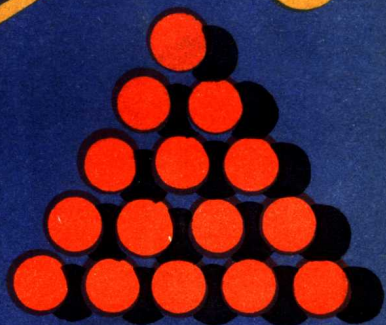


ZHUOQIU DAFU

# 桌球打法



[德] 弗克尔·克劳斯—威塞尔 著  
格奥尔格·赛沙普  
周振文 编译



科学普及出版社广州分社

# 桌 球 打 法

〔西德〕 弗克尔·克劳斯—威塞尔 著  
格 奥 尔 格·赛 沙 普

周 振 文 编译

科学普及出版社广州分社

## 桌 球 打 法

[西德] 弗克尔·克劳斯—威塞尔 著  
格 奥 尔 格·赛 沙 普  
周 振 文 编译

科学普及出版社广州分社出版  
(广州市应元路大华街兴平里三号)

粤北印刷厂印刷

广东省新华书店发行

787×1092毫米 1/32开本 3.375印张 67.5千字

1986年2月第一版

1986年2月第一次印刷

印数：9,800册

统一书号：7051·60474

定价：0.60元

## 前 言

不少书刊认为：桌球（Billard）是在十六世纪时源于法国，然后才传遍欧洲、远涉美国的。但有人说“桌球发明者”是英国人，有人说说是德国人或法国人、西班牙人……反正，哪一个国家有人打桌球，那里就有人把桌球发明者说成是自己国家的某一个人。

英国人记载了这样一个小故事：1560年，伦敦有一位名叫比尔·裘（Bill Kew）的当铺老板，在他的当铺前面立有一块行业徽记板（相当于理发店门前的圆筒形徽志），上面镶有三个圆形象牙球。有一天晚上关了铺门之后，老板把这块徽记收进屋来，放到写字台上。无意中，他开始摆弄起这三颗小球——先是让其中的一颗对着另一颗滚去；过后他就用平时量布的那条棒子来左右球的滚动。当然，当时的做法还远未成为一种游戏。不过，由于他经常这样玩，这三个球就渐渐对他产生了吸引力。

后来，为了不让桌面上的球掉落地上，便在桌子四周钉上了栏条。不久，他开始邀请邻居来和他进行比赛。他们把其中的一个球定为“母球”。用撞击这球的办法，让其滚碰其余的两个球。

前来玩球的人渐渐多起来。玩球者当中有一人是木工，他非常喜欢玩这项游戏。于是便自己做了一个真正的球台，并赋予它“比尔氏球台”的名字，还把击棍称作“裘棒”。

桌球起源很早。据史料记载：早在这之前的二千年，希腊哲学家阿纳夏西斯已有过有关类似这玩艺儿的报导（即使

希腊人与比尔·裘的玩法有所不同)。比比尔·裘稍早些打桌球的报导也可以找到。1514年(比比尔发明的桌球要早五十年),法国的伯爵夫人夏绿蒂·达尔贝特打桌球的事已载入史册了。1572年8月24日,法国国王卡尔九世在打桌球时下令杀害窗外两万名抗议者的史实也为桌球立了传。德国诗人席勒也在他的不朽文学作品中记载了卡尔九世大屠杀四年后,英女皇伊丽莎白的竞争者、苏格兰女皇玛丽娅·斯图尔特被俘期间,其桌球台被人夺去的史实……

从这一系列的分析看来,桌球源于法国的根据较为充分。桌球这样一项高雅的体育运动之所以如此吸引人,完全在于它能向游乐者提供不乏趣味的各种各样的打法。桌球不仅仅是一项能供人们打发时间的游戏,还是一项真正的体育运动。如何控制好自己的身体姿势是打好桌球的一个重要因素。但不仅是这样,内心的轻松平静对打好桌球亦是非常重要的。精神过于紧张或急于求成,往往会导致桌球比赛的失败。

桌球亦是一项智力运动。它要求打球者要善于观察全局,恰到好处地作好各种球局的打法设想,善于运用各种击球技术,打出绝妙的好球。本书旨在从打法技术上作些指导,还提供了一些战例、练习和各种打法的比赛规则等,为你提供丰富的游乐形式。但愿书中的每项练习都能得到足够时间的训练;练习应按部就班,练好了第一步再练第二步,直到完全掌握为止。只有不断的练习才能完善击球技术。本书的特点是:由简到繁。只要坚持练习,多看别人比赛,定会在这项高雅的体育运动中得到长足进步的。

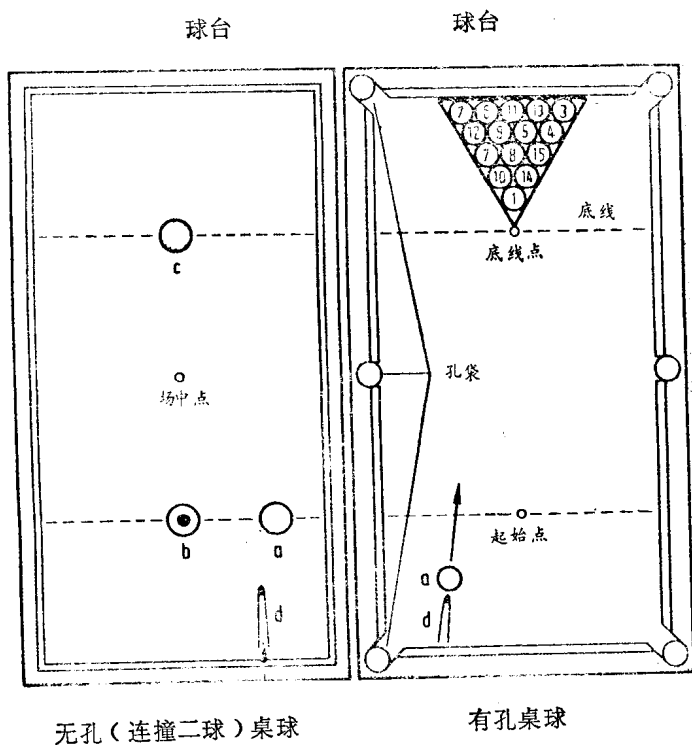
桌球的打法各种各样,各人可按自己的喜爱来选择。愿有志于桌球运动者能从书中得到一些裨益。

# 目 录

|                        |        |
|------------------------|--------|
| 两种桌球球台基本概观.....        | ( 1 )  |
| 无孔桌球(连撞二球)与有孔桌球.....   | ( 2 )  |
| 球台、球、球棒和击球姿势.....      | ( 3 )  |
| 球台.....                | ( 3 )  |
| 球(弹子球).....            | ( 4 )  |
| 球棒.....                | ( 4 )  |
| 球棒辅托器.....             | ( 6 )  |
| 击球姿势.....              | ( 6 )  |
| 建议.....                | ( 9 )  |
| 桌球击球技术.....            | ( 9 )  |
| 中位击球.....              | ( 14 ) |
| 桌球击球技术精髓.....          | ( 23 ) |
| 跟弹击球法(高位击球).....       | ( 24 ) |
| 退弹击球法(低位击球).....       | ( 25 ) |
| 逼挤击球法.....             | ( 28 ) |
| 急刹球打法.....             | ( 29 ) |
| 切边击球法.....             | ( 31 ) |
| 桌球滚向的几个问题.....         | ( 35 ) |
| 各种桌球体系的共同之处——反弹技巧..... | ( 39 ) |
| “相会打法”技术.....          | ( 46 ) |
| 战术.....                | ( 49 ) |
| 难击的球.....              | ( 55 ) |
| “三球归角阵”与“三弹回弹边”打法..... | ( 56 ) |

|                         |        |
|-------------------------|--------|
| 击球顶面点.....              | ( 61 ) |
| 连撞二球打法的规则.....          | ( 64 ) |
| 连撞二球打法的基本规则.....        | ( 65 ) |
| 连撞二球的第一种打法.....         | ( 68 ) |
| 连撞二球的第二种打法——撞回弹边打法..... | ( 70 ) |
| 连撞二球的第三种打法——九格分区打法..... | ( 71 ) |
| 打锥体打法规则.....            | ( 72 ) |
| 俄国式球局打法规则.....          | ( 74 ) |
| 有孔桌球打法规则.....           | ( 75 ) |
| 循号打法规则.....             | ( 79 ) |
| 击 8 号球打法规则.....         | ( 81 ) |
| 有关击黑球的战术.....           | ( 83 ) |
| 击第15号球打法规则.....         | ( 87 ) |
| 14 / 1 无限局打法规则.....     | ( 88 ) |
| 有孔桌球中的几种棘手球局和练习.....    | ( 92 ) |
| 桌球运动纪录简录.....           | ( 97 ) |
| 有关桌球室设备的建议.....         | ( 99 ) |

# 两种桌球球台基本概观



图一

上图是桌球打法中的两种最重要形式。左图所示为传统的连撞二球桌球（亦称无孔桌球）。右图则是从美国传入的有孔桌球。从球台结构上看，这种有孔桌球设有六个圆孔，孔下设网袋。



这里所示的球的摆设位置，是这两种打法开局时的情况。关于各种大小不同的球台规格和这两种玩法的不同之处将在后面具体介绍。在任何情况下球台的长边都是其宽边的两倍。

图上符号说明：

a = 母球（白球）      b = 有点白球（置于起始点上）  
c = 红（或黑）球（置于底线点上）      d = 球棒（指向击球方向）

## 无孔桌球（连撞二球）与有孔桌球

桌球可分无孔桌球（连撞二球）和有孔桌球两种。无孔桌球是历史最悠久，形式最简单且较普遍流行的一种打法。之所以亦称“连撞二球”是因为它只使用三个球。球员在每次击球时要设法用其中的固定一个球（俗称母球）连续分别碰撞到其余两个球。这样的基本规定听起来十分简单，但做起来就有一定的困难了：人们必须总是用一个固定的球来作母球，而其余两个球在球台上总是处在“天各一方”的位置上。如只需碰一个球倒也不难，难的是要连碰可能处在相反方向上的两个球。

有孔桌球在球台结构上与无孔桌球的不同之处是：它在四条台边上多设了六个洞（在球台四个角和两条长边的正中），用以接纳被击进孔来的球。在用球数上亦有不同：它使用16个球。而且所用的球要比无孔桌球的用球小。它的打法基本要求是：尽快将桌面上所有的球都击入到孔中（当然在不同的打法中有先后击入的次序）。所用的球具有不同的

颜色：白色、红色、黑色和间色（俗称花球）。

除了上述的这些区别之外，两种桌球在击球法、技术、战术等方面是一致的，没有什么不同之处。

两种桌球有着不等长的历史——无孔桌球已存在四百余年，有孔桌球亦有一百余年的历史。这两种形式各自拥有相当数量的爱好者。在许多国家里并存着两个桌球协会。

有趣的是：在美国，妇女参与桌球运动之后，球台的形状已不单纯是长方形的了，美国的桌球室里还摆有圆形的、椭圆形的……桌面上的垫布亦不是清一色的绿色，还有米色的、蓝色的、金黄色的……球也一改规定的颜色，具有各种色彩。

## 球台、球、球棒、击球姿势

### • 球台

桌球台的大小没有统一规定。一般常用的规格是2.10米×1.05米。大型比赛中某些对局可能改用较大的球台。在西德，球台的标准高度是84厘米。至于大小，则按各民族的习惯和打法形式进行伸缩。一般的无孔球台宽度在1.05米至1.425米，长度则在2.10米至2.85米之间；有孔球台则为宽0.915米至1.27米，长1.83米至2.54米之间。不管哪种规格，其长度必须为宽度的两倍。

桌球台四周用木质围栏围起。围栏四周接桌面的四条竖立内边贴有回弹力很强的橡皮宽带。橡皮带的作用在于让球碰撞到其上之后能反弹出来，继续作匀速的滚动。如果这四条内弹边只是垫以硬木，球在碰过去后必然受阻，无法再作

弹出滚进。即使球是被大力撞回来，也难于对其弹出的方向作预先的控制。在平滑的台面和回弹胶带上面铺有一层高级优质绿色布料。这层布料要求铺得十分平整，这样，弹子球只要微受推力便可在其上面平缓滚进，而不是跳进。另外，布料垫的厚度应以球滚进不发出“咯咯”声为宜。

桌球台每条长边木栏上可嵌上记分牌，供比赛的双方球员记下自己成功地连撞二球的次数，以便计分。

桌球台的上述规格标准和质量要求应在工厂生产中得到保证。安设球台时应使用水平仪对台面是否放得水平加以测定。这一点非常重要，因为任何不当的细微倾斜都会明显影响到球的滚动质量。球台在使用过程中亦应经常对桌面的水平变化进行检查。

### • 球（弹子球）

在桌球诞生的早期，所用的球都是用质量上乘的象牙制成的，今天，主要是用优质塑料制成，并根据不同的用途着以规定的颜色。无孔桌球的用球是一只黑球（或红球）和两只白球。比赛双方各人认定一个白球作母球。为了区别各人的固定用（白）球，人们在其中的一个白球上多加一个黑点。这样，有一方使用的是无点白球，另一方则使用有点白球。这三个球的直径都是62毫米，重192克。

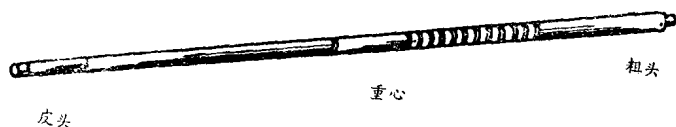
有孔桌球的用球是：一只白球（作为双方共用的母球），七只全色球（编号为1—7），七只花球（间色球，编号为9—15）和一只黑球（编号是8）。它们的质量是：直径——57.15毫米，重——170克。

### • 球棒

球棒的长短、重量没有统一的规定。从形状来看，球棒用以点击球的一端是棒的细端，约有指头粗细。人们通常把

它称为“细头”或棒尖。棒身从中部以后逐渐加粗，越靠末端越粗。这一粗端的最终直径一般约为四厘米（见图二）。

握棒区



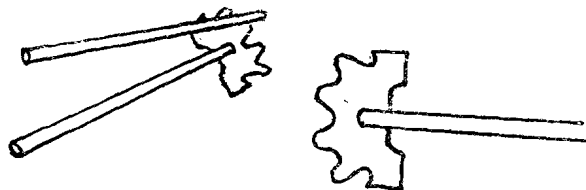
图二 击球棒

在桌球室中，摆有许多根长短、重量不同的球棒，供各球员按自己的习惯和击球的力量选用。一般以棒身不宜过重和过轻为适合。

球棒的标准，一般以棒身笔直，其重心在离粗头末端约等于棒身长度三分之一或四分之一的地方为宜。

球棒的细头上包以一小块皮革，为的是击球时能有一点弹性。同时亦可避免击球时球棒从球身上打滑。此外，还可避免棒尖对台布的可能损害。为了在防打滑上能更保险些，球员们往往习惯于在击球之前用桌旁的防滑粉笔涂抹到细头的皮块上。

在球棒问题上还要指出的是：用于打有孔桌球的球棒的细头直径多为13毫米。此外，在皮块的后面还套以一段长约三厘米的塑料套筒。套筒的作用在于使球棒在击球时能增加一点弹性，使动作更顺当一些。



图三

### • 球棒辅托器

桌球规则中有这样一条规定：球员每次击球时，应把球棒架托在一个稳支在球台上面的托架上。如果母球离球台边很近，一般可以用不持棒的那只手造一个手架托；但是，如果母球是处于球员的手所伸不及的地方（比如在球台的中间），那么就得使用球棒辅托器了（见图三）。所谓球棒辅托器是以一块凿有不同高度凹槽边的铁块来代替构筑架托的手。嵌在铁块中间的长柄起伸长和固定铁块的作用。这样便可以在“手长莫及”的时候起到一个辅助架托的作用。

用这种辅助器亦需要经过练习，因为初使用时总不如用手架托那样富有手感，从而在击球时产生一定的困难。如果对这种器械的使用掌握得不好，会严重影响击球和掌握球的击向的准确性。

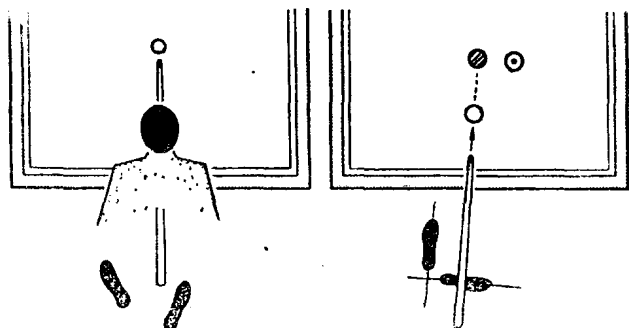
### • 击球姿势

几乎在所有的桌球教科书中，都把击球时的正确姿势列为很重要的一段，因为它关系到击球的质量。而许多初学者对这个问题却不够重视。他们往往是急于想知道其他方面的东西，更想实际去捅捅球，过过瘾。

如果初学打桌球时不先学习正确的击球姿势，到习惯之后就难以将错误的姿势改掉了。从经验来看，成功率低除了击球技术有问题之外，在很大程度上还与击球时的姿势有关。因此，学好正确的击球姿势是初学者步入桌球界的第一课题。

击球者作击球准备时，可面向球台。如是使用右手持棒，应是左脚在前，右脚稍后，双脚与肩齐宽分开（左手持棒者正好相反）。两只脚掌互成一个45度角；双脚与肩齐宽的目的在于保持身体平衡，把全身的重量平分到双腿上。

另一种站法是（同样以右手持棒为准）：双脚掌互成90度。右脚在后为支撑脚，该脚与球棒的捅进方向亦差不多成90度（见图四右图）。

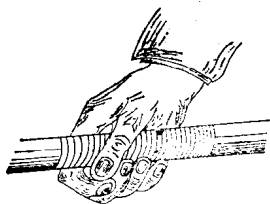


图四

这两种站立方式该选哪一种，球员可按自己的兴趣作出选择。作为初学者来说，最好是选用第一种（正面对球台，双脚呈45度分开），因为第二种姿势是侧身对向球台的。

在持枪射击中，为了瞄准目标，射手总是把“眼睛——准星——目标”这三点连成一条直线。作为桌球，在用母球瞄击靶球时亦应有“眼睛——母球——靶球”三点成一线的规律。

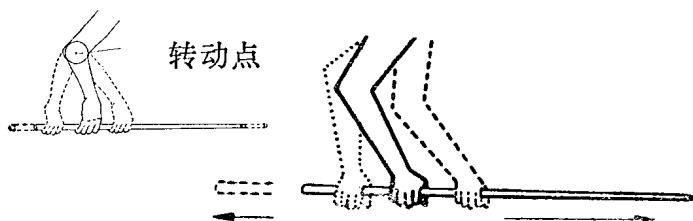
关于握棒问题。握棒的手（一般人大多用右手，如惯于使用左手，则用左手握棒）握住离球棒粗端约30—40厘米的握棒区内（见图二所示）。手呈松弛握拳式：四个手指（食指、中指、无名指和小指）内弯，轻轻揽住球棒。拇指亦自然地贴放在食指末节的圆肉头边上（见图五）。这样的握棒姿势有利于推动球棒时手臂以肩（或肘）关节为定点的平稳



图五

推拉，减少棒尖的上下晃动（见图六）。

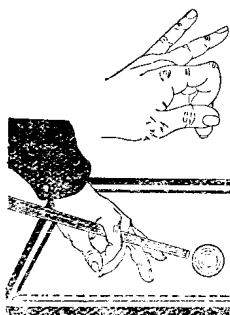
然后，是不持棒的左手（惯用左手者则是右手）伸放到球台（或栏边、或台面）上，构筑以球台为基底的支托架。它的作用在于保证球棒在作短



图六

距离向前推击时的稳、准度。

做手托架时，食指微屈，末节圆肉头轻贴于伸直的拇指内侧，构成一个虚孔（见图七）。这个屈孔可供球棒插穿来回推拉（图七下图）。该手的其余三指可按击球时所需的高度平伸于桌面或用后两指（小指和无名指）撑起。中指可屈可撑。必要时，为了撑得更稳，拇指亦可以在贴附食指的情



图七

况下伸撑于桌面上。球棒一般在指孔中前伸出15厘米长。手撑于台木缘上时，也可以作平掌架托。这种架托是手指平伸，球棒架于拇指与食指间的虎口处。为了定向，食指可轻抵棒身。

在伸出手作架托之时，球员的上身亦同时前倾。注意做到上身松弛自如，腰板保持平直。手架托在这时也起着保持前倾着的身体平衡的作用。

击球时，头必须抬起，眼观整个桌面并注视各球的滚动情况。开始做这样的姿势练习时要注意避免身体痉挛。

#### • 建议

1. 在你自己操起球棒之前，先看看别的球员的姿势。
2. 挑一根手感不会过重的球棒。如果在实际击球中你觉得这球棒用起来不顺手，可以再挑一根更合适的。
3. 瞄准击球时，一定要注意“眼睛—母球—靶球”三点成一直线，这样才能命中。

## 桌 球 击 球 技 术

技术在桌球中具有十分重要的意义，因为它决定着球员的打球水平。技术是经验、天赋和思维的结晶。

四次桌球世界冠军、七次欧洲冠军、二十七次德国冠军获得者，37岁的西柏林人迪特·米勒常常为了解决一项技术难题而整周整周地埋头在绘图板上，以制定出切实可行的打法方案，然后再通过实践来掌握它。他是不满足于图纸上的技术理论的。他认为：“数学教授不一定就能成为桌球冠军。”他抱着这样的信念苦苦埋头于钻研球碰撞回弹边后的



出入角。他的刻苦实践使他认识到：“在正确位置上以正确的速度击球”要比“先去弄清球的滚动路线”重要得多。在另一方面他又体会到：“就算我长着一对金子做的手，但如果我不去反复动脑筋研究新的技术难题，金手又有什么用的呢？”

米勒的经验告诉我们：一名优秀的桌球运动员不但要注重理论研究，也要进行实践探讨。反过来，光知道拿着球棒去乱捅而不善于动脑筋，妙手亦不能打出好球。

优秀的球员是绝不会把自己标榜为优秀的技术员的。在他自己的心目中，他首先是具有战斗精神和健全的神经的运动员。

下面是有关具体的击球技术：

在作击球准备时，手架托应摆在离母球多远的地方是有讲究的。在正常的情况下，母球与手架托之间的距离约12厘米。如果击球的力量要轻一些，可把手架托的位置移到离母球更近一些的地方，同时握球棒的那只手亦应稍向棒身的中部方向移动，以便在击球时手能得到最佳的球感。

相反，如果你想较大力地击球（比如想让母球弹着到回弹边之后能具有更大的回弹力等），手托架与母球的距离就要比正常的距离大一些，握球棒的那只手亦要同时相应向棒身的粗端移去。这样做可起到加大球棒的推击距离的作用，达到增大击球力的目的。

把球正式击出之前，球员可把棒尖先对准球上的要击之点。然后让棒尖在手托架和母球之间来回推试2~3次。在确认棒尖的能击点不会出现失误之后便可以用力将球捅击出去。棒尖在作来回比试的过程中要顺拉顺推，不可在手托架上的某点顿疾阻搁。这样的顿疾会影响击球点的准确度，