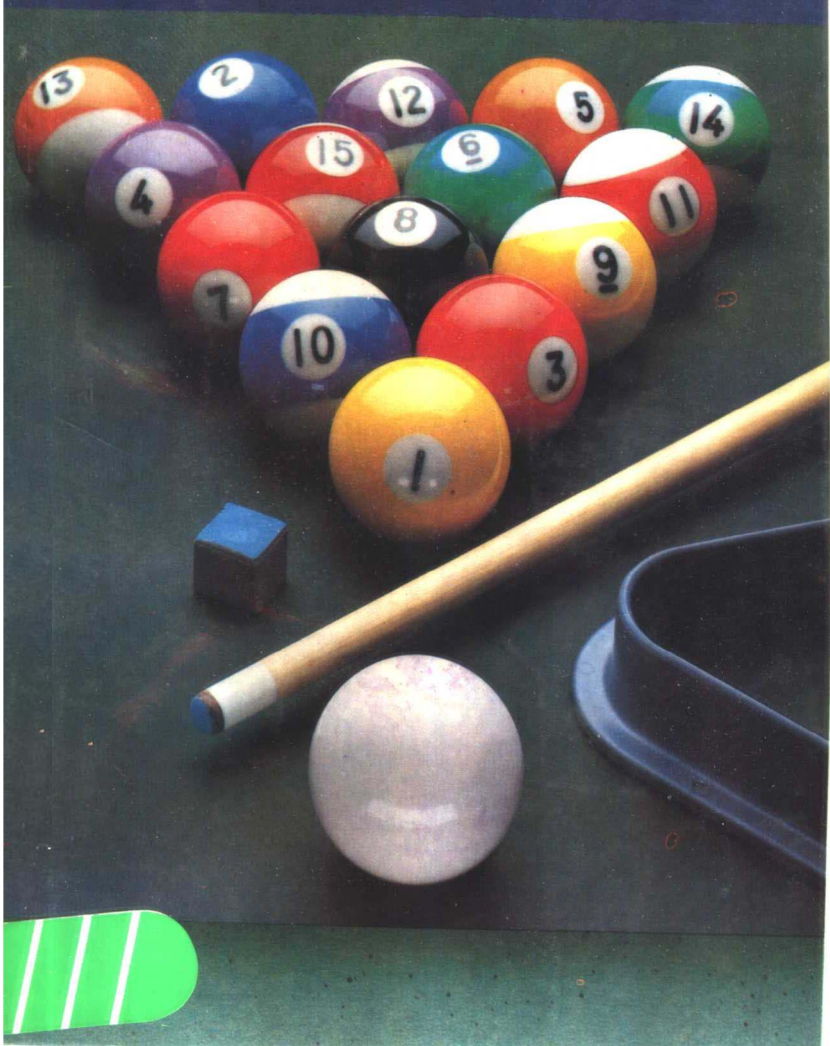


桌球技巧与战术

江苏科学技术出版社



桌球技巧与战术

王 草 姜 俞 程双木

江苏科学技术出版社

桌球技巧与战术

王 草 姜 俞 程双木

出版、发行：江苏科学技术出版社

经 销：江苏省新华书店

印 刷：第七二一四工厂

开本787×1092毫米 1/36 印张5.25 字数95,000

1989年5月第1版 1989年5月第1次印刷

印数1—15,000册

ISBN 7—5345—0633—6

G·67

定价：1.80元

责任编辑 兴 达

前 言

近年来，桌球以其独特的魅力，日益成为我国城乡人民喜爱的健身、娱乐活动，得到了不同地区、不同阶层、不同年龄人的青睐，报纸、电台也发表了相当数量的文章，对桌球热作了介绍、分析和评价。究其原因，除桌球用具器械简单、占用场地较小外，更重要的是其精湛的技艺不仅需要一定的力学理论，更需要球员在比赛中保持清醒的头脑，运筹在胸，决战在桌。如能在工作之余，打上两局，可令人心旷神怡，身舒体爽。

然而，广大桌球迷们不能满足的是：目前国内不易购到一本系统地介绍桌球、指导初学者迅速提高打球水平的书籍，这不能不说是一件憾事。

《桌球技巧与战术》给广大桌球爱好者带来了希望，它在简略地介绍了桌球的用具器械和比赛规则后，首先具体指导球迷们如何掌握正确的姿势，使自己打下成为高水平球手的基础。接着系统地、详尽地讨论了各种基本技能和击球技巧，同时还介绍了多种练习方法，以帮助广大读者掌握这些技巧。当掌握了正确姿势和优良的技巧之后，还必须注意如何运用这些技巧，所以在本书的最后还扼要

地阐述了制造障碍球的典型方法，列举了十多个常见的战术实例，读者若能认真推敲，心领神会，必将在最短时间内了解并掌握提高桌球技艺的窍门。

本书为了照顾不同层次读者学习时的要求，尽量不作纯理论的论述，充分利用了各种图解，以直观、明了地说明正确的姿势、手法、技巧和战术，使读者能对照图解自我练习、自我提高。

桌球渊源于英国，英式桌球更有其典雅的绅士风格。《桌球技巧与战术》作为一本研究英式桌球的书籍，相信会倍受广大桌球迷的欢迎。

愿该书为提高我国桌球爱好者的桌球技艺而贡献绵薄之力。

编著者

1988.12.24

目 录

用具器械

- 一、球桌.....(1)
- 二、球棒.....(2)
- 三、棒头.....(3)
- 四、球.....(4)
- 五、其它用具.....(5)

球例规则

- 一、比赛规则.....(6)
- 二、击球规则.....(8)
- 三、其它规则.....(10)
- 四、犯规处罚.....(11)
- 五、罚分计算举例.....(12)

基本技能

- 一、握棒法.....(14)
- 二、正常枕手.....(17)
- 三、站立姿势.....(22)
- 四、完整的正确姿势.....(27)
- 五、辅助枕手.....(29)
- 六、单脚立地.....(39)
- 七、棒架应用.....(41)
- 八、高脚棒架应用.....(44)

目 录

一般技巧

- 一、击球.....(47)
- 二、基本功训练.....(51)
- 三、两球相撞.....(56)
- 四、瞄准理论.....(62)
- 五、击球瞄准.....(63)
- 六、击球练习.....(70)
- 七、选择撞点.....(74)
- 八、开球.....(75)

旋转技巧

- 一、旋转的类型.....(80)
- 二、急停球.....(81)
- 三、急停球与后旋球枕手
.....(82)
- 四、后旋球.....(86)
- 五、后旋球练习.....(89)
- 六、侧旋球.....(91)
- 七、侧旋球的应用.....(94)
- 八、侧旋配合后旋练习.....(98)
- 九、弧旋.....(100)
- 十、栋旋.....(102)

目 录

其它实用技巧

- 一、反弹入袋.....(104)
- 二、打捎同步.....(112)
- 三、打冲相连.....(115)
- 四、制造障碍球.....(118)
- 五、组合球.....(125)
- 六、连环撞击.....(130)
- 七、吃进颜色球.....(135)

战术实例

- 一、制敌方略.....(138)
- 二、战术实例剖析.....(139)

自由球

- 一、有限制的自由球.....(158)
- 二、自由球的记分.....(158)
- 三、自由球的特殊规则.....(159)

●用具器械

一、球桌

一般的桌球球桌长12英尺 (365.76 cm), 宽6英尺又1英寸半 (186.69cm), 四周围有高出桌面2英寸 (5.08cm) 的边框, 边框内侧贴有具有一定弹力的垫衬, 并和桌面一起铺满绷紧的绿色绒布。绒布沿球桌长边中部分为两部分: 一部分为顺纹, 一部分为逆纹。球桌四角及长边中部开有圆形洞口, 洞口下部装有接球袋, 四角的洞口直径3英寸半 (8.89cm), 长边中间的洞口直径4英寸 (10.16cm)。球桌由8根圆腿水平支撑于地面, 与地面的距离在2英尺9英寸到2英尺10英寸半 (83.82~87.63cm) 之间。

用于正规比赛的标准桌面, 实长11英尺8英寸 (345.44cm), 宽5英尺9英寸半 (162.56cm)。

距离桌面下方短边29英寸 (73.66cm) 处, 画有一平行于短边的直线称梁线, 以梁线中点为圆心, 11.5英寸 (29.21cm) 长为半径, 正对下方短边画有一半圆线。习惯上, 将球桌的画有梁线的一端称为球桌下方, 将另一端称为球桌上方, 简称下方或上方。

桌面上标有6个球点, 分别为放置绿、黄、

棕、蓝、粉红和黑色 6 个颜色球的位置。球桌平面图如图 1 所示。

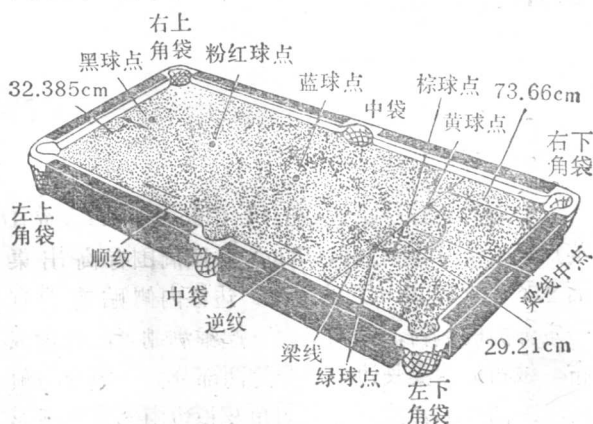


图 1 球桌平面图

二、球棒

球棒是用来击球的工具，一般用质地优良的木材做成。球棒前端稍细，尾端稍粗，重量和长度因球棒而各不相同。目前，我国市场上出售的球棒一般长 1.5~1.7m。

球棒选择最重要的标准是要挺直，不能有丝毫弯曲，否则就不能很好地掌握击球的方向。

经常打桌球的人，应该有自己的专用球棒，否则由于各根球棒的粗细、长度、重量、质地都不相同，使用起来不可能得心应手，难以提高打球的水平。

不同质量的球棒价格相差极大，如果毫无打桌

球的经验，不可贸然购买价格昂贵的球棒，应该试试用各种不同的球棒打球，从中挑选自己拿起来最顺手，用起来最灵活，又能为自己的经济能力所承担得了的球棒。至于球棒的式样，对真正打桌球的人来说并不重要，款式别致，价格昂贵的球棒未必实用。

有些人打完桌球后，喜欢将球棒靠在墙上，这是一个很不好的习惯，很容易使球棒弯曲变形，湿度太大、太小，温度过冷、过热均易造成球棒的弯曲。保存球棒的最好方法是准备一只球棒盒，打球完毕后，用湿布将球棒擦拭干净，平放在盒内，妥善保管。

很多桌球的职业高手几十年来都使用同一根球棒，球棒和他们“心棒”相通，这一方面固然是使用习惯，另一方面也说明了保管的细心和球棒的重要。

三、棒头

球棒并不直接击球，直接击球的是贴在球棒前端的圆拱形棒头。不加棒头的球棒不是标准的球棒。棒头的硬度必须适中，太软太硬都不妥当。棒头必须贴得端正，任何方向的倾斜都会造成力量传递方向的偏移。棒头应平滑，呈圆形。为了增加棒头和白球间的摩擦力，每次击球时最好都在棒头前擦上一层白垩粉，这样就能更好地有把握地控制球的走势。

棒头使用的时间太长，会产生磨损，变得扁平，这时应请专人更换新棒头，或用砂纸细细打

磨，使之恢复正常形态。

当棒头粘有白垩粉的硬块时，要小心地用指甲轻轻刮去，或用湿布擦尽，切忌损伤棒头。

标准的棒头（图2左）与不标准的棒头（图2右）对比如图2所示。

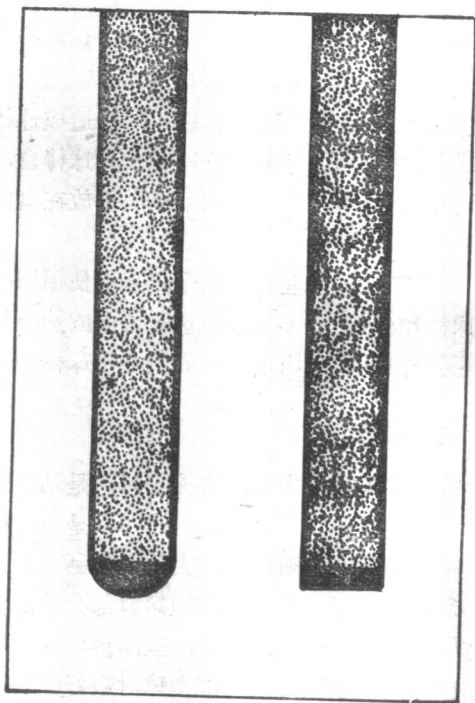


图2 标准棒头与不标准棒头比较

四、球

桌球的用球共22个，一个为白球，15个为红

球，黄、绿、棕、蓝、粉红、黑色球各一个。除白球、红球外，其它色彩的球一律称为颜色球。目前使用的球多为硬质塑料制成。

各种不同的球重量和大小应该完全相等，质地要均匀。打球时应保持球的清洁，不可沾有油污、尘埃，否则就可能影响球的走势。每次打球前都应用布将全部的球擦拭干净，保持球的重量、大小、形状不会有变化。

五、其它用具

1. **棒架** 指在打球过程中，如因白球距离太远，球员无法在白球前正常造枕手的范围内架设枕手时，用以代替球员枕手的工具。

2. **长球棒** 指在打球过程中，因白球太远，用正常长度的球棒无法击球时所用的加长球棒。

3. **计分牌** 指桌球比赛时，记录双方球员得分的计分工具。

4. **白垩粉** 指为增加棒头与白球摩擦力，擦在棒头上的一种特制白粉。

这些用具，作为娱乐性打球，一般并不十分需要，或只需要其中的几种。

●球例规则

一、比赛规则

桌球比赛的方法很简单。比赛时双方轮流击球，以球棒打击白球，使白球在滚动中碰撞颜色球和红球，将它们撞入接球袋，并对进入接球袋的球计分，当桌面上所有的球都被击入球袋时，汇总统计每人得分，得分较多者获胜，得分较少者失败。

白球是用来作为撞击其它球进入球袋之中的工具，本身不能落进球袋，如果不小心将白球击入袋中，则根据比赛规则，要受到应有的处罚。

各种球所计的分数如下：红球每个1分，共15分；黄球2分；绿球3分；棕球4分；蓝球5分；粉红球6分；黑球7分。

分数通常又称“度”。

某一球被击入球袋时，也称为吃进了某球，吃了多少分或多少度。

比赛开始时应首先按规定放置好各球的位置，不可搞错。各球的放置位置如图3所示。

红球放置时，要借助一三角形的框架，先将球放在大致要求的位置，套上三角框，适当位移，使三角框的顶点在不接触粉红色球点的条件下尽可能地接近它。调整好三角框内红球的位置后，抽去

三角框，再放各颜色球于规定的位置。

白球必须放入规定的球桌下方的半圆形内，不得超越。

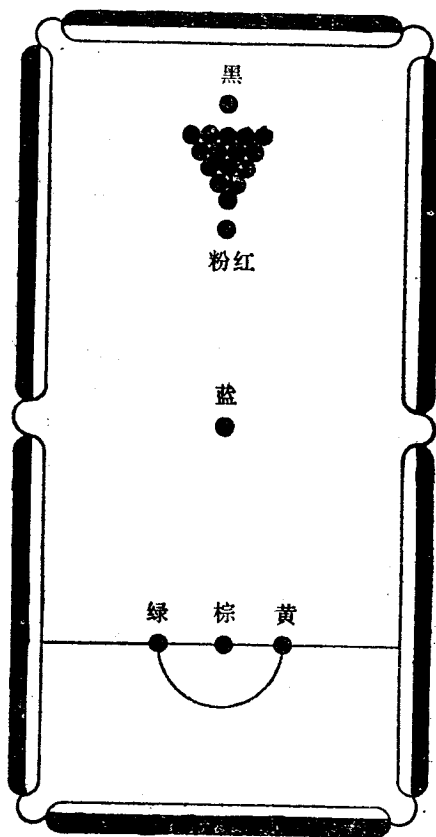


图 8 球的放置位置

二、击球规则

比赛开始时，由一球员先击球，称开球。击球的球员必须用白球先击红球，将一枚红球击入球袋后，第二次方可以再撞击其余任一枚颜色球。如果第二次将颜色球又击入球袋内，第三次又必须撞击红球，第三次红球撞击入袋后，才可以再行撞击颜色球，如此反复进行，直至他无法将球击入袋中，轮换对方击球为止。也就是说只有先击入红球，才能取得撞击颜色球，得到较高分的权利。对方击球时规则与开球的球员相同，也必须每次先击红球，红球入袋后，再击颜色球，颜色球入袋，重新击红球……比赛的双方依次轮换击球，直至比赛结束。

红球被击入球袋后，不需要重新拿出来放回球桌。但颜色球被击入球袋后，要立即取出，放回比赛开始之前所放置的位置。

由于红球被击入球袋后不需要放回，颜色球需要放回，所以当15个红球全部被击入球袋后，球桌上仍然保留有6个颜色球。这时，就无须遵照先击红球后击颜色球的规则了，可按先后顺序一一将颜色球击入袋中，击入的颜色球也不需再重新放回。吃完红球后，吃进颜色球有严格的次序，不可搅乱。其次序是由低分到高分，即：第一，黄；第二，绿；第三，棕；第四，蓝；第五，粉红；第六，黑。当黑球也被击入球袋中时，一局比赛便告结束，就可以统计球员各自的得分，评断胜负了。

比赛开始时，取得发球权资格的球员首先开

球。第一次击球必须击打放置在一起的一堆红球。

如果他未能把红球击入球袋，他便失去了击球的权利，由对手获得击球权。这时，白球停在什么位置，击球员就应从那个位置击球。除非桌面上没有红球，否则他总是应该先撞击红球，以期取得撞击颜色球的权利。

球员如果把两个或两个以上的红球一次击入球袋是允许的，不算犯规，每个入袋的红球均可计分。一般情况下，有经验的球员都不是有意识地一次将几个红球击入球袋，因为要得到较多的分数，就应该多击入颜色球。而击入颜色球的前提是先击入红球，但是一次击入的红球不论多少，都只能有一次撞击颜色球的机会，而颜色球一次至多击一个入球袋。如一次击入数个红球，就减少了击入红球的次数，也就是减少了击入颜色球的次数，减少了取得高分的次数，不利于积累较多的分数，以取得比赛的胜利。

当一次击球将红球与颜色球同时击入球袋，或一次击球将两个或两个以上的颜色球击入球袋，则认为是犯规，被击入的球不仅不予计分，反而要被罚分。如果击球时误将白球或白球连同其它球击入球袋，也将被罚分。罚分的规定因情况不一而各不相同，这方面的规则将在后面专门讲述。

如果球员轮到击球时，连续将桌上的球全部击入球袋（全部吃完），则称为“清台”。当最初开球的球员一棒清台时，称为一cue清台，即对手在没有轮到击球机会时，球就被开球的球员吃尽。一