

■ 王氏昆仲 ■

桌球的話

桌球是室內運動不受刮風下雨的影響且佔地又小很適合作為一種課外活動。嗜好桌球的人數在本學院雖無統計數字，但我想相當多吧！願以此文使各位對此種運動更加認識而不至把它看成雕蟲小技。

桌球運動的特性是什麼？簡單的說即「技術和運動量成正比。」曾經有位體育教授問我「桌球是運動還是消遣？」對於這個問題我只能說這位老先生不了解桌球運動的特性，因為對桌球會「運動」的人，幾分鐘下來就大汗淋漓，而當作「消遣」的人打了幾個鐘頭也頂多把西裝的外套脫下而已。雖是如此，希望大家把它當作「運動加上消遣」，更希望由「消遣轉為運動」！

運動的好處可以維持身心平衡。據日本桌球雜誌報告，桌球運動在精神病患的消遣療法中表現不錯因為打球時必須集中精神忘却煩惱，而且患者在技術上的進步可以對自己的能力重獲信心，這種結果是運動意義的最高表現。

打桌球我想每個人都會，但是要求得更上一層是相當困難的。至於如何打好桌球？首先是學習正確的動作（form），否則以後「走火入魔」頓將不可救藥。雖然基本動作的練習枯燥無味，但忍耐即是成功的基礎。當練習達一定程度時，你會感到技術猛進，加上擊球時的韻律感，則定會樂於其中，不可言語。

常聽某些高談闊論的「淺人」把世界頂尖的打法告訴初學者，而自己却不知道用什麼方法才能達到這種高超的技術，如果不幸遇到這種教練則千里馬也會變成驢子了。桌球運動最寶貴之處即是訓練

的方法，而這些方法的尋求是要付出汗與淚的代價。我們知道運動是肌肉協調的表現，包括反射動作和意識判斷，而短兵相接的桌球運動更需快速的反應和敏捷的判斷力。在桌球訓練法中，以反應訓練最為重要，其目的即是使眼到，手到心到的配合動作所用的時間達到最小，為了達此目的常使用輔助方法；包括重量訓練和其他的科學工具。事實上，桌球運動的本身即是最好的反應訓練，因此如有希望反應快一點的同學不妨打打桌球。

桌球的技術在世界各國水準普遍都已提高，而我國的水準却不入流，主要的原因：「維持現狀即是落伍」。而此種技術的提高主要得力於球拍與橡皮的優越性能，否則像拉轉球（drive），拉快速球（Speed），打全攻型（Attack）之技術是不會出現的。如果把桌球運動從不同的角度加以研究我認為可以分成體力面，技術面，精神面。舉例說在體力方面日本選手的要求大約高出我們選手的 2 倍，會打桌球的人一定知道殺高球（loop），他們要求連續殺這種高球，高中生要 50 次，大學一流選手要 100 次左右，當心跳達每分鐘 200 次才停止，這種訓練的結果是日本登為桌球王國。

現今桌球的重心在亞洲。以這麼小的球而變化出這麼扣人心弦的技術實非創始的英國佬所能料及。有耕耘才有收穫，球技的成就是苦練的結果，但是如何把勝利帶給自己則是要對這些高超的技術具有敏銳的理解力，把它變成自己能力的一部份進而創出新方法，否則「劃地自限」的結果，技術不能進步，人也將變成「球呆」了。