

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 801229

版面 四版

《技術篇》

桌球技巧 盡在三字訣

橫拍球員“心中有椅子” 正、反拍擊球同樣重要

記者 陳麗卿／特稿

●擬定桌球教練計畫或教學要領，有無什麼秘訣？

瑞典桌球資深講師史坦柏昨天以「三字訣」(3 Magic Words)一語道出其中精髓，「三字訣」指的是旋轉(Spin)、速度(Speed)和方向(Direction)。他說，在瑞典不管是青少年球員的教練或國家級教練，擬定任何教學素材，這三字訣都是最重要的。

為了要求學員、教練心領神會，他還常要求他們將這三字訣寫在手心上。史坦柏說，桌球其實就是在旋轉、速度和擊球點的結合中作各種變化，通常，在教導初學者時，重點在方向的掌握，亦即落點的控制。

史坦柏說，青少年球員要教導他們多打反手球，少打正手球，較易於辨認球的方向；對較大的球員則注重發球較旋但速度不必要快，球落點在球拍中間……，只要能結合方向、速度和旋轉作不同變化，則桌球技術盡在其中。

歐洲橫拍打法以旋轉為主，橫拍握法注重正、反拍擊球靈活應用，史坦柏昨天特地拿一張椅子放在球桌中，指著椅子四角為例，上面兩角是正、反手擊球揮拍最後動作的定點；下面兩角是正反手切球揮拍最後動作的定點。這個靈活譬喻不僅簡明示範橫拍揮拍的正確動作，也可讓小球員隨時心中「有椅子」，出手就知道自己揮拍動作對不對。

國內球員一般正手攻擊力

較強，反拍只能作防禦性的擋、搓。史坦柏特別強調正、反手拉球、擊球的同等重要，他更建議初學者先學反手切球，二、三週後再學正手切球都不遲，而正、反手擊球結合在每次練習中，無形中也練習了腳步的走位。

橫拍的握拍法，瑞典有4種不同方式：中性(Neutral)，將球拍握在虎口正中央；正手(Forehand)、反手(Backhand)和這三者的變化(Flexible)，史坦柏說，在瑞典國家桌隊這4種握法的球員都有，且都球技頂尖；對初學者他建議從中性握法起步。

當今世界桌壇橫拍是主流打法已毋庸置疑，史坦柏從瑞典帶來的第一手資訊應該可給國內正確的橫拍訓練觀念，有心人千萬不要錯過了。

