

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 780106 版面 二版



現代桌球技術講座
丁毅

訂定正確訓練計畫 提高桌球技術水準

●桌球訓練方法的正確與否，是桌球技術水準能否迅速提高的關鍵，因此，訂定一套正確的訓練計畫，是桌球選手不可或缺。
我謹以快攻弧圈的訓練，提出一套訓練計畫為例，就教於台灣桌球界前輩。
內容——①正手單線對攻（包括正手、側身斜線）各七分鐘（要求中等力量）。
正手對拉中遠台結合，盡量少失誤（各七分

鐘）。
②反手推擋——單線對推，配合發球、攻球（各七分鐘）。
③正手連續拉側身三分之二拍——對方以推擋接球（各十分鐘），主練之一方要注意拉球的快、慢節奏變化。
④左推右攻——加快手臂左、右的擺速和步伐左、右迅速移動的協調性，加強全面對付不

同速度、不同旋轉、不同節奏的來球的應變及進攻能力（各十五分鐘）。
然後，休息十五分鐘。
接著練發球搶攻，甲方以發短球為主，乙方基本以搓球回接，甲方第三板球的搶拉要做到，步伐移動快，拉球多練習拉三條線——斜線、直線和中路（各十五分鐘）。
這十五分鐘要求甲、乙方精神高度集中，認

真打好每一板球，像正式比賽一樣，可以採計分方式來進行。
體能訓練——一個星期兩次，一次半小時左右，中等速度長跑二十分鐘，伏地挺身每次二十個做兩次，如有時間還可做些啞鈴操。
以上，是我自己二十多年來打球的經驗，及常用的訓練方法，相信有很多不足之處，希望桌球愛好者能提出寶貴的意見，我們可一起共同探討，研究桌球的新技術，為台灣的桌球運動進軍世界體壇盡一分心力。
我另有一個希望，台灣桌球界應多培養各種不同類型的打法，在發展直拍弧圈快攻打法的同時，也要積極培養各種打法，這樣才能夠相互促進桌球技術的提高。（全文完）

