

桌上談兵 進攻即防守

大陸國家男桌總教練蔡振華應邀來台講習，詳談世界桌球運動發展及大陸訓練情形，我教練受益良多。

【記者雲大植／報導】大陸國家隊男桌總教練蔡振華說，進攻已是目前世界男桌發展趨勢，進攻是最好的防守，也是得分的最佳手段。

蔡振華昨天應中華桌協邀請為

國內教練舉辦一場講習會，他除了分析目前世界桌球情勢外，也談到大陸的訓練情形，同時也示範桌球基本技術，國內教練聽後表示受益匪淺。

他說，世界男桌旋轉和速度上

可說已發展至人體的極限，因此現在只能在器材上作文章，像膠皮、膠水等的研究，主要就是在人體極限以外尋求更旋、更快。

而這些研究發展，總歸就是為了進攻，因為進攻是桌球最佳的防守，也是得分的重要手段。所以蔡振華說，男桌最好的選手必須做到沒有一個球不能起板進攻的地步。

蔡振華說，發球是桌球最簡單的基本動作，但也是最重要的一項技術，因為高質量的發球是得分的手段。基本上好的發球有三要件，即旋轉要強、掩蔽性要夠、有一定規律的弧線。

好的發球可創造有利的搶攻條件，大陸桌球在六十年代初稱霸世界桌壇，靠的就是三板攻勢。沒有夠質量的發球，就沒有三板可以克敵制勝。

其次有發球就有接發球，蔡振

華說，接發球可說是發展最好的桌球技術，從早期的搓球發展到目前有挑、撇、半推半搓等技術。瑞典男桌自八九年起贏得世界賽史威靈杯，就是發展出撇、半推半搓的接發球技術，破了大陸第三板的優勢。

最後一個重要的基本功就是步法，蔡振華說，步法可分為大範圍的步法，以及小範圍的步法，大步法諸如側身進攻等，小步法則為重心的移轉。原則上步法應配合擊球點，擊球點應儘量在近枱，離枱越遠難度越大。

1996年11月14日