

初學桌球的基本認識

李隆一

初學桌球的年輕人，要想球技進步迅速，必須先對桌球的基本知識有所了解，再由好教練從旁指導打球的姿勢動作，以及體力鍛鍊等等。

假如在自己打球的環境裏，沒有適當的人做你的教練，就更更設法多閱讀桌球書籍，或是報紙雜誌上刊載的有關桌球技術的文字，這樣，對你學習桌球一定會有很大的幫助。

「淨練不讀」又無適當的人從旁指導，不知道要暗中摸索到何年何月。等到你發覺自己的姿勢動作等等不對勁兒時，可能已經「定型」而不容易改正了。

注重體力訓練

桌球球拍，雖比網球拍或羽毛球拍小，球也比任何球輕而且小，但並非只靠技術不需要體力，仍然是激烈的球類運動。這種力氣是用在連續不絕的巧勁上，而不是用在短時間的蠻力上。

三十年前的桌球運動，除了大城市的選手採用單層顆粒面橡膠球拍，有一套攻或守的「戰術型態」之外，一般球員的球拍大多是單純的木板。打法也大多是靠在球桌兩端，把球乒乓乒的擋來擋去，因此不太消耗體力。

近二十年來，木質球拍上加貼了彈性強而又旋轉劇烈的軟質橡膠，桌球技術有了很大的變革，這種運動就成為激烈的運動。近十年來，各國桌球

教練對球員的體力鍛鍊，已列為訓練的主要項目。

一九五七年春天，第二十四屆世界桌球錦標賽在瑞典斯德哥爾摩舉行時，十八歲的英國女球員安海頓獲得女子單打冠軍。當她返抵英國倫敦時，曾向體育記者們表示，比賽中每天出場次數太多，感到體力不足。她在三月十四日共出賽了五次，十五日曾出賽八次，以致足部磨出水泡，使女子雙打決賽受了很大的影響。

英國名將李芝（曾獲一九四九年第二十六屆和一九五一年第十八屆世界桌球錦標賽男子單打冠軍。當時參加比賽的各國球員都使用單層顆粒面橡膠，海綿類軟質橡膠尚未問世。）就曾在第二十四屆世界桌球錦標賽期間發表意見，希望把桌球列為世界運動會比賽項目時說：『桌球運動之需要體力，與田徑賽相同。』

同時，德國的佛蘭基醫師也前往斯德哥爾摩第二十四屆世界桌球錦標賽的球場，詳細的測驗了許多國籍不同的球員

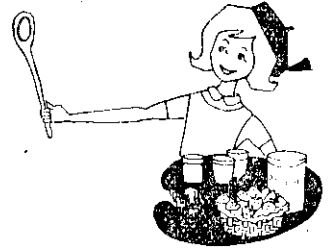
的脈博後說：『桌球所耗費的力氣，和足球或籃球一樣。』又說：『這種運動所費的力氣，可能跟賽車、游泳，甚至跟長距離賽跑一樣。』

他對匈牙利球員，三十四歲的薛陀（一九五三年第二十四屆世界桌球錦標賽，曾獲男子單打冠軍，男子雙打及混合雙打冠軍。）的脈博跳動測驗記錄是：正常時每分鐘六十次，比賽前二十分鐘增加到九十次，賽前二分鐘增加到九十五次，剛結束時一百九十次，一分鐘以後一百六十次，三分鐘至五分鐘一百二十次，七分鐘後一百十六次，十分鐘後一百次，二十五分鐘後九十六次。

日本桌球教練，早在十多年前就把體力訓練列為集訓的項目，同時也鼓勵球員在平時除了練球之外，要注重體力鍛鍊。一九六二年曾連獲兩次世界男子單打冠軍的日本名將荻村伊智朗，應聘到瑞典擔任該國桌球教練時，曾和瑞典的體育專家共同設計出一套桌球球員的循環訓練，以求加強球員的腕力、腳力和敏捷性。

今年九月中旬應聘到馬來西亞擔任教練的我國名手陳銀烈先生，十月十二日寫信告訴我，馬來西亞的桌球球員對體力訓練不注重，他已開始訓練他們每天做柔軟體操，跑步和伏地挺身等等。

陳銀烈先生應該是深切了解體力訓練的重要的桌球名手



洋芋色拉

材料：洋芋（馬鈴薯）

六個、洋蔥一個、蛋三個、芹菜屑一杯、鹽一茶匙半、法國式調味料四分之一杯。蛋黃醬或煮熟拌料、黃瓜兩條、胡蘿蔔兩條。

做法：洋芋、胡蘿蔔洗淨帶皮煮熟，剝皮切丁。蛋煮熟切丁。芹菜、黃瓜洗淨切丁。各種菜準備妥後與法國拌料和勻，放入冰箱中冰涼一小時。食用前取出加入蛋黃醬即可。上桌時盛在精緻玻璃或舖有綠菜葉的盤子上，用蛋片點綴。

蒸茄泥

材料：茄子三小條，醬油和醋各兩湯匙，鹽少許，花生醬或芝麻醬酌量。

做法：茄子洗淨，去蒂放在飯鍋中蒸熟。涼後用筷子搗碎。芝麻醬用冷開水調開，翻時先用少量的水攪勻，再慢慢加水，這樣芝麻醬不會起花不勻。將各種調味料加在茄子上就可上桌。

愛吃蒜的可加入蒜泥，這是既經濟又簡便的好菜，菜豆也可照此吃法。

雞肉色拉塔

材料：雞肉兩杯，芹菜

半杯，甜椒兩湯匙，洋蔥一湯匙，鹽少許。蛋黃醬或煮熟拌料半杯，加里粉一茶匙，檸檬一茶匙，中號番茄六個，生菜葉六片。

做法：雞肉煮熟切丁，各種菜都切成了。蛋黃醬（或煮熟拌料）、加里粉、檸檬汁調勻。

以上各材料和勻後，放水箱中冷凍。

每個番茄橫切為三片，各層間撒鹽少許。食用前將帶蒂的一片底向下放在舖有綠色生菜葉上。然後把雞肉色拉放在番茄上。再加一片番茄，加一層色拉，如此三層番茄中夾有兩層色拉，一層一層疊成塔形。

（李黃芝敏）

之一，他已經三十六、七歲，但近幾年來的比賽仍然連獲冠軍。除了他的球技之外，充沛的體力也是重要因素。

三種戰術型態

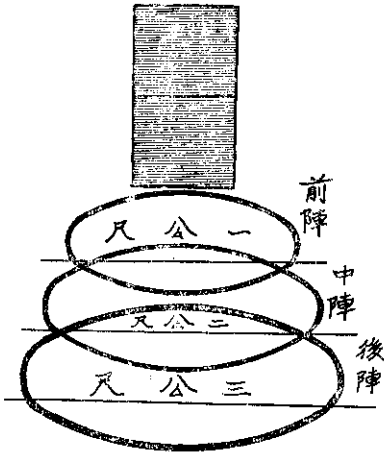
現代桌球技術可分為三種「戰術型態」：(一)前陣快攻。(二)中陣長抽。(三)後陣長削。

所謂「戰術型態」也就是俗稱的「打法」。依據近十七年的國際比賽的成績顯示，「前陣快攻」勝過「中陣長抽」和「後陣長削」，而「中陣長抽」又勝過「後陣長削」。現在先把這三種「戰術型態」簡單介紹如次：

前陣快攻：主要的打球位置是靠近球桌約一公尺，以犀利刁鑽變化多端的發球，和左右正反手推擋及正反手抽掃，以電光石火的手法，和雷霆萬鈞的威力取勝。這種打法是我們中國球員所創造出來的。十六年前，陳寶貝小姐能在第三屆亞洲桌球錦標賽中，一連打敗了好多位在世界

上著名的日本女球員，榮登「亞洲桌球皇后」寶座，就是憑藉這種打法。

中陣長抽：主要的



三種戰術型態圖解

打球位置是距離球桌端線約二公尺處，以敏捷的步伐配合上正手抽球和正手劈殺為主要打法。這種「戰術型態」是由日本球員所創造，他們憑着這種打法，自一九五二年第十九屆世界桌球錦標賽以來，在將近二十年的歲月當中，一直剋制着「後陣長削」的球員。

後陣長削：主要的打球位置是距離球桌端線約三公尺處，以正反手削球為主，間或施展正反手抽掃。這是歐洲球員創造的打法。自一九二七年第一屆世界桌球錦標賽在倫敦舉行以來，迄至一九五一年舉行的第十八屆世界桌球錦標賽，都是「後陣長削」的天下。

歐洲球員在近十年來，也逐漸改變了這種傳統的「戰術型態」。有不少球員雖然仍是執負手球拍，却在球拍上改貼了軟質三明治橡膠，打「前陣快攻」或「中陣長抽」了。今年十月上旬遠征日本的歐洲桌

球代表隊，男球員雖然只有三人，但却全部是「前陣快攻」或「中陣長抽」。十月六日在日本廣島的比賽，竟打敗了上屆世界賽男子單打亞軍河野滿，和本屆世界賽男子單打第七名田坂登紀夫等人，而以四比三贏了這場比賽。

依照個性發展

初學桌球的人，千萬不要以為任何一位「前陣快攻」球員，就可以打敗所有的「中陣長抽」和「後陣長削」球員；或者任何一位「中陣長抽」球員，都可以打敗所有的「後陣長削」球員。

假如一位「前陣快攻」球員，他的球技和經驗還差，仍然會敗在另兩種「戰術型態」球員的手下。今年四月，在西德慕尼黑舉行的第二十九屆世界桌球錦標賽，「後陣長削」的西德球員謝拉，就曾獲得男子單打亞軍。

初學桌球的人，在執拍練球時，最好依照自己的個性去自由發展，然後再決定你的「戰術型態」，千萬不要追求時髦，一意的模仿別人。「行行出狀元」，在桌球的三種「戰術型態」當中，任何一種型態，只要能不斷吸取桌球知識，有了理論基礎，再能注意體力訓練，去用功苦練球技，一定會有良好的成就。到了年齡增長，不能做現役球員時候，也可以指導後輩，擔任一位優良的教練。

——完——

婦女生產後的保養

劉曉虹

分娩以後的六個星期內，叫做產褥期，在這段時期內，產婦的起居和調養，都要特別注意。稍一不慎，往往會影響到日後的健康。

(一) 分娩後，產婦要保持身心安靜；過度的喜怒哀樂，皆應避免。一般產婦多精神過敏，易受刺激，高聲談論，酬答親友，亦所不宜。產後一週內，最好能避免接見親友，需有充分睡眠。

(二) 產婦在產後二、三日內，要安心靜臥，體弱者更不能離床過早或過度搖動，以免引起腹肌弛緩、子宮下垂或脫出等症。

(三) 要時常更換污染了的產褥油紙，保持清潔。

(四) 產婦之入浴期，不宜過早，全身浴需在半月以後，坐浴亦需在十日以上。每日可用溫水擦身，來沙爾水或硼酸水洗滌外陰部，以維持清潔。

(五) 產褥期中，需有充分的營養，且宜食易於消化的流質食品。時日較久後，方可規復常食。但消化不良或有刺激性食物，仍應注意禁忌。

(六) 產婦可食用鷄湯、肉湯、麥片或稀粥、牛乳等，但是興奮性的



菸苗(蒜聰質攝)