



桌球縱橫談 李隆一

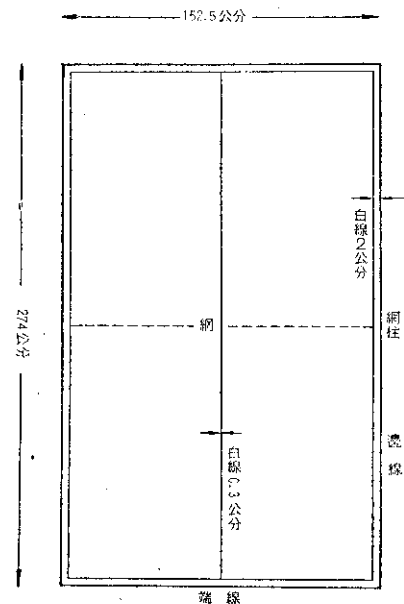
——向豐年讀者介紹桌球運動

我們希望，桌球成爲農村中的一種普遍運動，增進健康，也增加了生活樂趣。農村中的四健會員或年青學生，有空多多練習桌球，不但有了正當的運動，也可以爲國家造就出更多的選手，有機會爲國爭光。

桌球(萬名兵兵)是世界最普遍的球類運動，世界桌球錦標賽，已經舉行了二十九屆。世界性的桌球組織是國際桌球協會，目前已有會員國一百多個，它和國際足球協會、國際網球協會、國際奧林匹克會，同爲世界四大體育組織之一。在國際桌球協會下，還有各洲的桌球協會。亞洲桌球協會現有會員國二十多個。

我國的最高桌球組織是中華全國桌球委員會，台灣省設有桌球協會，台北市有桌球委員會，各縣市也都有桌球委員會。桌球委員會或桌球協會的主要任務是推行桌球運動，舉行正式比賽，選拔優秀選手，指導訓練球員等。

台灣省的桌球運動，有過輝煌的一頁，技術水準也很高。日據時期，台中的賴天頤先生在日本留學時期，就曾獲得全日本單打第一名。台北的林熾先生，那時是台灣冠軍，曾代表台灣參加日本全國運動會桌球賽。



格規寸尺的桌球準標

台灣語日報「體育週刊」去年三月的調查統計，單是全省各大中小學，就有球桌一千。這種運動因爲是室內運動，所以不受氣候和晝夜的影響，設備較其它球類運動簡單，只要有兩個人就可以對打練習。

目前，本省產製的球拍，一只大約售價二十元；本省製造的球，有一種「台陽」牌(T.Y.P.)品質已達國際水準。它的特色是彈性標準，經久耐用，每只大約是三元。本省製造的球網和網架，每組大約售價二十多元，最好的也不過四

十多元。一只球拍和一組球網球架，如果不胡亂摔碰，可以用經用很多年。尤其是網架，假如不時常拆卸，就可以使用十幾二十年。

桌球用真當中，以球桌的價格最貴，市面上出售的球桌，一千多元到二千多元不等。如果有一張好的球桌，打球打得痛快，幾十年也不會裂縫變形。

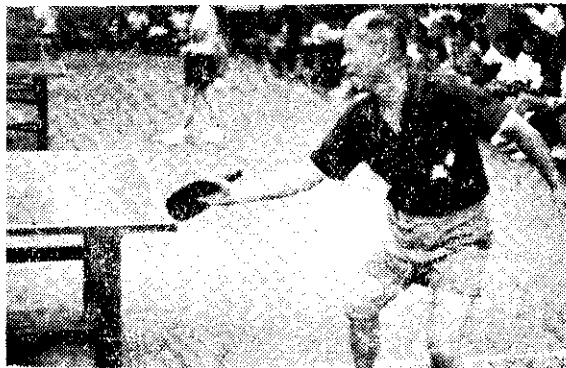
我服務機關的一張球桌，是在四十三年請木匠定做的，十六年來都使用過它，不知有多少只球在它身上旋轉過來抽打過去，不知多少滴汗水滴落在它身上，直到現在，它還是晝夜爲球友做最佳服務。

女國手林幸菊小姐，在八月十四日赴日本比賽之前，自六月份起，每天早上六時至七時半，使用這張球桌練習。男國手莊進益、蘇一富、楊正雄等，經常每晚六時至八時半練習。中午是本機關球員練習。

農村裏設置球桌，最好能依照桌球規則的尺寸，選用乾透了木材，自己動手做，或是請木匠做。我認爲桌腳的木材不必太好，但是桌面的木料一定要夠乾燥才好。否則，球桌做好不久就會彎曲裂縫，並且球落在桌面上反跳起來的

情形也不够理想。

桌球規則的規定是：球桌表面應是長方形，長二七四公分。寬一五二·五公分。離地面高七六公分。厚約二·五公分。桌面須深無光澤，四週沿邊應有二公分寬的白線。中央應劃有與邊線平行的白線，寬度是三公分。



球拍手反中賽球桌杯高工在國天橫

製做球桌可以用任何木料，只要平整均勻和乾燥就好。至於桌面的顏色，一般都是漆成不反光的墨綠色，以噴漆最爲理想。爲了搬動方便，球桌可以做成兩半，每半張四只腳。這樣在用料方面，也可以省一點錢。同時，因爲不需用太長的木板，桌面就更不容易彎

曲或裂縫了。

一張好的球桌，也要靠平日好的保護，纔可以長久使用。太重的東西不要放在桌上；容易擦傷桌面的東西，儘量避免和桌面接觸。茶壺和茶杯不要放在上面，以免燙壞桌面。不要曬太陽也不要淋雨。

桌球運動是老少咸宜的運動，選手們或年輕力壯的，可以很激烈地打。一般人也可以揮動球拍，打比較斯文的球。幾局打下來，一天的疲勞，會隨同汗水消逝。

同時，打桌球不管單打或雙打，都是隔着一張長方形的球桌，因此也不會在攻守之間，有雙方互相推撞踢打的情形發生。英國名將李芝曾經說過：「桌球是一學就會，打上幾次就容易上癮的運動，然而要從一個好球員進步到世界名手，却不是一件容易的事。」又



名師何家作先生練球姿勢

說：「我有一位朋友，他是八十三歲的老先生，但却告訴我，還在日夜思量怎樣打好他的反手攻球。」

今年六月十六日，我曾陪著桌球名手周麟徵、蘇一富、王尚武和林幸菊、劉淑美到埔里鎮去作示範表演與技術指導，當地正在舉行扶輪杯桌球賽，我見扶輪隊中有不少是白髮蒼蒼的老者，參加比賽。

台北市有一個老年人組成的桌球隊，這個隊名叫「松柏隊」，隊員年齡最小的也在五十歲以上。著名的專欄作家何凡先生，今年五十八歲，他每天下午都要打一小時球。黃林爐先生已六十歲，賴天頤先生也有五十四歲，還有曾經代表我國參加遠東運動會的鄧國範先生，已經五十五歲，他們三位在今年七月參加了「扶輪杯」桌球賽，年輕小伙子想要打贏他們，還是真不容易。

至於想變成爲桌球選手，進而成爲國手，以至世界名手，那就要從國小四五級開始，或從國中開始學習，最好能有好的對手練習和教練。

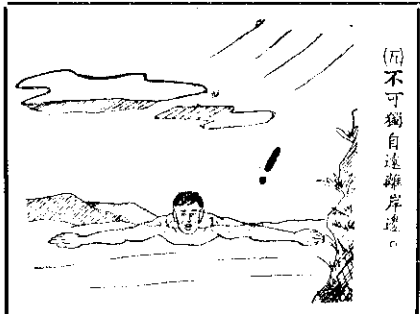
游泳

圖

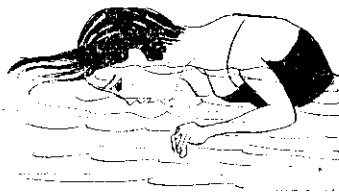
說

• 武育勇 •

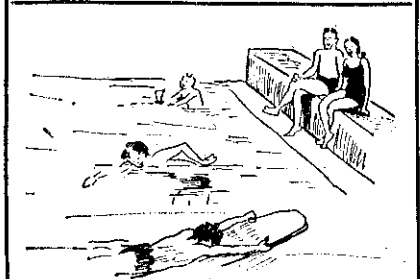
練習游泳安全規則



(甲)不可獨自遠離岸邊。



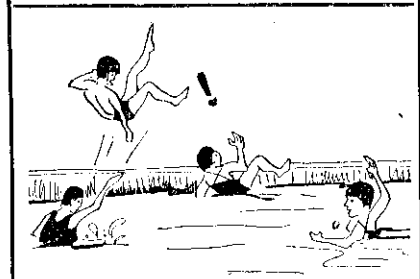
(乙)養成水中眼習。



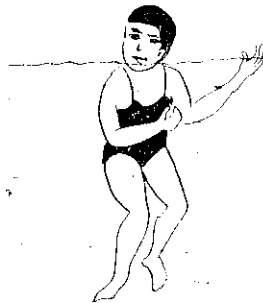
(丙)因注意同伴無缺。



(丁)同伴互相監督，互相照顧。



(戊)不可在水中作惡劇或假救命。



(己)不可靜在水中不動。



(庚)女子月經期內，不宜練習游泳。