

## 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 801205

版面 三版

《1991史迪卡桌球巡迴講習會》

## 玩出興趣 打出手感

瑞典名教練史坦柏上“桌”露一手 強調打球要先“感受球”

記者 陳麗卿／報導

●從「玩球」開始，無形中灌輸桌球入學者打球的基本動作。來自瑞典的知名教練講習講師史坦柏，昨天以深入淺出的講解，給國內初級教練、青少年球員和桌球愛好者上了紮實的一課。

1991史迪卡桌球巡迴講習會，昨天起在北市大安國中

活動中心展開第1場講習，史坦柏以正統瑞典桌球訓練系統，從熱身、體能訓練、橫拍握法介紹到初學者正、反手擊球基本動作訓練……等，以精闢解說，配合示範動作，好好地露了一手，他教學方法的生動、有趣，更讓小學員「玩出興趣」來。昨天有北市老松國小、大

安國中等校青少年球員親自接受史坦柏的指點，不少學校教練及愛好者都邊聽、邊問、邊做筆記。削球好手姜韻秋聽得十分專注，更詳細地做下筆記，她肯定史坦柏的確有一套；大安國中桌球隊教練丁麗珍則叮囑橫拍球員把握良機，盡量提問題。

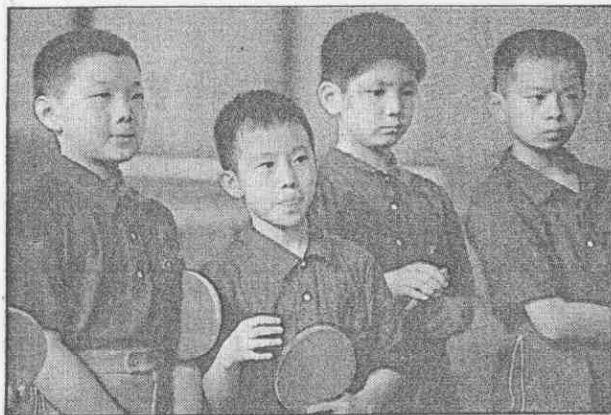
史坦柏昨天一開始，以玩球的方式，要小球員分兩邊相互自由擊球，這一招有趣又兼具熱身，且能增加肺活量，掃除了小球員對他的生

澀，接著史坦柏要求學員執拍坐、躺、跨下、身後擊球；用膝蓋、頭、腳尖頂球等，對球感更熟悉。

「去感受球」是史坦柏最強調的，他用不同方式引導學員練習手腕靈活有「手感」，他說，即使是世界冠軍級球員如華德納和皮爾遜，平常練習及比賽前，都會反覆這些基本動作。

此外，史坦柏對橫拍正確握法；正反手切、擊球小臂得伸直不強調腕力；正反

↓老松國小球員聽講神情專注。



## 陳靜今在資訊月亮相

【本報訊】八十年資訊月目前正在世貿大樓展出，今天下午3時半至4時半，逛資訊月的觀眾將有另一種眼福可享——欣賞漢城奧運女桌金牌得主大陸名將陳靜的丰采，陳靜並將在現場贈送簽名球給球迷。

陳靜於11月19日抵台，她是以宏碁電腦公司駐日業務代表身分來華，今天下午她將參觀資訊月各項展覽，並在宏碁電腦的展示攤位亮相，以簽名球贈送球迷，善盡宏碁電腦公司業務代表的職責。

