

大陸桌球探祕

以快制勝

發球質量高

沈君

大陸桌球能獨霸世界桌壇多年，眾所公認的一個事實是發球質量高。以快攻為制勝武器的大陸隊一向特重發球和接發球訓練，期使前三球就吃死對方，達到得分目的。

旋轉強、落點變化多、速度快，能給自己創造進攻機會的發球，才符合質量高的要求。

如何練習發球？它的要求是長球一定發至底線，短球要靠近網越短越好。可以用發球到對方球檯後的回落點，來測定發球質量的高低。

發球是為自己製造搶攻機會，搶攻首重命中率，因此，搶攻時力量要調節，須考慮落點和角度，速度要快，出其不意。

具體練習方法是訓練手腕功夫，加強手腕力量，以啞鈴、鐵板為輔助器材，大陸桌隊每位球員都發有啞鈴，可在宿舍裡自己練習；技術上，可以在球檯上放些破球，要求球員三球內打掉，打掉後再放上去，如此反覆練習。

接發球的方法須靈活多變。接發球要學會能拉、能推、能打，也要會側身搶攻、會滑板、會拐，技術多樣化，使自己免於被動失去先機。

當前世桌形勢講快、轉和變，不論男或女若用搓來接發球已很不利。因此，規定練習時男運動員接發球最多搓兩球，女將放寬一球，否則就是輸球，如此，在實戰中碰上歐洲匈牙利、瑞典等

大臂力拉弧圈球旋轉加速度時，球員就不敢一味被動搓球了。

怎麼對付弧圈球呢？用多球訓練來彌補很有效。多球訓練一共有三個人，一人專司餵球，一個人拉，另一人則打弧圈，反覆練習後，球員看到弧圈球不但怕，反而能用強力攻擊來制服對方。

提高發球和接發球品質有賴步法輔助，球員一般都是從左到右，由前往後退較好，故須重視由右到左、往前、左前、右前的步法訓練，這點可在多球訓練時腳上綁沙袋練習步法，則一旦實戰去除沙袋，自然移位靈活，搶攻、救球自在欲如。

裁判放鴿子 台維斯杯男網國手選拔流產

組聯誼會共同維護自身權益 選手要自救

【本報訊】台維斯杯男子網球國手選拔賽，原定昨天上午九時起舉行，但是由於裁判一個也未到，被「放鴿子」的卅二位男網選手枯等兩個多小時後沮喪地解散回家。

這卅二位來自全國各地，去年年度排名最佳的選手，對主辦單位的漠不關心相當不滿，曾在台北市立網球場會議室開會，由與賽球員簽名成立「網球選手聯誼會」，決定日後以團體的力量保障選手的權益，並且公開表示對這次國手選拔賽競賽辦法的不滿意。

負責中華台維斯杯網球隊組織訓練工作的領隊高登科，昨天中午左右宣布，台維斯杯國手的選拔方式變更，將在本月底由去年排名前八名的選手，以五盤三勝循環賽方式舉行。

十幾位從中南部前來參加昨天選拔賽的選手，各得到高登科送的車馬費一千元，其餘大台北地區的選手懊喪地在中午離開台北市立網球場。

昨天上午九時，參加選拔賽的卅二位選手陸續來到台北球場，依排名是：巫長榮、許晃榮、劉中興、陳子欣、連玉輝、巫宏榮、何國龍、鍾志明（上述八位為種子球員）、龔飛彪、林慶賓、林育田、龔飛熊、邱豐傑、江勤憲、黃棋地、賴俊銘、謝鎮偉、蘇明祥、趙高政、李元宏、陳智仁、邵心平、吳明欽、劉錦敏、廖智雄、莊宜達、王宏宗、趙高峰、謝坤庭、張禎峰、洪照熙、江勤彥。

由於天雨場地積水，所有球員枯等多時，場地已經可供比賽但是沒有裁判，高登科與所有球員在會議室開「協調會」，許晃榮表示，選拔國手事關重大，沒有裁判絕對不打；球員請高登科迴避後舉行「內部會議」，決定組織選手聯誼會。

這項聯誼會獲得全體同意，並推舉七位委員：許晃榮、巫長榮、巫宏榮、陳子欣、劉中興、劉錦敏（台中）、龔飛熊（高雄），將在日內草擬組織章程。

會後巫宏榮表示放棄參加二月底的國手選拔賽，由排名第九的龔飛彪遞補進來。

高登科在會中向球員表示歉意，這項國手選拔賽早在去年底就向教育部核備，並請網協裁判委員會指派裁判，但是昨天只有教練委員會主委陳哲夫到場。

中華台維斯杯代表隊必須在四月八日，假台北市與孟加拉比賽，爭取出線資格；中華隊將由四位球員組成。