

乒乓

法練訓

著棋斌俞

版出局書奮勤海上

兵兵訓練法

俞斌祺著

第一章 兵兵賽史略

兵兵又稱枱球，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「兵兵」(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) 曾以兵兵用具全套，於耶穌聖誕節餽贈於德皇，由此可見世界各國提倡兵兵之熱烈矣。

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，乒乓比賽，列入明治神宮大會秩序，於是日本公認乒乓爲一種錦標運動。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. Clerk）及國人童星門趙士瀛三君，首先提倡，購置乒乓枱九只，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聯合會。進行方法，第一步赴各校組織乒乓隊，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，旅滬日人彙球

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。

▲網 網長五呎八吋，闊六吋七五（即六吋六分），球網上端以淡黃（啡色）布爲邊，中穿光滑之麻線。

▲網柱 網柱多以銅鐵製成，柱高六吋七五（即六吋六分），網繫於柱之頂端與下邊，柱頂與網上端宜平，不得高出。

▲網柱應突出枱外 乒乓球往往由外入枱，是否過網，頗難細辨；故按乒乓規則，網柱之轉彎處，當突出枱外六吋。

▲球 乒乓球種類甚多，遠東運動大會規定應用 P.A. 球。邇來金貴

銀賤，價值甚昂，故現在多用雜球。球之重量，爲一兩之十三分之五至一兩之十三分之二五，（即 $13\frac{1}{5}$ 至 $13\frac{1}{5} \times 0.2$ ）周圍爲四吋十六分之十一（ $4\frac{11}{16}$ ）。彈力性以離枱五呎高處下墮而能躍起離枱二呎五吋至二呎八吋爲度。

(二) 球板握法

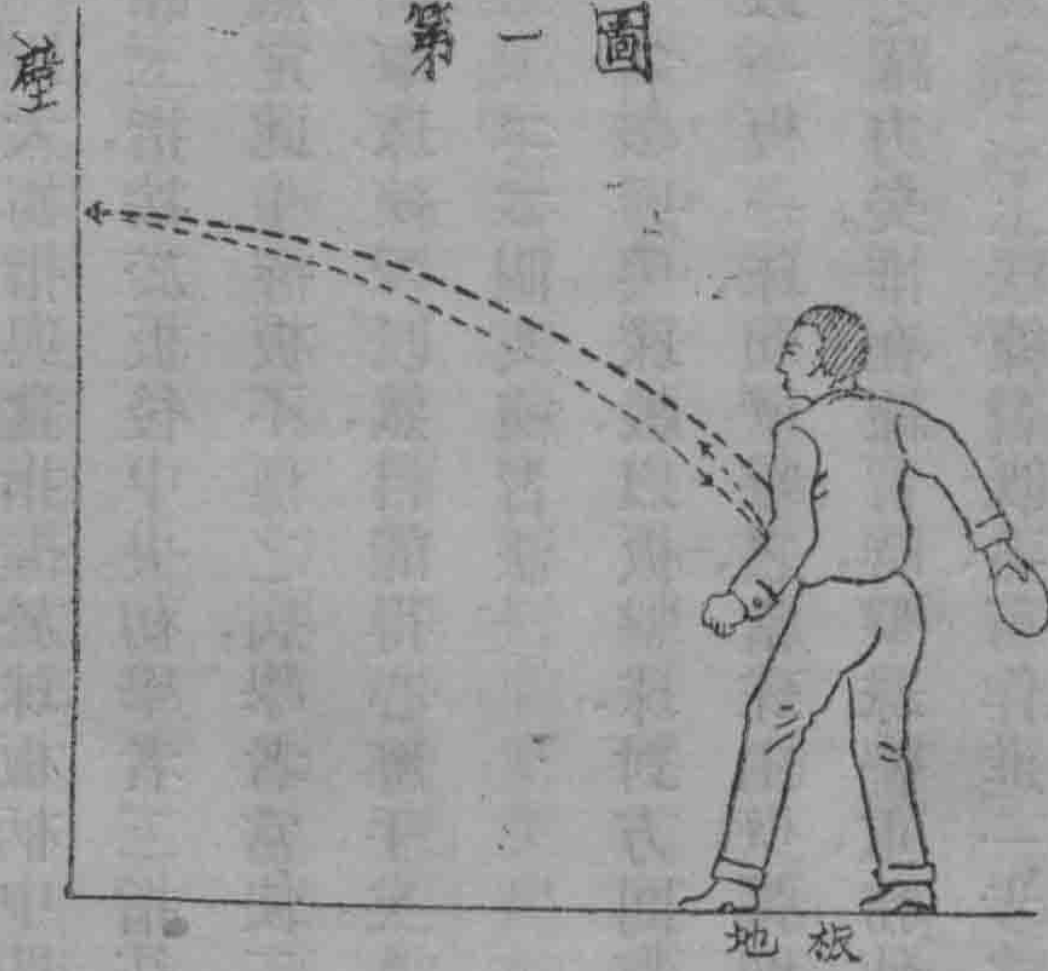
以大拇指與食指，握於球板柄中間 (Between the handle)，再以其餘三指，按於板後中央。初學者二指往往用力不均，以致擊出之球，方向無定。此坐握板不穩之病，學者當使二指緊捏板，不致成側式，以板面向網擊球，練習既熟，自能得心應手矣。

(三) 個人練習法

(1) 乒乓球戲，以板擊球，對方回擊，一來一去，往返不已。個人練習法，以一板一球，向壁擊之，當球由壁彈回，再以板擊之，練習既久，自能知球之躍力矣。惟在練習時，擊球輕重，務使平均，擊球之法，如第一圖所示：

(2) 上法練習既熟，可作進一步之練法。習者可擇一平坦之地板，站立地板上將球向壁擊之，則球自能彈回，躍向地板，高約二呎五吋；練

第一圖



第二圖



習者再以板向壁擊之，如是往返不已。當擊球時，身體須作七十五度之

鞠躬式見第二圖。

(四)開球法

開球法以左手大姆指食指中指握球，靠近枱端，高離枱面二吋，右手握板，離枱端一呎二三寸。左手握球不動，板在枱端外作七十五度之鞠躬式，並向球上作壓擊式。當球着板，即受板彈而着枱，復由枱上躍至對方。此種開球，轉而急，對方頗難回擊。惟須注意開球時，球板不能入於枱內。開球之強弱，以壓擊力爲轉移。重則力强而球遠，輕則力弱而球近。故欲希望開球勝利，須視對方人站立地位如何。如站立地位甚遠，則開球宜輕，使球擊至對方近網處，致對方人不及伸手還擊；如站立地位甚近，則開球宜急，使彈力堅強，球越網至對方枱端，既急又高，致對方人不及後退。此法由日本首先發明，奏效頗大；惟初學者須知開球之輕重，過

輕則易致死於網內，過重則易出於枱外。此須由經驗而成，不可輕於嘗試者也。

(五) 擋球法

球之彈力高低，全賴板之斜平。倘板以平坦式擊之，則球必高上，或至枱外；如用直擊，易死網內。故回擊時，板宜作偏平式。

(六) 擊球至左右法

以大拇指食指握球板，欲球擊至對方枱之中間者，則二指執板，須平穩作偏平式直擊，則球必至對方中間。如欲擊球至對方右邊者，則大拇指指少加壓力，球板略作偏斜式；如欲擊球至對方左邊者，則食指少加壓力，板稍右側。

(七) 知悉球性法

球之跳躍，有時高至五六呎，有時低至五六吋。倘以一成不變之方法回擊，必致失敗。凡球在跳躍高時，須俟其下落至離枱約二呎時回擊之（球板仍作偏平式）。球低在五六吋以下時，以執板大姆指食指用力下壓，球板於枱上作平坦式，鏊之過網。球既越網至對方，彈力必高，易使對方敲球；故球擊出後，即應後退，離枱端約一二呎，以對付對方之抽球也。

（八）擋球抵敵法

擋球時，須留心對方之站立地位。如離枱端一二呎以外者，則擋球宜輕，使球過網時，對方不及回擊，死於網內。如對方站立地位，近於枱端，回擊宜重；最好能使球落至對方枱端一二吋以內，則球必向枱端躍出枱外二三呎，致對方人不及後退還擊。如是練習純熟，再以輕重互用，加

以左右開攻，則球忽東忽西，或遠或近，使對方頭暈目眩，手足無措。

(九) 縮球法

縮球者，即球從己方躍至對方，當躍向對方枱上時，不受對方之還擊，而即縮回，其方法如下：如對方之球急而低，近枱中，抽之易於失網，則使用縮球之機會至矣。其縮法將食指大姆指壓倒，板於枱上作平坦式，以板端向球一盪，球由板中自高低擦而即過網，則球自能縮回矣。此法甚難，精斯術者，寥若晨星，故應用者亦甚少。

(十) 推球法

推球法以大姆指食指執板，球板作七十五度之鞠躬式，用手伸曲，以擋球法推之。如球能在板中間推出，球必急而低，對方不易回擊。

(十一) 轉球法