

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 自來

球 來源 民生報 日期 771230 版面 二版

現代桌球
技術講座

丁毅

目前在台訓練、講習的前大陸桌球好手丁毅，不僅球技高超，他的桌球理念深具系統和理論基礎，本報特地請丁毅剖析現代桌球技術，分篇介紹，自今天起作系列報導。

●桌球是以個人技術為中心的競賽項目，運動員要在世界桌壇取得成就，必須適應和具備戰勝各種各樣打法的能力。

因為桌球講究短兵相接，變化多端，必須將技術與戰術訓練，訓練與比賽，體能訓練與技術訓練緊密結合，同時又須以技術、戰術訓練為主，根據不同的訓練階段，確定技術、戰術的主次關係，訂出科學化的比例，作出恰當的訓練安排。

在訓練安排上，要重視處理好自己的專長和缺點，主要技術與輔助技術。譬如：在技術專長與特點這兩者的矛盾上，應發揮專長，

桌球比賽變化多端 技術與訓練須緊密結合

本報記者
陳麗卿

比賽中主要是運用專長制勝，所以訓練時要多集中精力訓練專長，如拚命練發球和發球搶攻，但也不能忽略自己之短，須安排一定時間彌補缺點。

戰術上，須重視每一個對手，作好多種充分準備，運動員幾乎天天面對勝負與負的考驗，要做到贏得起輸得起，勝利時要認真總結經驗，避免把存在的缺點掩蓋起來，失敗時切莫因失敗否定一切，要多總結對自己有利的因素和優點，力爭將失敗轉化為勝利，才能在勝利和失敗的反覆中使球技成熟。

八十年代的世界桌球，再也不像從前家裡放張球檯打打玩玩而已，自從漢城奧運桌球成為正式競賽項目後，各國對桌球都很重視，尤其是歐洲桌球俱樂部林立，近乎職業型態，桌球水準的提升有目共睹，已經走出亞洲陰影，因此，如果光是滿足於閉門苦練，不注意自我訓練判斷和思考能力，熟悉國外名將打法特色，很難登上世界桌球技術高峰。現代桌球各種打法的建立，是在旋轉和速

度之間互相鬥爭和互相促進，桌球技術才得以不斷發展。

同時，今天的桌球已離不開器材，每個運動員都有自己所長，使用的器材也要依自己打法來挑選，譬如正手搶拉凶的球員，希望使用海棉偏硬，彈性好一些；防守好的球員，底板可以偏軟。

膠皮的使用一、兩個月最好要換一次，膠水每星期要換，在比賽前換一下膠水，重黏膠皮，可增加彈性。

一般人的觀念是舊的膠皮彈性差，容易控球，這是錯誤的。因舊的膠皮打過去速度慢，對手容易回接，會影響成績，更嚴重的是手法會變。

在歐洲，職業級選手平均每星期都換膠皮，與我同俱樂部的匈牙利老將克蘭帕（世界排名第二十七）平均兩天換一次，打一場球貼一次膠水；當然，業餘選手不必如此，但在關鍵性比賽，最好能試試新膠皮，或把原來的膠皮重貼，也會有效果。（一）

