

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 桌球 來源 聯合報 日期 90.5.02 版面 三十版

活復手選型量力 代時球大

起再山東夫塞的久很默沈 久很潮低梁國劉的異詭球發

本報記者賈亦珍

桌球進入大球時代後，力量已經成為左右勝負的一個重要因素，正在進行中的世界桌球賽，證明了這個論點。

過去的小球時代，球速快、旋轉強，打得強有力不如打得奇巧，所以技巧的訓練重於力量。

過去五年在桌壇上能領風騷的孔令輝、劉國梁、華德納、鄧亞萍、喬紅、陳靜、王楠等人，都是技巧重於力量的選手，他們打出來的球不見得虎虎生風，但靠著詭異的旋轉、多變的落點及手感奇佳的短球，就把一些蠻力型的選手要得團團轉。

改用大球後，旋轉及速度都減少了兩、三成，情勢立即變了，有沒有力量變得重要了。

例如，世界上發球最詭異的大陸劉國梁，在減少了這兩、三成功力後，發球威力大減，少了這個獨門武器，劉國梁已低潮很久，這次世桌賽也一樣。

大陸孔令輝也一樣，今年世桌賽男子團體準決賽對南韓隊時他個人連輸兩點，從比賽中可以看出，只要一打相持球，他就落居下風，因為他打出去的球明顯速度及力量不如對方。

改用大球後，大陸威風八面的都是力量型選手，包括衝到世界排名第一的王勵勤，以及在世桌賽團體賽的功臣劉國正及馬琳。

前兩年已經被認為不行了的比利時塞夫，去年十月改用大球後，神奇地東山再起，又是活龍一尾，在各項比賽都有不錯的表現，事實上歐洲選手也出現這個情況，技巧最好的瑞典選手華德納、皮爾森，改用大球的半年來，成績都很差。

大陸隊總教練蔡振華就說過，使用大球，選手的力量及體能要求比從前大，所以這次大陸隊集訓時，手腳都要綁沙袋訓練，這在近十年的集訓中很少見。

日本退休的女子好手小山智麗也說，根據她自己試用的感覺，腕力要用得比過去多。

「重量訓練很重要。」中華隊教練吳文嘉說：「手部肌力的加強、下盤的重量訓練及背腰的肌力，都很重要。手腳不夠力，絕對打不過別人。」

國內選手最差的就是重量訓練，要在打球時代生存的話，趕快咬牙練體能及重量訓練吧！

