

萬有文庫

第一集一千種

王雲五主編

兵 兵

曾迺敦著

商務印書館發行



兵 兵

著 敦 廼 曾

書 叢 小 育 體

編主五雲王
庫文有萬

種千一集一第

兵 兵
著 敦 廼 會

路 南 河 海 上	
五 雲 王	人 行 發
路 南 河 海 上	
館 書 印 務 商	所 刷 印
埠 各 及 海 上	
館 書 印 務 商	所 行 發

版 初 月 二 十 年 二 十 二 國 民 華 中
究 必 印 翻 機 作 著 有 書 此

The Complete Library
Edited by
Y. W. WONG

PING PONG
BY TS'ENG NAI TUN
PUBLISHED BY Y. W. WONG
THE COMMERCIAL PRESS, LTD.
Shanghai, China
1933
All Rights Reserved

萬有文庫

第一集一千種

總編纂者

王雲五

商務印書館發行

目 錄

第一章 緒言.....	一
-------------	---

第二章 平時訓練.....	四
---------------	---

（一）手的運用.....	四
--------------	---

（二）眼的觀察.....	四
--------------	---

（三）腦的思慮.....	五
--------------	---

（四）身的靈活.....	五
--------------	---

（五）足的進退.....	六
--------------	---

第三章 抵敵要訣.....	七
---------------	---

（一）敵方射擊的觀察.....	七
-----------------	---

（二）缺點的試探.....	七
---------------	---

(三) 守禦的對付.....	七
(四) 開球的抵禦.....	八
(五) 擋球的抵禦.....	八
(六) 左右球的抵禦.....	九
(七) 緊球的抵禦.....	九
(八) 縮球的抵禦.....	九
(九) 推球的抵禦.....	九
(十) 削球的抵禦.....	十
(十一) 擦球的抵禦.....	十
(十二) 抽球的抵禦.....	十
(十三) 壓球的抵禦.....	十
第四章 射擊新術.....	十二

(一) 右手左邊抽球法.....	十二
(二) 右手左邊壓球法.....	十三
(三) 右手左邊擦球法.....	十四
(四) 右手左邊長抽法.....	十四
(五) 右手左邊短壓法.....	十五
(六) 右手右邊抽球法.....	十五
(七) 右手右邊壓球法.....	十六
(八) 右手右邊擦球法.....	十七
(九) 右手右邊長抽法.....	十八
(十) 右手右邊短壓法.....	十八
(十一) 左手左右邊射擊法.....	十八
(十二) 左右手中央射擊法.....	十八

乒 乓

四

第五章 結論

一一〇

附錄 萬國乒乓球規則

一一一

兵 兵

第一章 緒言

運動與乒乓

乒乓 (ping-pong) 日本名「桌球」英國原名「高雪母」(Gossima) 至西曆一九〇〇年始改名「乒乓」現亦名「檯球」始創于西歐英國東亞首倡于日本民國初年吾國方見于上海青年會自是以還各地練習雖衆然終不普及蓋因社會人士視乒乓爲運動中之小道故各地行政當局每舉行運動會乒乓之被拼棄于節目之外至爲顯明也！

殊不知乒乓運動于經濟上之負擔較輕于人身之有益亦大正如網球之柔中帶勁手腦眼

身，足，肢各部，俱有柔軟運動，調劑吾人健康之一途，實有足多焉。

吾國若欲求普及體育，以造成優秀民族，鍛鍊健康體魄，尤宜有賴于乒乓；只須當局多所倡導，每家每戶，均能自置練習，人選，經濟皆可咄嗟立辦，無阻于事。是乒乓之有益于體育，可知其重大矣。

比賽與勝負

至要體育普及，運動進步，常須有比賽以促成之；比賽勝負，雖無傷大雅，但亦必借勝負以分技術之優劣也。「勝敗本兵家常事」，此語運動家借以勵己勉人；惟吾人不欲運動則已，設運動而至于參加任何比賽，非盡我本能與敵一鬥不可，勝固不言，負則務求應負而負——至不可爲力而負，是雖敗猶榮也！誠然，勝不可以強求，負亦不能隨負便負，若此方不失運動家精神！吾人如牢記斯語，則「勝敗本兵家常事」此語之義明，且一切無謂之爭盡可免除矣。

勝負與射擊

然，擊球之勝負，既關運動員之榮譽與錦標，勝者自非臨渴掘井所能得來，平時必須訓練有素；若乒乓之欲求勝，猶多賴美妙之射擊，以襲取敵方。但因過度之射擊，與不精美之射擊而致負，亦尋常事也。

射擊與新術

故精美之射擊以取勝敵方，更有賴于完善之技術，以操必勝；技術應求其新精，方不致——我能人亦能之——爲敵所乘，以造失敗之機！至射擊新術之探求，非在一朝一夕之間可立就，擊球應重訓練，其精美之射擊，完善之抵禦，更應重科學方法，與平時訓練也。

第二章 平時訓練

(一) 手的運用

擊乒乓球之良好，首重手的運用，故平時訓練乒乓，第一須注意於手的運用，否則，手雖執板，擊球時遇球麻木不靈，其敗可必矣。學者須于平時之一定時間內——或未擊之前——自己執板，將手向左右擺動，來來往往，作擊球勢，最少在百次以上；如此運動一兩月期——當然能長此練習不間更妙——其手擊時遇球，自能左右應付裕如，不再麻木難動。

(二) 眼的觀察

擊球不用眼，猶如賽跑不用腳；比賽乒乓，勝負全在手快眼明。手快，須常運用。眼明，要時時觀察敵方優點，以備防禦，觀察劣點，而便攻擊。初賽球員，常敗于眼光遲鈍，不能觀察敵方優劣，藉供攻禦；乒乓一項，尤重參考，球員最好在自己擊時，細察敵方攻禦之慣性，以應付外；不擊時或擊完

時，仍要多多觀察優勝者與敵人之舉動擊法，參考研究。

（三）腦的思慮

擊球又好如行軍，要奇兵突出，使敵捉摸不定，要出奇制勝，使敵無從抵禦，此則須重腦的思慮矣。球員務要時刻俱有尖銳的腦筋，如箭在絃，一觸可發。當與敵方比賽或訓練時，應時時刻刻由眼光觀察敵方優劣點所在，或來往躍球之高下形勢，由腦自命其手，迅速地立即施行對敵猛烈進攻的射擊，或自己出奇妥善的防禦。凡此具須依賴腦的思慮；雖在不擊球時，仍要騰出相當時間，參觀他人比賽，或將自己比賽經驗，平時訓練心得，想像出他人攻禦優劣的情形，由腦多方分析，截長補短，借助他山。

（四）身的靈活

擊球時腦與手，雖能思運，眼光雖善觀察，獨身體不能靈活自如，則應付來球亦必失敗，且易給敵人進攻與玩弄，或長短抽壓，左右射擊之機會，其負當在意料中也。故球員平時訓練時，須如比賽一樣站立有度，不偏不倚，不斜不側；要靈活自如，輕鬆緊湊。偏倚斜側，務要隨球而定，不能全

保常度，亦不能不保常度！方得應付來球，出奇制勝。平時訓練，則應如是，賽時庶能駕輕就熟。

（五）足的進退

擊球時，足的進退，亦有助于身手的靈活運用，及保持位置，使成不慌不忙；重心若因進退有序而保平衡，其尤有助于防禦敵方之縮球，與長抽短壓。雖說手眼要敏捷，但足的進退得體，幫助腦的思慮，身的靈活，亦俱重要。嘗見有球員于比賽時受人多方之射擊，而無法接球者，是則足的進退，不能有序，以致之也，亦嘗有抽球壓球，多自殺網中，或抽壓出檯外者，是則足的進退，使手與球失其接觸平衡的偶力也。

總之，乒乓球之精良，在乎訓練之勤否與得法耳！球員如能於平常時時訓練，多注意此五點之基本原則，將來自不難對乒乓球操之有素矣。

第三章 抵敵要訣

(一) 敵方射擊的觀察

當比賽開始——或練習開始，球員第一任務要用敏銳的眼光，於第一回內——如未開始前之試擊亦應注意——觀察出敵方射擊之優劣點，用以防禦進攻；否則，若單注意于球的來往，敵方射擊之慣性不知，球之跳落必難捉摸，結局之負自是無疑。

(二) 缺點的試探

擊球開始後，球員之第二任務，則為敵方缺點的試探；常有球員善攻亦善守，聲東擊西之球，觀察所得，殊難有多份把握，于此之時，球員不能再專事觀察，須兼施敵方缺點的試探。用己射擊之所長，多方加以攻擊，使敵暴露其缺點，而後從其所在力加壓迫射擊，大功當可告成。

(三) 守禦的對付

當球員試探到敵方缺點，而施以強烈之壓迫時，無疑的，敵方必步步守禦，若其守禦完善，無法取勝，則須變更射擊方向，或殺球彈力，時刻更換程式，使其無從捉摸守禦；否則，若徒從事於呆板之進攻，反會自取其敗。

（四）開球的抵禦

對方開球之抵禦，極為重要，若抵禦不來，遂失一點，無論射擊如何精良，此開球關頭不能安然度過，則必成敗勢。故敵方開來之球的抵禦，眼光應注意于其板之擺動方向與彈力，站穩身軀，足要待動，腦要思考，手要防衛，俟其球至己檯界內之時，則察其跳落之高下，轉動之方向與遲速，則行射殺抵禦來球；若遇兇急，以縮球行之，定可取勝，但縮球不宜多，多則易使敵方壓殺。總之，開來之球，如可抽則抽，可削則削，可擋則擋——餘均須照觀察局勢而行——惟須自心領神會，蓋因球之開法，既未一定，自難堅決立論。

（五）擋球的抵禦

擋球，是敵方板握偏平式擊來之球。此種球最平穩易接，只須視其跳落之高下與位置，施以

某種相當的射擊——如近網又高之球，則用壓殺，離網又遠又高之球，則用抽擊等。

(六) 左右球的抵禦

當已方開始射擊或擋球，敵若取擊球至左右之法，使我左右難於應付時，則宜于防禦中，選擇機會，給予以迅速之左右抽壓或擦球，使其措手不及防備。

(七) 緊球的抵禦

緊球，多是離網不高緊急之球。來時迅速，不宜用抽壓之殺球，可以擊球至左右法，及擦球法行之。

(八) 縮球的抵禦

當已方開球或抽殺球過網急而低，則敵方以平坦式之縮球來矣。欲破此法，須于開球或抽殺球猛速時，則將任何一足推進一步，預備舉手，俟其球一至檯上，方欲縮回，順其球勢用力短壓，或向左右短抽，越迅速，越兇狠，越妙！

(九) 推球的抵禦