

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 桌球 來源 中國時報 日期 90.5.04 版面 三十版



直徑	38mm球	40mm球	↑2毫米
球的重量	2.5克	2.7克	↑0.2克
平均轉速	17.8米/秒	15.4米/秒	↓13%
旋轉圈數	133.5轉/秒	105.8轉/秒	↓23%
回合球數	40mm球	次數明顯增多	

桌壇話題

直徑增加 旋轉減弱 速度變慢 大球革命登場 打法有利有弊

桌球直徑從原來的38毫米增大為40毫米，這項革命性的變革影響如何？女國手陳秋丹引用大陸桌球專家張曉蓬的研究報告作出結論，直徑40mm的球旋轉和速度小於直徑38mm的球。也就是說，如果加大球的直徑，旋轉減弱、速度減慢，將減小運動員擊球的難度，有利增加每個球的回合數，提高比賽觀賞性。

現為麗山國中老師的陳秋丹利用空閒到台北體院攻讀碩士，她在「桌球由小改大的差異研究」中說，去年雪梨奧運後到這次世界桌球賽，「大球革命」已登場，雖未帶來驚人的變化，但要在這麼短時間內適應，並不容易，短時間也不易評斷好壞與否或適合那一種打法。

中國大陸桌球教練蔡振華認為，大球對任何打法都有利有弊，對快攻型的打法或許影響較大一些，對削球員來說希望能增加或恢復它生命力。大陸名將馬琳的經驗是，大球對直拍及快攻型打法球員更能發揮正手攻擊的威力，因為球速減慢，側身移位的時間就增多。

陳秋丹說，球變大，速度旋轉必減弱，對加強擊球的力量，就要比小球有更高的要求，對力量型的球員較佔便宜。但也因此而在球的質量控制上，比小球來得好。因此，強化質量的控制，掌握好彈跳時間，配合多變且擊出精準的落點，將是技術訓練時的重要課題。

大球時代來臨後，訓練上如何因應？陳秋丹說，運用適當的輔助訓練加強手腕的柔軟度及手臂力量，提昇腰部及身體的肌力，並強化下半身的爆發力，才能對擊球產生更大的動力。她說，當能量消耗大時，相對的身體可運用的體能會直接降低，且來回球數增多，所耗費的體能明顯比小球來得大，體能的加強因此更為重要，包括心肺耐力、全身肌力之提升勢在必行，才能應付長時間的比賽。

(楊愛華)