

「滕毅日記」8月25日

凝聚一條心 堆成金字塔

打球靠的是意識，從平時練習就要建立意識，才能領受教練指示，打出戰術，克敵制勝。

● 很多人對中國乒乓球隊的訓練方式很好奇，其實全因我們有一套系統的管理及完善的日常計畫，我們從小就是在這種訓練下成長的。

首先要團結，教練員常告訴我們中國乒隊是一個整體，大家要團結在一起，有集體主義的思想，可增加團隊的勁，台灣就沒有這種精神。

中國乒隊真正出名的只有幾位，他們背後都有很多無名英雄，陪訓員放棄自己的打法，每天模仿歐、亞好手的打法供我們練習，還會問像不像林德、華德納……的發球？對我們技術的提升幫助很大。我們贏得的世界冠軍杯雖然沒他們的名，但功勞有他們的一分，這點我永遠牢記在心，尤其我即將離開中國隊，這種懷念更深。

在比賽接近時，我們一般的訓練計畫是上午六時起床，做一小時早操，內容有跑步、健身操及拉韌帶等，使肌肉舒張，同時也可保護身體，好運動員一定要學會自我保護，我希望台灣運動員注意這點。

七時吃早餐，伙食都有營養師調配，特重營養，吃得極好，八時正式練習。一般都有下列幾個項目的訓練：正手

對攻、反手對攻、走位攻（練步法及正手的連續性、意識性）、左右擺速（練基本功的紮實性，提高比賽的相持能力及熟練性）、發球搶攻、發球及接發球等。

上午訓練結束後，常有三千、五千或一萬公尺長跑，練習耐力及對比賽的耐苦性。

午飯後一至三時午覺，這對運動員很重要，下午多半做多球練習及步法訓練，正、反手對攻外，有三分之二走位攻、推擋側身撲正手（主要練交叉步）、下旋對突擊（跑動中擊球，練手感）、兩邊短球、扣殺高球，最後則是發球。

中國乒隊以往一向以發球技術質量高聞名，這得歸功於我們十分重視，而且每天練習，台灣球員相較之下，發球單調，我已好幾個場合提出這個缺點。另外，我要強調的是打球是靠意識，從平時練習就要建立意識，才能領會教練的意圖，接受教練的指示，以技術打出戰術，克敵制勝。

以上是我針對台灣球迷好奇的幾個問題，簡單的答覆，希望能滿足大家。

滕毅

