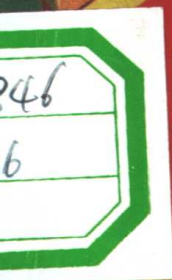
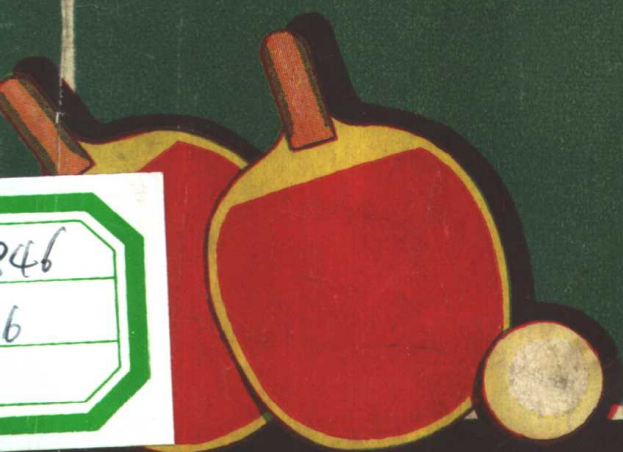


怎样打乒乓球

潘子基編著



上海文化出版社

怎樣打乒乓球

潘子基編著

上海文化出版社

內 容 提 要

本書用通俗的文筆，介紹打乒乓球的方法，包括握板的方法、削球、抽球等攻守戰略、單、雙打比賽的技術、海綿板球拍的運用、乒乓球旋轉力的分析、比賽的制度等。可作愛好乒乓球運動者的參考。

怎樣打乒乓球

潘子基編著

上海文化出版社出版

上海衡山路五八弄二號

上海市書刊出版業營業許可證出〇七八號

大華印刷廠印刷 新華書店上海發行所總經理

*

書號：0241

開本：767×1092 1/36 印張：2—13/18 字數：53,000

一九五六年二月第一版 一九五六年二月第一次印刷

印數：00,001—15,000

定價：二角五分

目 次

一 乒乓球運動是優良的體育運動	1
二 握板的方法	3
(一) 直板的握法	4
(二) 橫板的握法	7
(三) 兩種握板法的優缺點	8
三 乒乓球的旋轉力	13
四 乒乓球的基本技術	17
(一) 乒乓球的防守法	17
1. 削球	17
2. 擋球	28
(二) 乒乓球的進攻法	32
1. 攻球的基本動作	32
2. 反手彈球	46
3. 怎樣打高壓球	47
4. 短球	51
五 怎樣進行比賽	54
(一) 單打比賽的技術	58

(二) 雙打比賽的技術.....	72
1. 雙打的合作方法	74
2. 雙打的進攻	75
3. 雙打的防守	77
六 海綿面球板的運用.....	79
七 比賽的制度.....	84

一 乒乓球運動是優良的體育運動

乒乓球運動是我國較流行的一種體育運動，這是一種優良的而且具有廣泛羣衆性的體育運動。

乒乓球運動的較易普及和具有羣衆性，主要原因有下列三點：第一，這是簡單易學的體育運動，任何一個沒有學過乒乓球運動的人，只要化幾分鐘，便可以學會最初步的乒乓球運動——把球在檯子上拍來拍去。第二，它的運動量可以適合於任何年齡（除了幾週歲的孩子以外）的人，青少年、壯年、中年、老年的人，都可以從事乒乓球運動。第三，設備簡單，只要一間不大的房子——極普通的休息室即可——一張乒乓檯、一副球網、兩塊球板、一只乒乓球，就可以進行運動。而且這些設備都是費錢不太多、比較便宜的。

有些人把乒乓球運動看作一種遊戲，其實這看法不大妥當。在初學乒乓球的人看來，把一只重僅二·四〇公分至二·五三公分的乒乓球，在檯子上拍來拍去，這是非常輕便的。但是，在高級的乒乓球比賽中，一場乒乓球比賽可以延續到一小時以上，在比賽中要不斷的急停、驟轉、前進、後

退，不停的作各種奔跑及揮臂動作，這就需要高度的身體鍛鍊。它的運動量是不小的。

乒乓球運動和其他球類運動一樣，是培養人們身體品質和意志品質的良好手段。在乒乓球比賽中，能夠發展人體速度、靈敏性、持久力、觀察能力、神經反應能力和身體各部分肌肉的協調性。這些都對增強體質有好處。乒乓球運動並能幫助人們培養樂觀主義的精神。

乒乓球運動在我國來說，不僅是有羣衆基礎的體育運動，而且在技術上具有很高的國際水平。我國的優秀運動員姜永寧、孫梅英、王傳耀等，在國際上都享有一定的聲譽。一九五五年在華沙舉行的第二屆世界學生運動會上，我國有幾名優秀運動員曾名列前茅，使我國的五星紅旗，一次又一次飄揚在國際性的運動會上。

在中國共產黨和毛主席的領導下，我國的體育運動正在日益普及和發展，參加乒乓球運動的隊伍，越來越多，技術水平日益提高，羣衆性乒乓球運動和其他體育運動的日益發展，將爲我們增強體質，建設祖國帶來更多的好處。

二 握板的方法

打乒乓球的第一步，是學握板子。握板的方式有兩大類，一類是直板握法，另一類是橫板握法。

在我國上海以北的地區，大部分打乒乓球的人都是用直板握法的，而南方如廣州、香港、澳門等地，則是用橫板握法的比直板握法的多。在國外，日本是用直板握法的，歐洲各國是用橫板握法的。直板握法在國際比賽中出現，還是近年間的事。以往，國際間的乒乓球比賽，沒有人用直板的。日本人初次把直板握法帶到歐洲以後，歐洲的運動員才知道有這樣一種“新奇”的握板方式，他們叫它做“握筆式”。這是說直板握拍的方式和握鋼筆相似；而我們也有人把橫板握拍的方式叫作“網球式”，因為那種握拍的方式，和握網球拍相似。

熟諳乒乓球打法的運動員，把直板握法稱為“正手板”，把橫板握法稱為“反手板”。這一種稱呼，是根據這兩種握拍法的性能而定的。

在說明這兩種握板法以後，談到各種打法時，我們將以

直板和正手板的名稱混用；橫板和反手板的名稱混用，這一點是必須先加以說明的。

在這裏，對“正手”和“反手”也有先加說明的必要：不論用什麼方式去握板，一般來說：在身體右方擊出的球，是“正手”擊球；在身體的左方擊球，是“反手”擊球。（這是指用右手握板的人來說的，如果是用左手的，那就方向相反。爲了方便起見，以後所有的說明都以右手持板爲標準。）

（一）直板的握法

一般來說，直板握法是用拇指和食指扣在板的前面，把其餘三只手指靠在板的後面，形狀如持自來水筆寫字的式樣（圖1）。

直板握法一般祇是用板的一面去拍球，除了極其少數的例外，板的另一面（即三指靠住的一面）是不大用到的。用這種方式握板，手部最自然的狀態是持板作垂直形，因此，在運動的時候，板子總是作垂直形的居多。

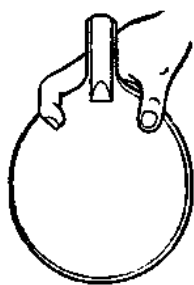


圖 1.

直板握法基本上是用拇指和食指扣在前面，其餘三指靠在板的後面；但是，在這一種基本方式的當中，也有許多不同的握法，這是就每一個人的習慣、打法來變換的。

根據一般的習慣來說，直板握法基本上可以分作下列各種：

第一種（圖2）：前面用兩指扣住球板，後面的三指分開來牢牢的貼在板的後面。這一種是正手攻球的持板法。

這一種持板法的優點，是在作正手抽擊時很有力量，臂力很容易發揮，擊出的球快速而力猛。對於正手抽球，這是最有力量的一種握板法。



圖 2.

但是，這一種握板法有很大的缺點，就是不能打反手球，逢到左面的球，這樣持板就不能揮擊了。因為在抽球時，板子和枱面必須成為直角，而用這種手法持板，在迎擊左面的球時，却很難使板面和枱面成直角，只能成為一個傾斜的角度。

其次，因為這樣握法，握得太牢了（不牢就不能在抽擊時發揮臂力），也影響到手腕的靈活性，以致不很容易打一種攻球——彈球，因為“彈球”是要利用腕力的。

所以，這一種握板法不是最完善的直板握板法。

✓第二種（圖3）：前面用兩指扣住球板，兩指和板柄的距離大致是相等的；後面的三指用中指頂着板的中央，其餘兩指蜷起來微靠在旁邊。



圖 3.

這一種握板法也是進攻式的握法。用這種握法，在正

手抽球時是最方便的，反手也可以運用，不如第一種的呆板，擊球也有力。

不過，這種握拍法在削球時就不很適宜，在削左面的球時，板子不容易越平，因此，遇到需要削球時，就要改變方式。

第三種（圖4）：前面用兩指扣住球板，和前述的一樣，後面三指則蜷曲起來，不是擡在板的中部，而是靠在板的上部。這種握法，在抽正手球時固然方便，抽反手球也比前述兩種較容易發揮。



圖 4.

上述三種都是攻球的握拍法，第一種是作正手抽擊最有力的，但是，在三種中最缺乏靈活性；第二種和第三種，手指愈併攏，愈蜷曲，愈放到板的上部，它的靈活性就愈大，但是它的擊球的力量就比例的減少。這三種握法中，第一種是不能打出“彈球”的，第三種却是最適宜於作反手彈球的一種握法。

握板法是這樣的，如果你充分利用到某一方面，另一方面就會比例的削弱，因此，在持板的時候，可以根據各人的習慣來決定持板的方式。

第四種（圖5）：削球的持板法，和攻球的不同，最重要的一點是在大拇指和食指的關鍵上。

凡是攻球的持板法，愈是作有力的攻球，大拇指和食指

要平均的箝在板柄之間，板子和枱面就容易做成直角，直角是攻球時板子與枱子所保持的主要形態。在削球時，大拇指就和攻球時相反，要靠近板柄，這時，主要的力量是大拇指撇在板子的面上（不是扣住了）而在板子後面的三指則托在板後（不是撇住了）。因為在削球時，板子的形態和攻球不同，主要的是要與枱子成為近於平行的傾斜角。

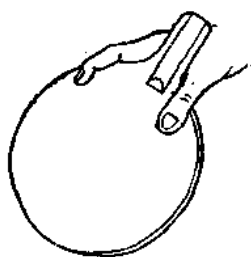


圖 5.

食指在持板時，是輕微的扣住板子的面上，但是，在必要時（板子需要放得很平來削球時），食指祇是靠板子的邊沿上，甚至放在板子的後面，這樣就更便於將板子放平了（圖 6）。

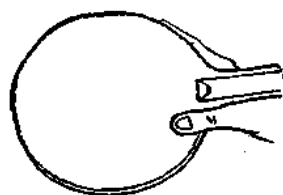


圖 6.

（二）橫板的握法

橫板的握法，一般來說，有三種方式，一種是握拳式，五指一把的抓住板柄（圖 7'）。這一種握板最主要的優點是擊球雄勁有力，進攻和防守的角度都很寬廣，而

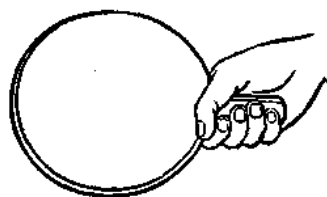


圖 7.

且，對擊反手球也是最有利的。主要的缺點是比較缺少靈活性，對正手抽球比較不自然，而且對在枱子中央來的球最難應付。一般持橫板的人，用這種方式握板是不多的。

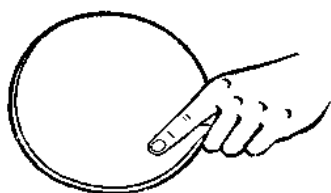


圖 8.

握板法是橫板握板的運動員採用最多的一種，也是橫板握板法較好的一種。用這種握板法，作反手擊球是很好

的，而且對正手抽球也很方便，容易發揮手腕的力量（圖 8）。

第三種則是前述兩者的折衝（圖 9），用拇指和食指分開握在板柄的前方，其餘三指則握在板柄的較後方，這種握板法最適宜於削球，在攻球時也比較靈活。很多作橫板握板法的人，就是用這一種方式的。



圖 9.

（三）兩種握板法的優缺點

直板握法和橫板握法那一種比較好呢？

這到現在還沒有定論，因為，這兩種握法都各有優點。

總的來說：直板便於攻擊，因為凡是運用抽球、敲擊等攻球時，拍子的狀態是和枱面垂直的，而持直板的最自然狀態也正是垂直的。

橫板便於削球。防守的方法，以削球居主要地位，凡削球時，拍子的面常常和枱面平行，或成爲一個不大的傾斜角度；而持橫板的最自然狀態，就是和枱面平行。

所以，就這兩種持板法來說，直板主攻、橫板主守是最自然的狀態。

當然，這並不是說持直板的就不能防守，持橫板的就不能進攻。

橫板握法有一個最大的優點，就是持橫板比持直板控制的角度較大。持橫板的人在正手擊球的時候，可以控制比較板多五十公分到六十公分的地方。在一場比賽中，能夠控制得較大的面積，是最最有利的。

持橫板的弱點有兩點，第一是換板不如直板的方便（換板是由正手換到反手或由反手換到正手），因爲橫板正手擊球時，用板子的這一面，在反手擊球時，就要用拍子的另一面。由正手換到反手，拍子要翻一個身，這在時間上是一個很大的損失。乒乓球是一種高速度的運動，常常在十分之一秒中，就可以決定一球的勝負了。

第二個弱點是起板較慢（起板是擊球前的動作，不論攻球或守球一定要先揮動拍子，使拍子在最有力的一點上來碰球，在揮動而還沒有碰到球的一段動作，就叫做起板）。因爲持橫板的人，主要是用臂力，而用臂力則必須持拍揮動一個較大的弧度，才能發揮力量；因此，就這一點來說，橫板的速度也是較慢的。

直板則剛好和橫板相反，橫板的優點是直板的缺點，直板的優點則是橫板的缺點。

直板因為祇用板的一面去打球，“換板”便當，由正手改反手或由反手改正手，都可以在較短的時間內來完成。這是一個比橫板好的最大優點。

直板的“起板”也較為迅速。這是因為持直板的方式便於運用腕力，有很多擊法是以腕力為主要的力量。用腕來揮動，當然要比用臂揮動來得小，因此，“起板”一般說來較橫板快。

缺點是直板的控制角度不大，比起橫板來，所能控制的角度小得多。

用直板握法的人，在擊十次球中，用正手去擊球一般佔七、八次，因為，彈在檯子上十分之七的地位的球，都是用正手去打最為方便（圖 10）。而用橫板握板法的人，則在十次擊球中，一般用反手去擊七、八次。理由也是和直板握法一樣，反手可以控制到檯子十分之七的地方（圖 11）。這就是“正手板”和“反手板”名稱的原因。

橫板握法是便於削球的，因此，持橫板的運動員，多數是以削球為主要的技術，而以抽擊為輔；直板握法是便於抽擊的，因此，持直板的運動員，（多數是以抽擊為主而以削球為輔的。）這是指大多數的運動員而言，因為，既然這一種握法便於這一種動作，那麼，在鍛鍊時，大多數人就必然向這一方面去發展。

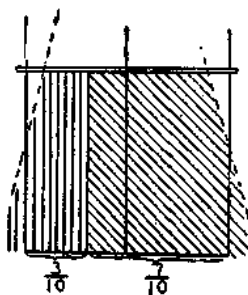


圖 10. 正手板

(圖 10) 用直板握板法的人，在斜綫範圍內的球，總是用正手去打的，只有到直綫部分的球，才用反手去打。而在對方削球、己方抽球時，可能全部用正手去打。

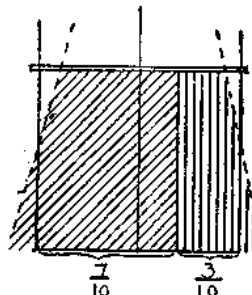


圖 11. 反手板

(圖 11) 用橫板握板法的人，在斜綫範圍內的球，總是用反手去打，直綫部分才用正手去打。許多人在有機會進攻時，甚至在直綫部分也會用反手去打。

當然，這不是絕對的。舉一個例來說，我國的優秀運動員姜永寧是用直板握法的，但是他的削球是獲得國際聲譽的。而另外一個優秀的運動員馮國浩（一九五二年全國乒乓球比賽亞軍），却與姜永寧相反，他是用橫板握法的，但是，他却具有非常銳利的攻擊力。然而，一般來說，用橫板握法的運動員，在比賽中使用削球技術的遠比用直板握法的為多；而用直板握法的運動員，使用抽擊技術的，也較橫板握法的為多。

這兩種握板方法，究竟是那一種較好呢？現在，還很難下定論。尤其是在近年的國際比賽中，橫板握法和直板握法都很難分優劣。最近還三、四年間，在國際的比賽中，有

一種新的工具——海綿球板出現，這種球板的出現，使乒乓球的速度更加提高。這種球板在一定的時期內，勢將影響到乒乓球的基本打法，因而也會影響到握板的方式。二十年前，乒乓球板由木板而改用橡皮面的球板，這使得世界的乒乓球技術進入了一個新的階段，使乒乓球運動成為細膩、複雜和饒有興味的體育運動。今天，海綿球板的出現，是否將為乒乓球技術再向前推進一步，現在還很難決定。

海綿球板的性能及其運用的方法，現階段的運動員還沒有得到結論，因此，在本書中，將另闢專章來討論。以下所提出研究的，只是限於用橡皮面球板的技術。

下面，我們將談到乒乓球的基本技術。