

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 780104 版面 二版

現代桌球
技術講座

丁毅

推擋 直拍快攻基本打法

●推擋，是中國直拍快攻打法的基本技術之一，台灣及大陸球員的推擋球都具水準，它一向在直拍左推右攻打法中佔極重要地位。大陸好手經過多年訓練和比賽演練，將推擋球在速度、力量、旋轉以及落點變化等方面，都推進了新的層次。例如周蘭蓀、鄒恩庭的加力推擋，許紹發的穩健推擠，以及郭躍華的推側下旋，在歷屆世界桌球賽都發揮極大作用。

推擋技術的特點是站位近，動作小，球速快，變化多。在對攻中可以用快推或加力推結合落點變化來調動對方，爭取主動，有時也可用它來牽制對方的弱點，為正手進攻或側身進攻創造有利的時機，在被動和相持時，具有韌性的推擋，可以爭取到積極防守和從相持變為主動的作用。

在技術上依速度快慢、擊球時間、用力大小、用力方向、拍面角度、觸球部位和回球旋轉的不同，推擋大致可分為反手平推、加力推擋、推擠、下旋推擋及減力擋五種。

反手平推——特點是回球速度快，有斜直變化。擊球前手臂迅速迎前，在來球的上升期觸球，觸球的一刹那手腕外旋，使拍面觸球的中上部，手臂向前稍稍向上以輔助用力。

加力推擋——特點是回球力量重，球速快，有落點變化。擊球前前臂必須提起，上臂後收，肘部貼近身體，在上升後期或高點擊球，擊球時動作幅度加大手腕用力，並用中指頂住拍面向前用力。

下旋推擋——特點是回球帶側下旋，弧線低，角度大，在對弧圈球或對攻的爭奪中，使用推擠改變球的旋轉，變化角度和落點，能增大對方進攻的難度，為自己進攻創造有利條件。推擠的打法是在上升前期擊球，推加轉弧圈球時手臂要先迎前，擊球時球拍觸球的左側中上部，向左前下方用力。

減力擋——特點是回球弧線低，落點短，力量輕。動作要點是拍型稍壓，整個動作用力小些，收腹，球拍觸球的刹那，手臂和手腕要稍向後收。(六)