

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 桌球

來源 民生報

日期 811228

版面 四版

幫助台灣 巧練桌球

孫梅英亟盼交流 不枉寶島行

記者 陳麗卿／專訪

「桌球訓練到了一定水平，苦練不是最重要，而是要巧練。這就需要有人、有方法去練，我基本上按照這個方法訓練選手，都是成材的。」日前來訪的大陸桌協副主席孫梅英肯定地說。

孫梅英是大陸桌球進軍國際的第一批元老級球員，她退休後又擔任大陸女隊教練多年，培養出不少的桌球世界冠軍，是一位桌球的理論和學理俱佳的「高級教練員」。

她一再說，這些年來她一直很關心台灣的桌運，這次既然能來台，當然希望對台灣的桌運能盡點力。孫梅英表示，台灣有經濟能力，桌球運動又普及，但要在短時間內提升桌球實力，主要是「要抓住桌球奧秘的東西」，否則每天練7、8小時，抓不到「點子」，是沒有用的。

拿大陸當紅的女將鄧亞萍來說，孫梅英認為小鄧的成功除了本身的身體素質好、練習刻苦、臨場膽量大外，她的速度快，且一向採取進攻再進攻的策略，都是小鄧能出人頭地的原因。孫梅英強調打桌球速度快者優越性高，誰主動進攻，就佔上風。

其次是判斷，桌球一定要根據來球高低、旋轉程度、長短和不同，分別處理，且處理時要達到正確性，需很快地反應要用多少力量去對付，這些都是對球的判斷，在對方一出手時就要看仔細，事先作準備。孫梅英說，要養成小朋友動腦筋才能在球來時下決策，這點一般運動員都很難做到。

「傻練是不行的。」孫梅英一再地強調，練球要抓住方法，選苗子也是一樣，像她訓練前世界冠軍何智麗，就是針對何的優缺點逐個解決，何智麗本來優、缺點都很突出，她的基本功、步法和長球都很好，但接發球、反手弱，檯內球也差，孫梅英足足花了八年的時，解決了何智麗的缺點，1987第39屆世桌賽，何智麗如願登上了世界女單冠軍的寶座。

「我真的願意幫助台灣把桌球搞上去。」孫梅英誠心地說，她企盼多和國內的桌球教練交流，把自己多年的經驗留在台灣，才不枉她這趟寶島行。

