

乒乓

法練訓

著棋斌俞



版出局書奮勤海上

體育叢書

兵
兵
訓
練
法

著者 俞斌祺

勤奮書局發行

體 育 叢 書

兵 兵 訓 練 法

版 權 所 有 翻 印 必 究

一 九 四 九 年 四 月 修 正 出 版

全 一 冊 基 價 貳 元 伍 角 正

編 譯 者 俞 斌 祺

出 版 人 馬 薦 馳

出 版 者 勤 奮 書 局

上 海 瑪 當 路 三 二 八 弄 一 號
電 話 八 五 二 四 七 號

代 售 處 全 國 各 大 書 局

俞斌祺先生



(本書著者)

序

言

洪尊三

俞君斌祺，浙江蕭山縣人。年幼失恃，輟學就商，迄今已十五載矣。公餘之時，殫心研究體育，如兵、乒、游泳均爲個中健者。於民國七年，在上海中國青年會發起組織上海兵、乒聯合會。十六年復組織全國兵、乒聯合會，發起召集中英美日代表審訂兵、乒規則，同年領導選手出席日本，參加第八屆遠東運動大會比賽。連任全國兵、乒聯合會會長及幹事等要職。民國十八年以女子兵、乒人才之缺乏，發起女子個人錦標比賽，藉以訓練是項人才。同年夏發起組織中國游泳研究會，任委員及指導部長等職。數年中得其指導而成功者不下三百餘人。民國十九年上海市舉

行第一屆全市運動大會，君參加游泳比賽獲得個人錦標。第九屆遠東運動大會。在日本舉行，君會合同志，籌募經費率領乒乓選手出席參加。總之，今日吾國乒乓之盛行，俞君之功，不可沒焉。茲者君本其數年來研究乒乓之心得，著成乒乓訓練法一書，以作學者之指南。稿成之日，袖以示余，深覺其內容之完善，指導之詳明，不僅可供初學者之楷模，且亦宜於精研斯道者之參攷，誠爲練習乒乓者唯一之完書矣，故樂爲之序。

乒乓訓練法目錄

第一章 乒乓賽史略	一
第二章 乒乓訓練法	九
(一) 選擇用具	九
(二) 球板握法	一一
(三) 個人練習法	一一
(四) 開球法	一三
(五) 擋球法	一四
(六) 擊球至左右法	一四
(七) 知悉球性法	一四
(八) 擋球抵敵法	一五
(九) 縮球法	一六
(十) 推球法	一六
(十一) 轉球法	一六

(十二) 削球法	一七
(十三) 抽球法	一八
(十四) 隊伍組織法	一八
(十五) 職員之選擇	一九
第三章 比賽方法	二一
(一) 比賽制度	二一
(二) 比賽概況	二二
(三) 裁判員	二三
(四) 場地之選擇及設備	二三
(五) 比賽枱之試驗法	二四
(六) 排配球員之注意點	二四
(七) 比賽員之修養	二五
(八) 比賽員之服裝	二五
(九) 比賽員必須自備球板	二六
第四章 萬國乒乓規則	二七
第五章 上海乒乓聯合會章程	二九

乒乓訓練法

俞斌祺著

第一章 乒乓賽史略

乒乓又稱枱球，日本名以桌球，英國原名「高雪母」(Gossima)。西歷一八八一年，始創於英發，明者爲英人期佈 (Mr. James Gibb)。降至西歷一九〇〇年，改名曰「乒乓」(Ping-Pong)。當初在倫敦皇后大廳舉行比賽，以資提倡。英皇愛德華第七 (Edward VII) 曾以乒乓用具全套，於耶穌聖誕節餽贈於德皇，由此可見世界各國提倡乒乓之熱烈矣。

東亞以日本提倡爲最早，時在明治二十八年，即西歷一八九四年。

當西歷一九二五年，乒乓球比賽，列入明治神宮大會秩序，於是日本公認乒乓球爲一種錦標運動。嗣後普及全國，各級會社，公共機關，普通貿易商行，及家庭之備有乒乓球用具者，占十分之六七。練習既便，研究又衆，因之技術進步甚速，故能連執第八九屆遠東運動會會外比賽錦標，蓋其技術實遠勝他國也。

中國之有乒乓球比賽，始於民國五年，上海中國基督教青年會童子部幹事美人克勞凱 (Mr. J. C. Clark) 及國人童星門趙士瀛三君，首先提倡，購置乒乓球枱九只，設於青年會童子部，以供會員娛樂。其比賽方法及規則等，均照網球辦法。至民國七年，練習者日衆，是年二月，由青年會幹事顧光祖君協同青年會日校唐昌民君夜校俞斌祺君，共同發起組織上海乒乓球聯合會。進行方法，第一步赴各校組織乒乓球隊，第二步請

求參加聯會。三月中旬，聯會正式告成，屆時出席者，有青年會夜校代表俞斌祺、余鵬，日校代表唐昌民、孫聖章，惠寒義校代表陳全生、謝玉華，東吳第二中學代表童鐘玉、南市普益社代表錢天后君等。大會由顧光祖君主席，公推俞斌祺爲會長，余鵬、童鐘玉爲副會長，陳全生爲書記，錢天后爲會計，唐昌民爲庶務，顧光祖爲幹事，共同商訂聯會章程，改良比賽方法，並赴各校組織乒乓球隊。嗣後組織日多，人才輩出。至民國十二年，上海乒乓球聯合會會長胡鐵吾、林澤蒼二君，擴充會務，不遺餘力，遂有聖約翰大學乒乓球隊，中國枱球研究會，華一乒乓球隊等之先後誕生。民國十三年，發起團體聯合比賽，球藝猛進，聲譽鵲起。

泊民國十四年春，旅滬日人桌球會代表城戶尙夫君，經三菱公司經理秋山君之同意，捐助秋山大銀杯一只，以作滬地中日乒乓球比賽之

錦標。我國派有代表胡鐵吾君，會同城戶君編訂比賽規則及各項辦法，以供比賽時應用。當此之時，乒乓團體如廣東隊，精武隊，嶺南隊，南洋（即交通）大學，虹口通商銀行，青年會，新青社等，先後成立隊伍，互相比賽，人才球藝，突飛猛進。至民國十五年，虹口通商銀行乒乓隊隊長何逸雲君，爲準備秋山杯比賽計，向該行同人捐得大銀杯一只，以供上海乒乓聯合會各團體錦標比賽之用；並規定凡連勝三次或先勝四次者，得將銀杯永遠保存，藉以鼓勵中日乒乓比賽。結果秋山杯終爲我隊獲得。此次滬地乒乓團體之得奏凱旋，胡何二君之力，實匪淺鮮焉。

民國十五年，有香港乒乓聯合會之組織，由吳大炳君向香港附近區域提倡組織乒乓隊。民國十六年，戴季陶先生在廣東發起運動大會，乒乓亦列入錦標比賽。年來廣東乒乓隊伍之激增，實不能不歸功於吳

君也。嗣後杭州青年會，亦有個人錦標比賽之發起。無錫一地，有華一隊，名將朱癸生，秦仁鏡，馬廷亮諸君組織之晉陵乒乓隊，球藝優良，除上海外，莫與之京。蘇州乒乓隊伍，最先由東吳大學組成，亦有聯合會之組織，皆出於金季明、李全喜、李澤人等君之努力。至南京、鎮江、北平、天津、大連等處，乒乓球隊，爲數甚夥；惟以組織伊始，尙無優良成績。

民國十六年，上海乒乓聯合會，接得大阪大日本乒乓聯合會來函，欲與我國商議正式比賽規則。聯會以上海一隅不足代表全國，乃登載報紙，徵求意見，結果組成全國乒乓聯合會，採委員制。委員長爲俞斌祺君，委員爲林澤蒼、胡鐵吾、金季明、何逸雲諸君。委員會成立後，於二月二十一日與日代表正式商議，到會者我國全體委員暨紀錄員光華大學乒乓隊長張永祜君。日本方面，有總代表久島福太郎君，旅滬日人桌球

協會會長倉知四郎君，理事木村政司，幹事長城戶尙夫，幹事福島敬藏，記錄員眞鍋實，顧問前田君。此外復有英人霍金氏，美人愛格來博士等。此次會議，專事討論乒乓規則，及比賽事宜，并以英美德瑞典等國之乒乓規則，作參考材料。經旬日之久，各項規則，一一完成。是年四月，日本邀請中華隊赴日比賽。事前我國先在國內舉行個人比賽，結果張永祜、林澤民、李傳書、黃祥發、金季明數君，當選爲出席代表，由俞斌祺領隊出征。結果中華隊以四勝二敗，凱旋而歸。

是年八月下旬，適值第八屆遠東運動會之比賽時期，地點在滬。乒乓亦在會外表演，成績斐然，轟動全國。自後國內各公共機關，積極組織隊伍，共相比賽；尤以滬地爲最盛，如跑馬廳、金業交易所、紗布交易所、通易銀公司、東亞銀行、南洋烟草公司、復旦大學、滬江大學等，皆有乒乓球

隊之組織。至女子方面，祇有兩江女子體育學校之乒乓隊。至民國十九年五月，第九屆遠東運動會在日本東京舉行，中華隊擬參與比賽，要求日本大會之同意，結果未能如願。後由大日本桌球會名義，邀請中華隊作第二次東渡比賽，旅費中日各半。出發前，中華隊向上海市教育局，跑馬廳，同人俱樂部，三和公司，中國內衣公司，中國乒乓球公司，新利洋行等捐款，共得三百餘元。此事得能玉成，實皆楊錫卿王孟年吳茂卿林澤蒼俞斌祺諸君之力也。赴日後，比賽九次，其中二次爲錦標比賽，我國失敗，餘爲友誼比賽。又有一次，與羣山女校，比賽結果，中華隊皆勝，凱旋而返。

回國後，積極提倡女子乒乓球隊，以作將來與日本女子比賽之準備。今之廣東，愛國，兩江等女子乒乓球隊，皆負有聲名者也。至於男子方面，

乒乓球隊，因鑒此次東渡之失敗，有陸修律周建文陸慎桐盧仲球黃祥發郭福海馬廷亮朱癸生胡保楚吳茂卿林澤蒼俞斌祺等君之努力提倡組織，培植人才，以備在第十屆遠東運動大會乒乓球比賽時，爭得一席之地也。

第二章 乒乓訓練法

(一) 選擇用具

我國乒乓，雖有十餘年之歷史，但其發達，僅有五六年。乒乓用具，需要驟增，各書局及運動器具公司，尙無完美用具之出售。所有者，僅輕薄有洞，彈力薄弱，古舊不堪之球板，聯合會早已不用。然初學者，不知球板之優劣，尙紛紛購用，一般商賈，祇知保守不思改良，曷勝浩歎！現任全國聯會主席林澤蒼君，有鑒於此，於民國十二年，創設三和公司，專售合乎標準之乒乓用具。所有三夾四夾五夾板等，均按乒乓規則製造者也。

▲**乒乓板之大小** 按乒乓規則，乒乓板長不得過八寸，闊不得過七寸（柄不在其內）。板用木製不得夾以橡皮沙布等類。