

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 軟式網球

來源 民生報

日期 800311

版面 四版

《場邊人語》

採用新規則 暴露些許瑕疵

發球、體能 都需補強

記者 蘇嘉祥／特稿

●軟網的新制比賽規則，經全國精英在台中比賽兩天後，發現幾個問題，足供軟網界作未來因應培訓參考，這次比賽收穫甚豐。

專家眼中未來訓練重點應可歸納幾點：①加強發球威力。②兩位選手的底線抽球，網前截球必須齊頭並進。③體能還要加強。

以前負責前排選手不必發球，部分選手雖然也打硬網，擁有發球威力，但是安全率及落點角度仍待加強，發平擊高壓球，我國威力不及日韓，還有待加強。

前排選手的底線抽球力道不夠，是兩天比賽普遍現象，唯一可以和後排對抽的只有賴永傑 1 人，爾後發完球後，

必須守在底線對抽，前排選手沒有抽球能耐，將使守在網前的隊友成「肉靶子」。

「雙上網」是未來比賽不可避免的戰術之一，兩位選手在網前必須齊頭並進，同時會截球，同時可以後退打高吊球(Lobbing)，才可克敵制勝。

我們的女選手體能不足的通病一直未改善，上肩肌力不夠，抽球力道不足，下肢肌力不夠使爆發力不足，容易就抽筋，遇上大陣仗難免落敗。

新制立法精神在廣向世界推廣，希望球技未開發或開發中國家的硬網選手都能參與軟網，我們必須抓住這個時代脈動，不妨也向硬網招納賢才，補充新血。

