑经过重重筛选而得出的最有可能的回球线路的过程。其实预判的能力经过场上时间的积累也是可以提高的。

就像上一条反应速度中说的，预判也是从你就击完球瞬间就开始了。预判的依据主要有：

1. 对方击球时的站位；
2. 击球点的高低；
3. 观察对方的挥拍及击球时的拍面；
4. 击球时的声音；
5. 抓对方熟悉的球路。

有时候预判做对了，但还是被对方骗到，那么就要靠你的反应速度和二次启动的能力去接了，但其实业余爱好者能做到很强的一致性非常有限，所以预判起来就不那么困难了。

## C 步法移动

在羽毛球界，素有“三分手法，七分步法”、“手到位，先要脚到位”之说，这足以显示步法的重要性了。所以我们来着重说说步法——

球友们存在一个较突出的通病，就是迈步时的蹬地发力很随意，缺乏连续性。由于对教学视频的简单模仿，以及对理论方法的不完全理解，造成很多业余球友自己刻苦练习米字跑法相当长一段时间后感觉“有模有样”却又“力不从心”。其实，羽毛球十分注重身体的协调性，动作协调带来的畅快感和优越性不言而喻，步法也是一样。所以，提高羽毛球步法的切入点就是去体会蹬地发力的合理性，进而掌握启动、制动、变向、起跳落地等环节的科学性细节。

### ●步法移动要注意的

前脚掌着地准备、合理使用启动小跳！

### ●启动小跳

启动并非简单地小垫一步，准备姿势也并非不停地弹簧式上下，而是需要前脚掌着地，防守环节尤为明显，因为前脚掌触地保证了出脚的速度以及身体的弹性。

迈步前找准蹬地发力脚，重心移动是关键！

### ●体会蹬地发力

在迈步的过程中，左右腿是相互支撑交替发力的，重心也是不断移动来改变运动方向的。记住一点，重心的移动要先于身体的变向，这样你就会轻、快、使得上力了！

## D 击球的速度

反应有了、预判正确了、步法也到位了，接下来，球速就是让对手全面被动的致命武器！

为了提高球速，以下几点需要大家有意识地去改进：

1. 尽量将击球点放在身体前方，迎球去击打，抢第一时间出球；
2. 引拍过程，小臂、手腕、手指一定要放松，内旋、握紧、触球一系列动作尽可能加快，爆发力决定出球速度；
3. 击球时手臂伸展（高球与侧身位平抽都一样），把握好击球时球与身体的距离；
4. 劈吊也要加速，没有了速度，劈吊很容易被对方的及时上网化解，更有可能被直接扑杀。

■来源：长沙金龙体育

