

全身发力技巧

全身发力，这又是一个业余玩家经常忽略的问题。尤其很多人在看了各种“闪腕发力”、“内旋发力”、“屈指发力”等等，就加入了自己错误的理解，将自己的全部发力过程都借助于手臂或者手腕的局部发力。这样做，不仅球永远打不好，打时间久了还容易受伤。过分运用肩膀发力的人，则肩膀会疼，过分运用手腕发力的人，则手腕儿会疼。可以说，只要哪里经常疼，就说明过分运用的那一部位进行发力。

而在一般主动击球的情况下，需要的是全身发力。全身发力总体来讲，是脚下蹬地发力，带动胯部转动发力；胯部转动发力，带动腰部反弓发力；腰部反弓发力，带动肩部转动发力；进而肩部带动大臂，大臂带动小臂，小臂带动手腕，手腕带动手指，最终将全部力量传递到球拍，球拍再将力量传递到羽毛球上。

如前面所说，以肩为发力起点，则肩膀会疼，因为肩部承受了所有力量；以手腕为发力起点，则手腕会疼，因为手腕会承受所有力量。那么全身发力的发力泉源在哪里？是在大地上。打个比方：跑酷运动中经常有人从高处跳下落地，他们在空中将身体全部展开伸直，在落地瞬间再将身体各个部分蜷曲，这样能够将所受冲击力都传递给大地，保证自己不受伤。而羽毛球发力刚好是其反过程，目的是将脚与大地的作用力由下到上，通过全身反传回给羽毛球。

上面讲的都是原理，目的是让大家更好地理解全身发力的重要性。下面要分解来讲全身发力过程：以主动高远球，右手持拍为例。

一、蹬地发力：蹬地发力是发力的根基，是身体能够借助地面力量的唯一发力点。要领是：
1.一般情况下，中场准备时，左右脚基本平行，右脚稍微靠前，在对面打出后场球后，做出判断，然后用启动步，右脚发力蹬地转身，实现侧身站位。注意蹬地力量一定要足，同时要有转跨，甩臀的感觉，转身必须一次性完成，而且越快越好。
2.击球前要足够的侧身，保证右脚在后左脚在前。一般是正前正后，特殊的，头顶区击球，右脚要更向左边。在准备时间充裕的情况下，可以用左脚脚尖点地，同时左膝做出内扣动作。（李宗伟，陶菲克在提前到达击球点时经常会做出这个动作）左脚脚尖点地目的是帮助将身体重心放在右脚上，左膝内扣目的是帮助侧身。
3.右脚蹬地发力，要有力量同时带动第二环节（转跨），然后以左脚为支点，右脚向前迈步（或者左右脚交叉移动，前后换位），总之，击球之后一定是右脚在前（斜前方），左脚在后，并且重心重新转移到右脚上。主动击球后右脚在前，说明蹬地转身发力到位了，同时有助于回归中场。有的人击球后左右脚是平行的，说明蹬地力量不足，还有人根本没有转身，依旧右脚在后，说明根本没有蹬地。

二、转胯发力：转胯是转身的根本，胯转过来了，身体也就转过来了。很多球友总觉得自己转身慢，一是蹬地力量不足，还有就是，只转了上肢，而腰部没有转动。转胯发力要领是：在蹬地后，借着蹬地的力量，将胯向左转动，这样整个下身的发力才能够顺畅美观。

三、背部反弓发力：不仅仅是在跳杀中能看到高手们的完美反弓，在林丹李宗伟对拉高远球时，同样能够清楚地观察到他们的反弓发力，尤其是在打头顶区的位置时。这里再强调一下，我这里说的反弓发力，是主动情况下的反弓，击球点依然在前面，不要理解成为够不到球时才要用腰去够。发力要领：腰部要用上力气（就像抗着重物时的用力），用以支撑上肢和反弓动作，然后背部尽量后仰，双肩向后展开，想做拉弓射箭的感觉一样。这时反弓储存的势能在击球时通过背部肩部向内收缩释放出来，整个身体就好像一把弹弓被拉开，再被释放出去。由于身体素质限制，非专业选手反弓幅度肯定很小，不过不能因此放弃这个过程，即使看似微不足道的动作，在多次熟练之后，都会感受到其带来的无穷的能量。

四、肩部转动发力：如同蹬地发力带动腰部转动一样，腰部转动也自然带动着肩部转动。发力要领：如同上面说过的，肩部要向后完全展开，千万不要将肩膀收起来，那样会完全限制住手臂的发力。

下面的几个部分，由于网上各种讲解足够多足够细致，再次就不做过多展开讨论了。

五、大臂发力：主要就是要注意不要将大臂夹在身侧，架拍时要将手臂端平，背拍时要将肘部向前上方顶出。

六、小臂发力：由大臂带动是控制拍子整体方位的关键部位。注意：要外旋展开，内旋发力。

七、手腕发力：爆发力的关键，控制方向的关键。注意：收腕引拍，展腕发力。

八、手指发力：掌心空，虎口空，在击球瞬间将拍子抓紧，与手法的发力相辅相成，下三指屈指则带动手腕的发力，反之手腕发力由带动了手指发力。

总之，全身发力过程是一个相互关联，相互带动，一气呵成的发力过程。掌握了全身发力，才能够体会到羽毛球大力量发力的精髓所在。在熟练过程中，慢慢地会感觉到力量从脚下逐渐传递到手上的过程，也会觉得球越打越舒畅，每一个部位都去发力，同时每一个部位都不用太过用力。

有的朋友说自己的高远球只需抖腕就能够打得很远，但是去看看林丹李宗伟等高手在打高远球时，都没有只用局部发力，而是用全身发力。同时，全身发力在高远球上运用熟练后，对杀球，跳杀等难度更大的动作有着同样重要的意义。