



乒乓球

日本 野村堯之 著

乒 乓 球

〔日本〕野村堯之著

戴桐蔭 隋宗述等譯

林仲璇校

人 民 体 育 出 版 社

內 容 提 要

本書作者是日本著名的乒乓球運動員，曾數度獲得日本冠軍，現為早稻田大學體育講師兼乒乓球總教練。這本書是作者二十年來的經驗總結。

書中介紹了怎樣運用球拍，選擇球拍和如何練習等，在基本技術和戰術方面，談得特別詳細，對比賽前的準備、臨場比賽以及如何了解 and 對待各種不同的對手，都是一些經驗之談。不論在單打、雙打，腳步移動，發球、接球、或攻或守等方面，有很多獨到的見解。通過這本書，使我們可以初步了解，為什麼日本會在國際比賽中獲得冠軍。

原 本 說 明

書 名 卓 球

著 者 日本野村堯之

出 版 者 旺文社

出版地點 東京 昭和三十一年一月
及 日 期

*

統一書號：7015.509

兵 乓 球

〔日本〕野村堯之著
戴桐蔭 隋宗述等譯

*

人 民 體 育 出 版 社 出 版

北京崇文門外體育館路
(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)

北京崇文印刷廠印刷
新華書店發行

*

780×1092 1/32 95千字 印張 4 $\frac{28}{32}$

1957年11月第1版
1957年11月第1次印刷
印數：1—25,000

定 價 〔7〕0.42元

責任編輯：陳文浩 封面設計：法邁光

目 录

第一章 給初学者

一、怎样打乒乓球.....	1
二、打乒乓球的用具.....	2
(一) 球 拍.....	2
(二) 球 台.....	6
(三) 球 网.....	7
(四) 支 柱.....	7
(五) 球 7	7
三、标准的握拍法.....	8
四、初学者的練習方法.....	9
五、進步的秘訣.....	12
六、硬式球和軟式球的区别.....	15
七、橡膠球拍的种类及其使用法.....	17
(一) 海綿拍的使用法	18
(二) 海綿膠粒拍的使用法.....	19
(三) 長粒膠拍的使用法	21
(四) 万能球拍的使用法	23

第二章 技术篇 (其一)

一、握拍法.....	24
二、击球法.....	32

(一) 來球的性質	32
(二) 短打 (推擋、短抽)	33
(三) 短打的練習方法	36
(四) 長抽	38
(五) 正手击球法	38
(六) 反手击球法	49
(七) 削球法	56
(八) 反手削球	60
(九) 正手削球	62
(十) 削球的練習方法	65
(十一) 推击 (彈球)	67
(十二) 抽殺 (重攻)	68
(十三) 決定打法 (扣殺)	69
(十四) 決定打法的其他種類	70
(十五) 橫拍的握法	71
三、發 球	86
(一) 發球法	87
(二) 發球的種類	87
四、接發球法	91
(一) 準備姿勢和站的位置	91
(二) 還击法	95
五、攻守全能的打法	96
(一) 攻守全能的優點	97
(二) 攻守全能的缺點	98
(三) 如何掌握攻守全能的技術	98

六、双打	102
(一) 競賽方法	102
(二) 关于双打的配合	104
(三) 双打的移动方法	108
(四) 双打的發球	111
(五) 双打的接發球	112
(六) 双打的練習方法	113

第三章 技术篇 (其二)

一、关于練習的方法	115
(一) 練習态度	115
(二) 練習方法	117
(三) 推擋球員的練習方法	121
(四) 削球的練習方法	122
(五) 發球和接發球的練習方法	123
(六) 平时的練習方法	126
(七) 好的練習方法	128
二、乒乓球的指導	130
三、比賽須知	135
(一) 比賽前	135
(二) 战術	136
(三) 臨場比賽的思想准备	142
四、一些技术問題的解答	144

第一章 給初學者

一、怎樣打乒乓球

在球台的中央挂一个球网把球台分成兩個区，身前的球台为本方台面，网那边的球台为对方台面。首先應該由持有規定的賽璐珞球的人开球。把球拋起用球拍击出，先落在本方台面，彈起后越过球网落在对方台面上，这叫做發球。接着对手还击。球直接过网或从网外迂回落在对方台面上，这叫做接發球。（开球一方叫做發球人；接球一方叫作接發球人）。接發球人把球击回以后，对方同样地还击，当球在本区彈起后，直接击球过网，使之落入对区。这样不断地來回击球，如果不能把球击回对区时，算是失分。軟式乒乓球賽，失11分算負一局，硬式乒乓球賽，失21分算負一局。

乒乓球比賽，初看起來似乎很容易，可是一旦拿起球拍來却很难打，不那么随心所欲，并且往往使你驚訝，这是一个多么剧烈的运动；但是愈打愈会入迷，而且要求提高技术的願望也非常迫切。

最初过多地研究打球姿势的理論，探究深奥的知識或是看書，都很难理解，所以不如实际地打打看，向那些老前輩和富有經驗的人學習。

二、打乒乓球的用具

打乒乓球必須有球台、球網、挂球網的支柱、球拍以及乒乓球。特別是球台、球拍和乒乓球要尽可能選擇質量好的。可能的話，也要注意室內的光綫和面積大小，這些是打乒乓球必須知道的常識。

（一）球拍

球拍的大小、形狀以及材料等，在規則上沒有任何限制，只要自己認為合適的就可以使用，因而創造一種獨特的球拍也是可以的。我多年研究的結果，還是一般常用的香柏木板最好使用。也有許多人使用膠合板，在外国因為能够大量生產的關係，使用這種木紋均勻的球拍很為普遍。膠合板的特点是木紋均勻，硬度和重量也是固定的，比香柏木硬得多，質量好的膠合板不會弓翹，更好的一點是不必擔心球拍在擊球或撞着球台邊緣時破裂。可是香柏木這種木料，有種難以形容的彈性，打球時似乎有一種球黏在拍上的感覺，膠合板却缺乏這種彈性。因此，如果起板擊球的動作不敏捷，球因本身的彈力反彈回去，造成起板遲誤，這一點必須注意。其實，使用單層的香柏木板或是膠合板的人很少，最多的是貼上膠粒的球拍。也有貼上軟木的，戰前用這種球拍的很多，現在，也有人為了價錢便宜而使用它。雖然打出的球，速度比膠粒拍的好，但不大好用，因此不受欢迎。

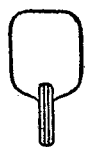
有很多人認為技術不好的，隨使用些便宜的球拍就行了，這是絕對要不得的想法。做為打球的工具，選擇一個球

拍是很重要的，所以無論如何不要貪賤，要選擇一個質量好的膠粒拍。

(1) 球拍的種類。球拍的種類從形狀上可分成長方形、圓形、和長圓形（外國最流行）三種（見圖1）。

(甲) 長方形。

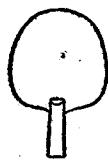
球拍的重心在下部，因此便于揮動球拍，是今天用得最多的一種。



(1) 長方形



(2) 圓形



(3) 長圓形

圖 1

(乙) 圓形。

為了利用膠粒彈力

就要揮動球拍，因為圓形球拍便于迎合來球，儘快地擊球，而不需要大起板擊球。這種球拍在戰後曾風行一時，至今仍有許多人用圓形球拍而獲得很好的成績。輕的球拍便于儘快地迎合來球，所以使用這種球拍的人也很多。

(丙) 長圓形。對直式握拍的人來說嫌太重（比普通拍大，兩面貼着膠皮），所以普通橫式握拍的人使用它。橫拍要用兩面打，所以普通兩面都貼着膠皮，重約四兩到五兩。

(2) 關於球拍的選擇。沒有球拍我們就不能打球，用自己不順手的球拍也不可能發揮出技術來。我自己到今天也更換了好多次并用過各種球拍，體驗到技術的進步固然重要，但是球拍的好壞對比賽成績的影響也很大。因為買球拍時，必須慎重選擇。最好多借幾種流行的球拍來試驗，再去買比較合乎自己理想的球拍。應該很好考慮這一點，價錢高不一定適用。

下面列举了一般的情况供参考：（甲）球拍的木紋要均匀，質量要坚硬，各人对球拍的硬度要求不同，也有人喜欢軟一点的，但木紋均匀是很重要的。为了鑑別球拍的坚硬程度，可用双手握住兩端，上下弯一弯就可以看出。但不要用力过猛把球拍弄坏，必須慢慢用力，如果不弯就是坚硬，如果兩边不弯的部分一样大就是木紋均匀。木紋象图2之1那样

从上面看木紋的間隔



是均匀的。木紋細，分量輕，就軟一些（图2之1）；木紋愈粗就愈硬、愈重（图2之2）。

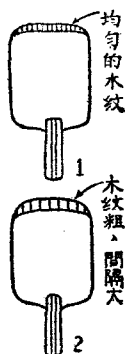


图 2

（乙）选择重量适合的球拍：球拍的重量以三兩到五兩左右为宜。握力大的人重些也无妨，但太重打起來容易疲劳，并使揮臂动作迟緩，所以攻击手最好用輕些的。但重些的球拍可以平穩地揮动下去，又能抵消強硬的來球压力，所以削球、抵擋的防御手最好用重些的。

（3）选择質量好的膠拍：膠拍有各种各样的，如長粒膠拍、光滑面向上反貼膠粒拍和海绵拍等，不論那一种，橡膠的質量越好，效果也就越好。对初学者來說，膠粒細小些的为好。总之，越容易挂球的，說的深一些就是摩擦系数越大的球拍，也就越穩，越好用。顆粒細的膠拍，由于顆粒容易顫动，所以質量再好也不耐用。同时應該了解，球拍的摩擦愈大，相对的球速会减低，削球也不方便。

長粒膠拍是為了代替重貼兩三層反面膠粒的球拍而設計的，它與這種球拍的威力相仿，但是更簡單、更輕。它的膠粒比普通長三倍，膠面也比較厚，不但容易挂球，彈力很大，出球穩健好用，並且球擊入對方台面彈起後，球的沖力特別大。初次遇到用這種球拍的手很難對付，容易着慌，因此許多人使用這種球拍收到很好的效果。此外也有把兩三層膠面粘貼在一起的，它比普通膠粒拍出球準確，但是彈力不如長粒膠拍大。

海綿拍是貼上海綿膠面的球拍，主要靠球拍的彈性和利用來球的速度擊球，不用什麼打的力量。但動作不敏捷，往往跟不上時間，特別是當來球速度快，就更難掌握。這種球拍打出的球卻速度很快，所以適合攻擊選手使用。現在進一步出現了將海綿和正面膠粒合貼的，或是將海綿和反面膠粒合貼的所謂“索福特”球拍，許多本來使用海綿拍或反貼膠粒拍的選手，在改用“索福特”球拍後頗有成效。

萬能球拍是一種兩面都夾海綿再貼上一層膠粒的球拍。這種球拍打球最不費勁，並且威力甚大。它利用了海綿拍和長粒膠拍的長處，同時避免了它們的短處，唯一的缺點就是重一些，如果減小揮拍的幅度就不受其影響。因為它能不費力地把球擊入對區，初學者頗愛用這種球拍，選手們用起來效果也很好。

因為規則上對球拍的材料沒有任何限制，各種各樣的材料就成了研究的對象。如皮革、日本紙、呢絨、沙紙、軟木、橡膠等，其中橡膠至今還是用得最多的。據說是因為一個外國球員在找給他的零錢碟里，看到碟上為了使顧客容易

拿起零錢而粘上一層帶有凸出顆粒的膠皮。从此他便想在拍面上貼一層膠粒來試試，結果成績良好，于是就變成商品流行開了。但是这并不意味着已經到了十全十美的地步，我認為今后膠粒的疏密或形狀都會改進，也必須改進。

用朴木、桐木、柿木和香柏木等木头拍打球的时代并不很远，只不过是二、三十年前的事。說起球拍的改進，真是划時代的飛躍，因此有了良好的用具，學打乒乓球也就容易了。

因此，有的人認為剛學打球，為了貪便宜，買個不好的球拍湊合，那就反而不合算，或者借別人的球拍打；技術是無法鞏固的，球拍是乒乓球的生命。當然不僅要愛護自己的球拍，如能挑一個好球拍，就是技術進步的捷徑。

(二) 球台

乒乓球台最主要的是要平坦，其規格要符合規則的要求，其硬度須使球落上後能彈起到規定的高度。至於台腿的式樣，只要不是太差就行了。台厚以一英寸為標準，制作新台時最好比這個標準稍厚一些，以備日後台面弓翹或損壞時可以鉋去一層板面。

台長9英尺（274.3公分），一般都分成兩個4.5英尺的球台來做。

台寬5英尺（152.4公分）。

台高2英尺6英寸（76.2公分）。

作球台的木料，要木紋均勻的硬木，最好是桂木。台面為了避免反光須塗上暗色，以深綠色為最好。台面的四周和中央用白顏料畫綫，四邊的綫寬四分之三英寸（1.9公分），

中央的綫为八分之一英寸 (0.32公分)。

(三) 球网

一般市場上賣的球网都可以用，因此本書中无需再加說明。

近來，象蚊帳那種細网眼的球网很流行，这是仿效外国的球网制成的，因为高度均衡，很受欢迎。規則上規定，网为深綠色，网眼为八分之五英寸 (0.16公分) 以下的正方形。顯然，最要緊的是网眼不能讓球穿过。

(四) 支柱

支柱一般都是用鋁、鉄或銅制成的。也有折疊式的支柱。主要的是：能使球网的高度合乎标准，硬式則离台面6英寸 (15.2公分) 高，軟式則离台面六又十六分之九英寸 (16.7公分) 高。選擇时必须注意螺絲能否牢固地撐在球台上。

为了减少球从台外迂回地進入对区，規則上明文規定：支柱必須伸出球台兩側各6英寸 (15.2公分)。

(五) 球

球是由两个半球形的賽璐珞粘合而成的。两个半球的硬度越一致越好。而接縫的地方如不太硬，彈跳會正常。再說，球應該經久耐用，大約以对抽一小时以上也不致破裂的球为宜。規則上規定球的重量：

軟球：2.0克—2.03克

硬球：2.4克—2.53克

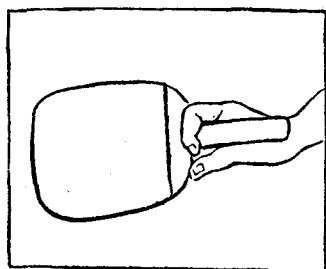
彈性：硬球从1英尺 (30.5公分) 的高度落到台面，必須能反彈起8英寸 (20.3公分) 至9英寸 (22.9公分) 高；軟

球必須能反彈起 6 英寸 (15.2 公分) 至六又四分之三 英寸 (17.1 公分) 高。

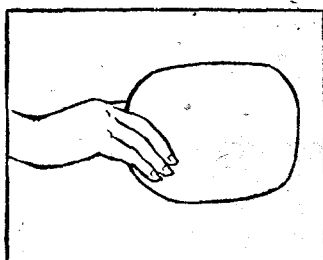
重一些硬一些的球較難打，用這種球練習，到比賽時打較軟的球就會覺得輕鬆，也容易打，所以練習時最好用多少重一些、硬一些、彈跳正常的球。

三、標準的握拍法

握拍方法是很重要的。如圖 3 中所示的握法是標準的 (詳見 24 頁)。



正面圖



背面圖

圖 3

以食指第二關節扣住球拍，打反手球特別方便，是理想的握拍法。

握拍法是各種各樣的，最普遍的如上图所示，拇指和食指鉗住拍柄，拇指尖觸及拍面，食指的第二个關節扣住球拍的柄根，用中指的側面自然托住球拍的反面，无名指和小指自然并攏頂住球拍。這種握拍法是很穩定的，有助於更準確地击球。

四、初学者的練習方法

我認為，初学者先靠近球台反复地練習 象牆似的把球擋回，先掌握好推擋技術以後再去學其他打法是進步的捷徑。不要開始就去研究長抽的姿勢，不必聽別人的講述、看別人的打球或向書本求教，不必研究在哪里空揮球拍。因為，要配合來球的速度和強度去揮臂擊球是件很難的事，初学者是不可能馬上學會的。

當然，有個好手陪你練習是最好不過，如果沒有人陪打，可以將半個球台靠牆，自己一個人同牆對打，把球直接打到牆上，等球碰回台上彈起以後再又打回，如此反复地練習。想拍得重或用力下壓都不容易打准，最初應該把球拍稍向上，當球觸及球拍的一剎間，把球拍立起來象彈簧那樣輕輕地迅速推擋（見圖4）。

特別是用橡膠球拍時，為了利用橡膠的彈力，更應該注意彈擊的力量。

應從練習反手開始，讓對方把球打到自己的左方，來練習反手推擋。姿勢以及其他詳細的打法，請參閱技術篇的短打。

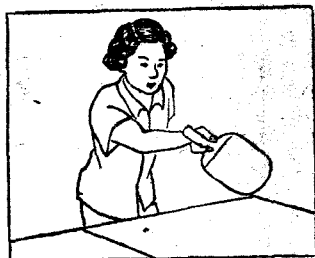


圖 4

這是剛要打球的時候。球拍向上的角度很好，用食指扣住球拍角度。上體略向前傾。

球彈高后就難打，所以球拍要稍向上去找球的落點，以

便迎击剛彈起的球。要特別注意对方打球的姿勢、球的声音、对方打出球的速度，來慢慢熟悉球的落点、威力和性質，以便迅速地站好位置准备还击。應該精神集中，注意訓練运动神經的反应，反对漫不經心的練習。等推擋練到应付自如，使球往復多次之后，再練習打落点。即讓对方把球打到同一个地方，逐漸地練習向各个方向回击。

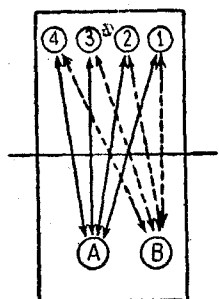


图 5

如图 5 中所示，讓对方把球打到 A 点，按①②③④的順序把球击回，这样反復地練習。

能这样做以后，再練習把球压低一些，并打到自己所想的任何地方去，然后讓对方把球打到 B 点，按上述方法練習。这样基本上可以学会推擋技术，也能初步熟悉球

性，靠近球台也就会轻松地用推擋还击。

接着就离球台远些來揮臂击球，不必过分注意打球的姿勢。打正手球时，左脚在前，右脚稍后，兩腿分开，稍屈膝，上体稍前傾，重心輕輕放在脚上，在右腿斜前方掌握來球的節奏、提拉击球，此时球拍向上。（見图 6，注意图中是左手握拍，如右手握拍时，脚和臂的位置恰恰相反）。这时應該注意的是揮臂，不需用力，但要比球反彈的速度更大，因为揮臂动作太慢就赶不上球反彈的速度。

小臂也要看做是球拍的一部分，放松肘部和腕關節，輕輕握拍是很重要的。不僅要注意球拍和肘部，同时象打棒球时用棒击球的要領一样，轉体和揮臂也要協調一致。不必过

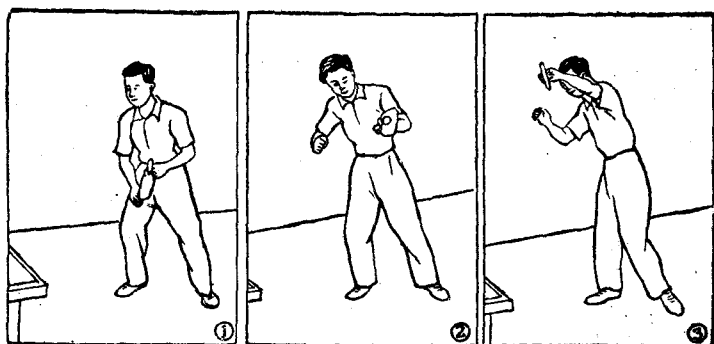


图6 富田选手的正手打球姿势

①正要打球，注意球拍的角度，肘部放松，以便打反手球时起板不大就能使球拍的角度和来球吻合。

②球正要离开球拍，把球提到这样的高度是很重要的，这时重心已稍微放在前脚上。

③击出球后的最后姿势，对抽时这种姿势最理想，球拍压球的角度很好，要注意转腰动作。

分注意姿势，要注意的是掌握来球的时间，把球击回对区。倘若对手打得不好，两人就对打不起来，那就象练推挡时一样，把半个球台靠墙，一个人直接把球打到墙上，反弹回来的球在台面上弹后，再把它准确地击回墙上，这样来反复地练习。这时，球台应该离墙30—40公分。要利用脚步的移动，做到保持同样的姿势去还击弹回来的球，并尽量把球打到墙上弹回时容易打的地方。打得轻，反弹回来的球也软，就容易还击。能逐渐连续不断地打，就逐渐用力地打，增加球的威力。用力打时，球反弹回来的力量也强，从而就能练习尽快地准备下一次击球。这样练习到熟练了以后，就可以请比自己打得好些的人陪打，纠正自己姿势上的缺点。还有一点应该说明：常见初学者由于不会发球，把球抛在台面上