

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 740213 版面 三版

一把「菜刀板」勇闖桌壇

欣見小球球員跟上潮流執橫拍

改正握拍方式更能提高球技

在青少年級已新露頭角及潛力的選手群中，萬芳的黃秋香、靜修的侯淑玲、龐山的徐國慶、廣山的崔秀里，都是以一把橫拍闖進桌壇，而小學桌隊中拿橫板的球員更比比皆是。

曾有熱愛桌球的專家在看過小學球員競賽後，對橫拍在小學廣受喜愛，預期今後可樹立另一種風格而欣喜，但也同時為國小學童橫拍打法及握法不盡正確，徒有橫板之形，卻保留直拍打法，未變其利，大關係。

【本報記者 陳龍卿特稿】國內青少年桌球選手，尤其是小學球員，在執拍方式上已有一個明顯的趨勢，持橫板者越來越多，這個發展方向，與世界桌壇近年來的走勢，正好不謀而合。

就非正式的統計，目前世界各國持橫板者已超過直拍選手。兩年前在東京舉行的第三十七屆世界桌賽，歐美選手幾乎清一色是橫拍，一向以直拍打法為傳統的亞洲選手持橫板的也超過一半，可見橫拍已發展成一種佔優勢的握拍法。

我國球員傳統一向是拿直拍，俗稱「菜刀板」或「負手板」的橫拍很少見。目前成名的男女選手，只有女將黃美珍一人是左手橫拍，而黃美珍能在去年初崛起，連續兩度躋進國手榜，一次排名第二，去年底更上層樓在女國手榜榜后，咸認和她拿手的橫板拍有很大關係。

而深以為憂。

橫拍應該怎麼握才是正確的？

且讓我們來聽聽桌球名教練匈牙利籍的別爾切克(Eolan Becsek)的看法，他目前受聘為日本蝴蝶公司桌球道場教練。

別爾切克在十七歲時就得到歐洲賽打冠軍，現年四十八歲，曾擔任匈牙利國家代表隊教練十五年，匈牙利名聞世界桌壇的「三劍客」——莊那爾(Janzer)、克爾帕爾(T. Klampar)及蓋爾基里(G. Gersei)就是別爾切克一手訓練出來的，匈牙利能在一九七九年第三十五屆世界桌賽奪得男子團體賽冠軍，教練別爾切克居第一功。

別爾切克認為，標準的橫拍握法，食指應伸直貼

住拍背面，並和握柄保持一百度的角度，中指、無名指和小指自然地合併握住拍柄，拇指微屈放在拍柄頂端，虎口壓住拍柄，食指、拇指和拍側面成平行。

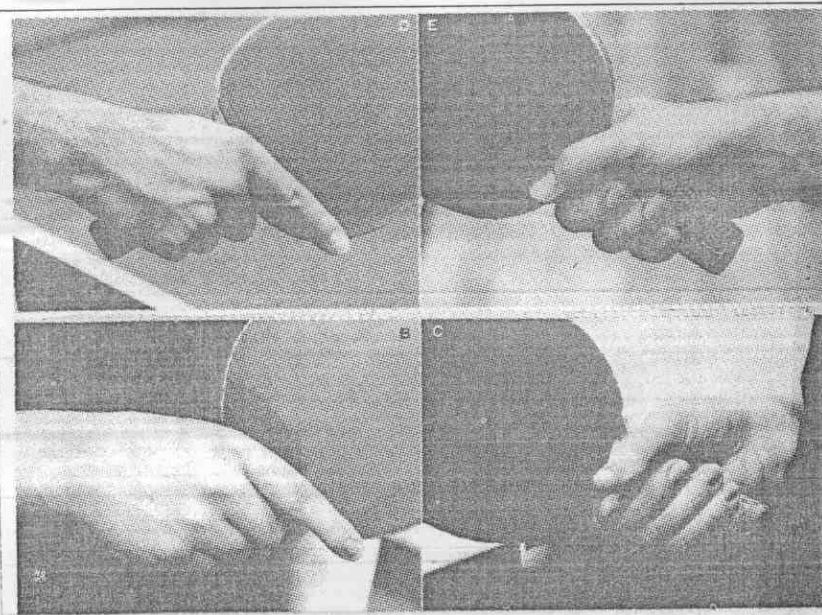
觀摩世界一流橫拍球員的握法，可以收「他山之石可以攻錯」之效，比較過著名球員的握法後，別爾切克舉出匈牙利三劍客之一的蓋爾基里及蘇俄的波波娃(Vacutina Popova)的姿勢，可以為標準橫拍握法作一詮釋。

蓋爾基里是一九七八年歐洲桌球錦標賽單打冠軍，目前世界排名第四十二位，他正是別爾切克的得意門生，右手橫握球拍，兩面

拉弧圍球，尤其是正手拉弧圍球更是其主要特長，連續拉的能力強，命中率，既有前衝弧圍球配合扣殺的本領，又有中樑正反手兩面較好的防禦能力，打法穩中帶凶。

就蓋爾基里握拍的姿勢，別爾切克認為無論從那個角度來看都很完美。由圖D)及E)指(圖E)放的位置都很正確，無怪乎蓋爾基里的正手和反手弧圍球都極具威力，他的其他打法也能準確命中。

另一位蘇俄首號女將波波娃，是去年四月第十四屆歐洲桌球錦標賽囊括個人單、雙打、混雙及團體



圖A、B、C、D、E、F、G、H、I、J、K、L、M、N、O、P、Q、R、S、T、U、V、W、X、Y、Z、AA、AB、AC、AD、AE、AF、AG、AH、AI、AJ、AK、AL、AM、AN、AO、AP、AQ、AR、AS、AT、AU、AV、AW、AX、AY、AZ、BA、BB、BC、BD、BE、BF、BG、BH、BI、BJ、BK、BL、BM、BN、BO、BP、BQ、BR、BS、BT、BU、BV、BW、BX、BY、BZ、CA、CB、CC、CD、CE、CF、CG、CH、CI、CJ、CK、CL、CM、CN、CO、CP、CQ、CR、CS、CT、CU、CV、CW、CX、CY、CZ、DA、DB、DC、DD、DE、DF、DG、DH、DI、DJ、DK、DL、DM、DN、DO、DP、DQ、DR、DS、DT、DU、DV、DW、DX、DY、DZ、EA、EB、EC、ED、EE、EF、EG、EH、EI、EJ、EK、EL、EM、EN、EO、EP、EQ、ER、ES、ET、EU、EV、EW、EX、EY、EZ、FA、FB、FC、FD、FE、FF、FG、FH、FI、FJ、FK、FL、FM、FN、FO、FP、FQ、FR、FS、FT、FU、FV、FW、FX、FY、FZ、GA、GB、GC、GD、GE、GF、GG、GH、GI、GJ、GK、GL、GM、GN、GO、GP、GQ、GR、GS、GT、GU、GV、GW、GX、GY、GZ、HA、HB、HC、HD、HE、HF、HG、HH、HI、HJ、HK、HL、HM、HN、HO、HP、HQ、HR、HS、HT、HU、HV、HW、HX、HY、HZ、IA、IB、IC、ID、IE、IF、IG、IH、II、IJ、IK、IL、IM、IN、IO、IP、IQ、IR、IS、IT、IU、IV、IW、IX、IY、IZ、JA、JB、JC、JD、JE、JF、JG、JH、JI、JJ、JK、JL、JM、JN、JO、JP、JQ、JR、JS、JT、JU、JV、JW、JX、JY、JZ、KA、KB、KC、KD、KE、KF、KG、KH、KI、KJ、KK、KL、KM、KN、KO、KP、KQ、KR、KS、KT、KU、KV、KW、KX、KY、KZ、LA、LB、LC、LD、LE、LF、LG、LH、LI、LJ、LK、LL、LM、LN、LO、LP、LQ、LR、LS、LT、LU、LV、LW、LX、LY、LZ、MA、MB、MC、MD、ME、MF、MG、MH、MI、MJ、MK、ML、MM、MN、MO、MP、MQ、MR、MS、MT、MU、MV、MW、MX、MY、MZ、NA、NB、NC、ND、NE、NF、NG、NH、NI、NJ、NK、NL、NM、NN、NO、NP、NQ、NR、NS、NT、NU、NV、NW、NX、NY、NZ、OA、OB、OC、OD、OE、OF、OG、OH、OI、OJ、OK、OL、OM、ON、OO、OP、OQ、OR、OS、OT、OU、OV、OW、OX、OY、OZ、PA、PB、PC、PD、PE、PF、PG、PH、PI、PJ、PK、PL、PM、PN、PO、PP、PQ、PR、PS、PT、PU、PV、PW、PX、PY、PZ、QA、QB、QC、QD、QE、QF、QG、QH、QI、QJ、QK、QL、QM、QN、QO、QP、QQ、QR、QS、QT、QU、QV、QW、QX、QY、QZ、RA、RB、RC、RD、RE、RF、RG、RH、RI、RJ、RK、RL、RM、RN、RO、RP、RQ、RR、RS、RT、RU、RV、RW、RX、RY、RZ、SA、SB、SC、SD、SE、SF、SG、SH、SI、SJ、SK、SL、SM、SN、SO、SP、SQ、SR、SS、ST、SU、SV、SW、SX、SY、SZ、TA、TB、TC、TD、TE、TF、TG、TH、TI、TJ、TK、TL、TM、TN、TO、TP、TQ、TR、TS、TT、TU、TV、TW、TX、TY、TZ、UA、UB、UC、UD、UE、UF、UG、UH、UI、UJ、UK、UL、UM、UN、UO、UP、UQ、UR、US、UT、UU、UV、UW、UX、UY、UZ、VA、VB、VC、VD、VE、VF、VG、VH、VI、VJ、VK、VL、VM、VN、VO、VP、VQ、VR、VS、VT、VU、VV、VW、VX、VY、VZ、WA、WB、WC、WD、WE、WF、WG、WH、WI、WJ、WK、WL、WM、WN、WO、WP、WQ、WR、WS、WT、WU、WV、WW、WX、WY、WZ、XA、XB、XC、XD、XE、XF、XG、XH、XI、XJ、XK、XL、XM、XN、XO、XP、XQ、XR、XS、XT、XU、XV、XW、XX、XY、XZ、YA、YB、YC、YD、YE、YF、YG、YH、YI、YJ、YK、YL、YM、YN、YO、YP、YQ、YR、YS、YT、YU、YV、YW、YX、YY、YZ、ZA、ZB、ZC、ZD、ZE、ZF、ZG、ZH、ZI、ZJ、ZK、ZL、ZM、ZN、ZO、ZP、ZQ、ZR、ZS、ZT、ZU、ZV、ZW、ZX、ZY、ZZ

賽冠軍的「四冠后」。

波波娃是右手橫拍快攻打法，攻球速度快，落點變化好，反手攻球有其獨到之處，她是一位全面攻擊型球員，近檯快攻，正手能拉又能打，斜線好，反手拍善於發球，能輕重，搓正反手球常突然拉一板弧圍球，令對手措手不及。

由圖B來看，波波娃的食指微曲(當她是青少年選手時，她的食指是伸直的)，由圖C可以看出，她的拇指過份伸直，可是兩指的位置都很理想，這種握姿使波波娃的反手攻球更具威力，但相對地削弱了她的正手攻擊，波波

娃這種拿法被稱為「反拍握法」。

別爾切克始終認為，有正確的握拍認識，是打好桌球的第一步，因為握拍方式不只決定了球員打球的風格也影響他未來的發展潛力，適當的握拍可以提高手肘動作的靈活，因此才能表現出技巧，握拍不當，球技難有大精進。

橫拍目前在國內廣受青少年選手採用，這和我國桌球選手啟蒙執拍年齡逐漸降低有關，球員個子小，執橫拍較易，但小學教練不乏對橫拍怎麼握沒有明確概念者，看了蓋爾基里和波波娃的姿勢，也許能有正確的執橫拍觀念。

