

挥拍不靠蛮力,发力逻辑吃透 国家级教练教你轻松打好羽毛球

本报记者 洪漩

7月5日,是“世界羽毛球日”。羽毛球运动被认为是全民友好运动,跑动、起跳、挥拍全覆盖,一局下来便能带动全身舒展锻炼。不过有些人打球靠胳膊死抡,后场高远球发不上力、杀球绵软,打久了还肩膀手腕疼。其实想要真正打好球,标准基础动作与连贯发力技巧,才是快速进阶的核心。杭州市羽毛球协会负责人、羽毛球国家级教练李向拆解羽毛球全身发力,教球友告别死抡硬打,掌握省力又高效的鞭打发力。



羽毛球门槛亲民 装备不在贵而在对

工欲善其事,必先利其器。入门第一步选对装备,是打好基础、规避运动损伤的前提。

李向特别提醒,新手不必盲目购入数千元的专业球拍,但装备与自身水平、身体条件的匹配度至关重要,一旦选择失当,不仅会扭曲基础动作,还会大幅提升扭伤、劳损风险。

在球拍挑选上,新手优先选择4U或5U规格的球拍。这类球拍整体重量轻,上手门槛低,发力负担小,击球容错率更高;切忌盲目选择厚重的进攻重拍。新手本身手部握力不足,强行挥动重拍会迫使手臂持续紧

绷,长期下来极易诱发手腕扭伤、肩周炎。球线磅数建议锁定22至24磅,低磅数线床弹性充足,接球缓冲效果好,回球不易轻易出界,十分适合新手打磨控球手感。熟练掌握基础击球落点后,再逐步提升磅数。

羽毛球专用球鞋同样不可忽视。这项运动充斥着急停变向、横向大跨步、腾空落地等高强度动作,普通休闲鞋缺少侧向支撑结构,急停时脚踝缺少防护,崴脚概率大幅上升。日常打球频次不高的新手,购置一双入门级专业羽毛球鞋,就能满足基础缓冲与防护需求。待到球技提



避开发力误区 远离运动损伤

李向总结出业余爱好者最容易踩的四大发力雷区:全程抡大臂、全程死握球拍、直上直下起跳发力、引拍过度后甩。

“长期用错误动作打球,不仅球技难进步,还极易引发各类损伤。”李向建议,扣杀时将发力重心放在手腕,减轻肩关节负担;运动前充分热身,循序渐进加大发力幅度,全程保持握拍松弛,击球时肘部不要完全打直,搭配护肘使用。

不少球友急于求成,一味高强度多球对抗,反而固化错误发力的肌肉记忆,得不偿失。李向提出两点实用训练技巧:循序渐进打磨发力:新手先巩固站姿、握拍、全身鞭打基础动作,熟练掌握全身协同发力后,再练习扣杀等高难度技术,切勿跳过基础盲目强攻;精简高效日常训练:每天十分钟标准空挥练习,效果远胜于盲目整局对抗。放慢动作感受力量从脚到指尖的传递过程,慢慢养成标准肌肉记忆。

“摒弃蛮力、遵循发力逻辑长期练习,才能持续突破自身技术瓶颈。”在李向看来,羽毛球发力从来不是拼力气,而是一套从脚掌到指尖、一气呵成的能量传递美学。找对发力逻辑,既能躲开各类运动伤痛,也能真正沉浸式享受羽毛球来回拉扯、畅快对打的独特乐趣。



优先打磨基础动作 理顺完整动力链条

针对零基础新手,李向强调一条核心准则:切勿上场就全力挥拍猛抽。标准基础动作决定未来技术上限,握拍方式、预备站姿两大基础,必须优先打磨扎实,否则后续所有发力技巧都会无从谈起。

握拍是新手最容易错、也最影响水平的基础,握拍不对,永远学不会发力。很多新手打球有个通病,一拿拍就死死攥紧,掌心贴满拍柄不留一点空隙,整条手臂时刻绷得僵硬,直接把手腕活动空间锁死。哪怕挥拍幅度再大,打出来的球又飘又弱。“标准正手握拍,就像和别人轻轻握手一样放松,虎口对准拍柄窄棱。手掌自然贴合拍柄,不要死死攥紧,全程保持放松,只有击球瞬间握紧发力就够了。食指微微前伸、大拇指贴合拍柄内侧,掌心留空,能轻松晃动球拍即为标准。”李向给出秘诀:松握待球、紧触击球,全程手腕灵活可控。

站姿直接决定场上启动速度与接球覆盖范围,分为通用预

备站姿、正反手专属接球站姿两类。通用预备站姿标准为:双脚分开与肩同宽,脚尖朝前,膝盖微微下沉弯曲,脚后跟轻轻抬起,重心完全落在前脚掌;上半身小幅前倾,双手自然抬起,球拍置于胸腹之间,目光全程紧盯来球。这套站姿可以实现前后左右任意方向快速启动,不会被跑位、错失击球时机。正反手接球站姿各有侧重:正手接球需侧身朝向球网,主动让出身体空间,给挥拍动作留出充足余地;反手接球身体正对来球,肩膀微微内收,球拍贴近身前,依靠小臂小幅发力即可完成回球,无需大幅度挥拍。

不少新手总出现接不到球的窘境,问题根源往往不在手部挥拍,而是脚步移动跟不上来球节奏。入门阶段无需钻研复杂组合步伐,吃透基础启动步与三步移动法,就能解决绝大多数接球难题。李向认为,启动步操作简单,对手在击球瞬间双脚小幅轻跳调整重心,落地后立刻启动移动,消除身体卡顿,大幅提升

升、对抗强度加大,选择球鞋时重点关注两个性能:一是强缓震中底,能够有效吸收起跳落地时双脚承受的巨大冲击力,保护膝盖与足底;二是高抗扭支撑结构,迈步、转体、起跳过程中牢牢稳固足弓,避免足部受力形变,减少足底筋膜劳损。

除此之外,基础配件按需配齐,能进一步降低运动损伤概率。手胶优先挑选防滑吸汗款式,出现磨损、打滑后及时更换,避免击球时球拍脱手;运动护腕、护膝可根据自身关节薄弱情况配备,提前预防初学阶段高发的腕、膝劳损问题。

场上反应速度。前场三步多用于搓球、挑球、放小球:启动跨步、侧身上前、前脚踏地接球、击球后顺势回位,重心跟随脚步同步移动,不探身、不勉强够球;后场三步适配高远球、吊球、杀球:启动、侧身转体、交叉后退到位,站稳身体稳定重心后,再完整完成整套击球动作。

针对高远球、杀球两大核心进攻技术,李向用通俗形象的比喻拆解“鞭打动力链”:将人体视作一根完整长鞭,力量起点在后脚蹬地发力,如同攥紧鞭柄积蓄初始动能;力量经由转髋、拧腰完成中转,像拧干湿毛巾一般扭转躯干储存弹性势能;顺势送肩、顶肘传导力量,大臂仅承担传递作用,不主动发力;最后依靠小臂快速内旋、手腕短促闪动、手指瞬间锁拍释放末端寸劲,对应鞭梢高速抽打,全身积蓄的力量在击球一瞬间集中释放,打出清脆扎实的击球声响。整套发力一气呵成,全程无需依靠手臂蛮力硬顶。



图片由受访者提供