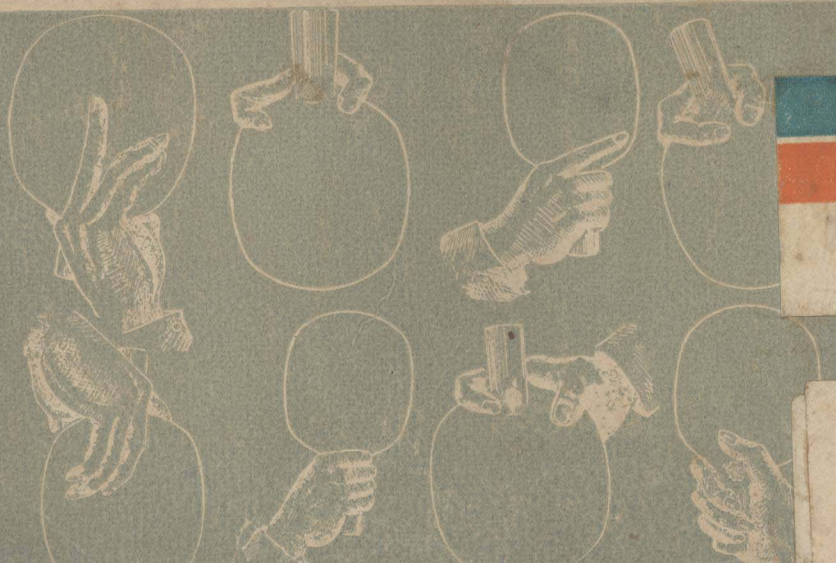


怎樣練習乒乓球

陸漢俊編著

0



任漢俊著

怎樣讀兵馬錄

中華文化出版社



一九四九年四月一日

新華書店發行

（附：一九四九年四月一日）

（附：一九四九年四月一日）

（附：一九四九年四月一日）

（附：一九四九年四月一日）

（附：一九四九年四月一日）

（附：一九四九年四月一日）

（附：一九四九年四月一日）

序

一九五二年十月，由於中華全國體育總會的發起和組織，在北京舉行了一九五二年度全國乒乓球比賽大會。在這次大會中，全國東北、華北、中南、華東、西北、西南等六大行政區和鐵路系統所選拔的六十一名男女運動員都表現了優秀的乒乓技術和新體育作風。大會中先後經過二百三十六場緊張比賽，產生了一九五二年中華全國乒乓球選手二十人，其中候補選手六人。這說明了共產黨和人民政府對於體育運動的重視和對乒乓球運動的提倡。通過這一次大會，不但使愛好乒乓球的運動員對於體育運動有了提高一步的正確認識，而且使乒乓球運動在全國範圍內有了進一步的發展。自此之後，新中國的乒乓代表隊參加了一九五三年在羅馬尼亞首都布加勒斯特舉行的國際乒乓球比賽，我男女代表隊都獲得了第四名的光榮名次。此外在各國所作的友誼比賽中，不但都有優秀的技術成績，更表現了新中國運動員良好的組織性、紀律性和不斷求進步的新體育的作風，得到了國際上一致的稱道。

通過這一次全國比賽大會，大家都進一步明確了體育運動的意義和目的，是在於增

強人民體質，爲祖國的生產與國防建設服務。大家批判了過去舊社會的「錦標主義」「風頭主義」「純技術觀點」等錯誤作風，認識到體育與政治必須結合的真義。這對於大會閉幕後展開各地乒乓球運動，起了重大的推動作用。

本書是一本中級性的體育讀物，是作者在練習乒乓球時的一些心得，旨在給愛好乒乓球同志們的一些參考。原名「怎樣打好乒乓球」，初版印行時由於作者政治水平不夠，存在着很多缺點，這次在全國比賽大會後在北京經過一個時期學習，已就個人所體會到的儘量加以修正，大小修改達三十五處，但相信錯誤和缺點一定還是不少，懇切盼望讀者提出批評，以便續加改正。

陸漢俊 一九五三年四月上海

目次

序

前言

第一部份 基本學習

第一章 執板方法

第二章 部位與腳步

第三章 手法（手部運動）

第四章 眼力和腰胸部運動

第五章 時間

第二部份 技術學習

第六章 開球

第七章 接開球（第一次回球）

一

三

三

一一

一七

二一

二四

二七

二七

三三

第八章	穩球和近遠擋	三七
第九章	各種攻球	三九
第十章	各種削球	四九
第十一章	短球（矮子球）	五九
第十二章	假動作和知覺	六一
第三部份 比賽學習		
第十三章	克服失常心理	六五
第十四章	戰略	六九
第十五章	比賽制度	七五
第十六章	對抗賽	七九
第十七章	幾種不常見的比賽法	八三
附錄	乒乓規則	八五

中華全國體育總會審訂

前言

乒乓球具有一定的運動量，是全身運動的一種，經常適當練習，對於鍛鍊體格有相當幫助。在人民政府提倡之下，工廠、機關、學校中已普遍展開，乒乓球的技術方面，也有了顯著的提高。

在一九五二年全國乒乓球比賽大會選手座談會上，選手們集體交換了乒乓球技術方面的經驗，關於在練習時應注意的事項方面，得出了四點意見，可以供我們做參考。

「（一）無論在練習或比賽之前，都應當作適當的準備活動，如慢跑步，徒手操（四肢運動和腰部運動）等使腕部、肘部、肩部等關節、下肢和腰部在生理上有了準備，特別是使神經系統有準備去完成即將進行的運動。平日更要作些輔助運動，除跑步和徒手操外還要練習跳繩（單足跳，雙足跳，前後跳等）來增強耐久力和機巧力。

（二）練習時應有計劃有步驟地進行練習，避免蠻打、亂打。

（三）最好能使技術得到全面發展，攻守都好，不要形成擅攻不擅守或擅守不擅攻的缺點。

(四)發揮勤學苦練和深入鑽研的精神。」(載新體育月刊二十五期31面)

如果在思想上重視了運動可以增強體質，而又能根據上面所說的四項原則進行練習，哪末，在一個短時期之內，就會獲得一定的技術水準。如果作為造成一個高級技術的運動員來說，哪就更要求遵守正確的日常生活制度和衛生規則。正如雅科甫列夫在『生活制度對運動員的意義』一文所說的：『每天要按時睡覺、按時起床、按時工作和按時訓練』，『運動員生活制度的衛生規則，無論對運動員的運動或日常生活來講，都有關係，因此遵守這些規則，無論什麼時候都是必要的』。祇有這樣，才能使我們經常維持健康水平和技術水平。

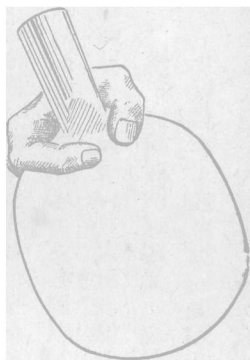
第一部份 基本學習

第一章 執板方法

打乒乓球的第一步是執板。執板的方式，與打球的球路有直接的關係，所以很有研究 and 推敲的價值。大別之，執板可分二大類：一類是直板法；一類是橫板法。直板法又稱握筆式；橫板法又稱網球式。這兩種執板方法可以說各有所長，各有所短，不能貿然肯定說那一種方法不好（後面將進一步講到直板和橫板握法的優缺點。一般應視各人習慣的握法進行練球，不必固執於哪一種握法，更不必在已經有了長期習慣握法之後，再變更另一種握法）。大致我國打乒乓的都採取直板握法，祇有極少數人採取橫板握法。

爲了使讀者明瞭起見，現在將直板和橫板的握法分別製圖放在後面。

分析起來，握直板的優點在靈活，特別是乒乓球中的一種近身球（就是對方打過來的球靠近這邊人的身體），直板應付有辦法，能有力的回打過去，這是橫板非常困難做



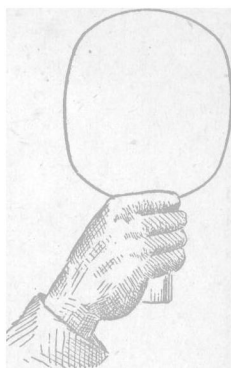
圖一：直板握法正面

的。打乒乓球有所謂「起板」，用橫板打球一定要起板（就是一定要拉開板才能打），而直板打球，則不起板也能打，因此它對付若干急球擊球比較有辦法。

但是橫板打球也有橫板的好處。橫板可以伸直

手臂打，因此角度比直板大，而能照顧的面積也就大了。因為照顧的面積大，所以有許多角度很大（斜）的球可以救得出，這是橫板的優點。在腳步動作方面，對執橫板的要求比較少，而直板則因照顧的面積小，一定要腳步跑得靈活正確。還有一

點：橫板主要運用的是臂力，所以力氣比較大，用橫板打出的球也比較兇。



圖二：橫板握法

到的。直板起板運動角度小，在抽球的時候往往祇要能身腰彎轉，就能迅速地抽出去，所以就能快。快也是直板較橫板優秀的地方。因為直板可以充份運用腕力，（橫板運用臂力），於是直板能比橫板多打一種球——就是彈球。彈球是全部靠腕力的迅速運動才能打得出來的，這也是橫板所不及直板

橫板對付中心球（即球落在桌子左右的中央）是很不方便的。這時橫板打左右的中央球必須翻板打，這時如果遇到對方急抽，或對方反攻，橫板就常常趕不及翻板。這是橫板很大的弱點。橫板利於打削球，可以使球更富於旋轉力，但是在打削球時遇到對方打過來的短球（即矮子球，或稱縮球），却不容易反攻，而直板碰到這種情形是很容易反攻的。這原因就在橫板的運動基本上是大動作，大起板，所以遇到球不跳出台子外來，它就英雄無用武之地了。

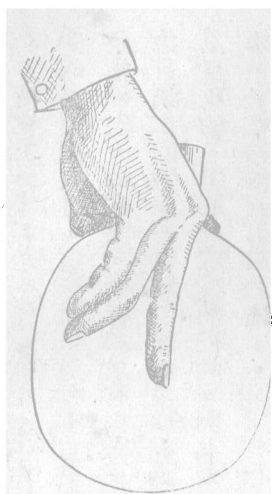
在初學習打乒乓球，用直板握法比橫板握法容易，進步也比較快，因為直板的運動比較靈敏迅速，小動作多。但是要球藝打得精湛，無論執橫板和直板都是一樣的，都需要經過一段勤練的時期。下過功夫，兩種執板法都能打得好的。按目前一般情況而說，則中國人大多數是執直板，日本人執直板的也比執橫板的多，蘇、英、美、法、印度、匈加利、捷克等國則執橫板。大致是因為中國人和日本人身體比較矮小而靈活，所以利於打直板，而身材高大手臂較長的人則便於打橫板的緣故。

現在我們談談直板的執法。

上面說過，執板可以分兩大類，一類是執筆法（直板）。其實直板也有很多握法，不過在原則上則是拇指和食指扣在前面，像寫字時握鋼筆的樣子。各種直板握法的不

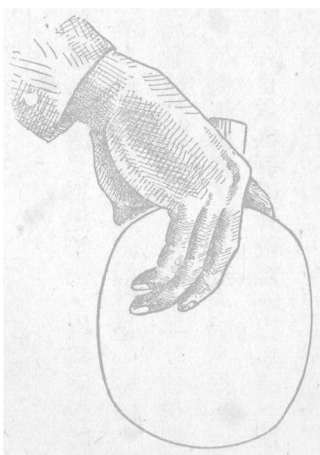
同，也都各有各的好處，有的比較便於打正抽，有的比較便於反抽，所以並不一定抱偶象主義，說是非要學某人的握法不可。如果自己已經打慣了某種執板方式，可以繼續打下法，並不需要常常變更。當然，有許多畸形的執板法是會限制球藝的進步，那是一定要改掉的。

所謂直板握法，就是大拇指和食指在乒乓板的板面握住板柄。最普通的握法是兩指用平均的力量握住。其餘三指有的併攏托在板後的中央，有的分散托在板後面，有的中指在左，小指和無名指併攏托在板後左邊。



圖四：直板反而三指分開

另外一種直板握法是食指鉤住板柄右邊，大拇指向左拉開緊捏在板的左肩上。這種握法對於正手（右角及台中）抽球非常方便。也有把大拇指緊鉤在板柄的左邊，食指向右拉開，握在板的右肩上。這種直板握



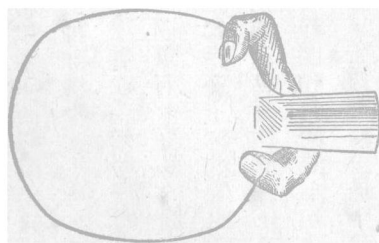
圖三：直板握法反而

法在打球時可以連帶發揮一些橫板的作用，擊球比較有力，且便於打削球。

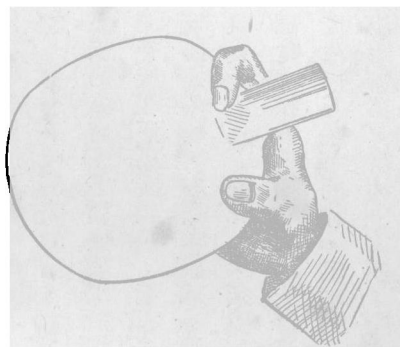
握板也有歡喜握得緊的，也有歡喜握得鬆的。握得太緊時，對於換板（即因球路不同或變更攻守戰略時）比較困難。但是握緊了出球比較硬。握板鬆換板方便，比較靈活，但是缺點在出球比較軟弱，有必勝的硬球。

握板時板後三指的安排也有研究的價值。大體上三指併攏托在板後中央，對左角球比較靈便，但是準確度不大。三指平鋪託住板背打球準確度比較大，出球比較有把握，不過因為腕力扭轉受了牽制，對付左角球比較困難。

再進一步研究的話，如果以大拇指扣牢板柄，食指拉開按住板的右肩，這種握法利於打削球（如圖五）。因為這種握法可使板在運動時躺平，對付急球和斜角球都有辦法，就是在打反抽的時候，右角順手球也沒有困難，祇是要左角反抽的話，就要「鯉魚大翻身」，須靠腰部靈活的扭轉幫助了。相反的，以食指扣牢板柄右邊，大拇指向左拉開握住板的左肩，這種握板法最善順手抽球，出球勁力大，準確度也大，低球、高球都能抽得出，反抽也方便，所以適宜於打攻球。但是這種握法打



圖五：利於削球的握法



圖六：利於攻球的握法

削球比較困難，因為不容易把板躺平，所以削出的球不容易低，常替對方造成平高球的抽球機會。

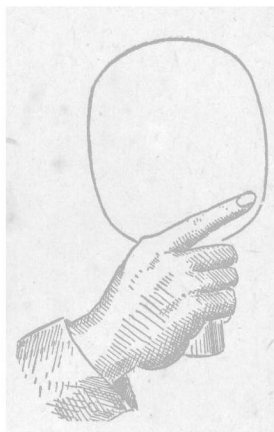
也有人因為習慣上的關係，養成一種畸形的執板法，譬如有的食指和中指都握在板面上，更有的連無名指也握在板面上的，有的祇有大姆指在上，其餘四指在板後面的，有的僅僅祇握住板柄的，也有採取一把抓的握法的。畸形執板使球板運動的範圍和角度減小，增加球藝進步的限制，是不很妥當的，所以理論上是應該改掉。萬一真正成習慣了，一下子不容易改變，或改變以後打一個時期反覺得有退無進，那也不必勉強了。

據我在國內外所見，橫板的握板法，除畸形的不算外，也有三種握法。一種可說是網球式，即一把握住板柄。這種橫板出球力氣最大，但缺點在缺乏準確度，最容易自己失球。第二種是一指（食指）在上，其餘四指握板柄，這種握法多



圖七：橫板『八字式』握法正面

數是打橫板抽球的，因為這樣握法不宜削球。第三種是最普通的橫板握法，即所謂「八字式」，大姆指和食指扯開如八字，一在板



圖八：橫板『八字式』

握法反面

字式」，一在板後，其餘三指握住板柄。這種握法善於削球，攻球也很順手，祇有中路球比較難應付。不過這是握橫板的共同的缺點，應該不是特殊的缺點，所以打橫板的一般地都採取「八字式」執板法。

有很多人是用左手執板打球，這不是毛病，也無所謂長處，左手執板和右手執板的原理和方式都是一樣的。

總結起來說，除去畸形的執板必須糾正以外，各種執板方法都各有所長各有所短。而且打球主要還在脚步和手法的配合得好，所以握板並不一定固執於某一種方式。據我的經驗，握直板有一項最大的便利就是能夠換板，所謂「換板」，就是在打球時可視攻守情況的變化而略略變更自己的握板方式。假如球藝能夠達到一定的水準，而執板方式又能迅速地隨機應變，那他就可能成爲一個出色的球員了。

