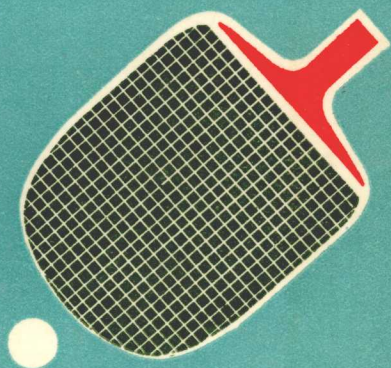




乒乓球

技術

鍾正明編著・萬里書店出版

乒乓球技術

鍾正明編著

香港 萬里書店 出版

乒乓球技術

陳正明編著

出版者：萬里書店

香港北角英皇道486號三樓

電話：5-632411 & 5-632412

承印者：培基印刷公司

香港灣仔船街38號

定價：港幣二元四角

版權所有 * 不准翻印

(一九七八年八月印刷)

前 言

乒乓球是一項適合男女老少、體質強弱的人參加的運動，由於打法容易上手，場地較多，規則簡單，體力消耗可大可小，所以越來越受到人們的喜愛。

本書第一部分系統地介紹了乒乓球的各種基本打法，包括握拍、發球、削球、攻球、步法，以及近年許多世界好手樂用的放高球、拉弧圈球、快速推擋等新技術，可供初學者作入門指導，亦可供已有一定基礎的乒乓球愛好者作提高技術參考。第二部分介紹各種戰術運用方法，如怎樣發球搶攻，怎樣對付削球手，怎樣對攻，怎樣反守為攻等戰術，一一作了分析，對球員臨場比賽很富實用價值。

近十年來，世界乒乓球運動的中心已轉移到亞洲地區。亞洲直拍球員以攻為主、積極防禦為輔的打法，技術突飛猛進，穩穩居於世界乒壇的優勢地位，使曾經顯赫一時的歐洲乒乓界人士也不得不折服，轉來向東方尋求技術提高之道。這本小冊子所介紹的雖屬各種基本打法與基本戰術，却多是亞洲乒壇健將近年來的新技術和新經驗，所以也是現今世界第一流的技術和戰術。

本書的附錄部分收錄有“場地設備”“比賽方法”“比賽制度”“普通規則”和“比賽用表格”等等，是組織乒乓球比賽必備的案頭資料。

目 次

一、基本技術	1
(一) 握 拍	1
(二) 發球和接發球	7
(三) 守 球	13
(四) 攻 球	29
(五) 步 法	36
二、戰術運用	41
(一) 發球搶攻	41
(二) 攻對攻	43
(三) 攻對削	45
(四) 削對攻	48
(五) 削對削	50
(六) 雙打和混合雙打	52
三、練習或比賽時應注意的事項	56
附錄一、場地設備	61
附錄二、比賽方法	62
附錄三、比賽制度	64
附錄四、普通規則	68
附錄五、比賽用表格	72

一、基本技術

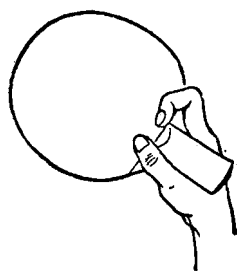
(一) 握 拍

打乒乓球的第一步，是學會握球拍。握拍的方式有兩大類。一類是直式握法，名叫直板；一類是橫式握法，簡稱橫板。現分別把這兩類握拍的基本方法介紹如下：

1. 直式握法

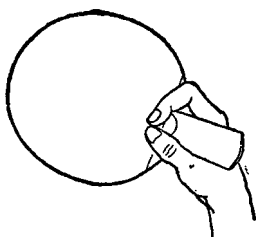
(1) 中鉗形(圖1)：

大拇指第一指節和食指第二指節按住拍面，兩指指頭距離約一英吋左右，拍柄壓住虎口。這種握法比較普遍，握拍的力量要適中，不宜過緊或過鬆，過緊就不夠靈活，過鬆就會缺乏力量。這種握



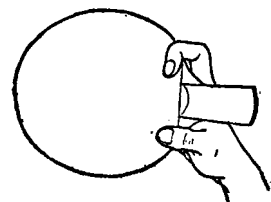
(圖1) 中鉗形

法打起球來比較全面，一般左推右攻或兩面攻的選手多採用這種握法，能充分發揮各種技術，但要注意正手攻球時，拇指壓拍用力要多於食指，而反手攻球或推擋時食指用力要多於拇指。



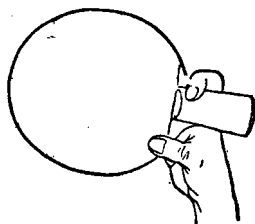
(圖 2) 小鉗形

(3) 大鉗形(圖 3):
 拇指和食指的第一指節緊握拍面，兩指指頭距離約兩英寸左右，拍柄緊壓虎口。這種握法使腕力和指力活動範圍縮小，調節拍形的作用受到破壞，因此枱內的攻球和小動作都受到一定限制，推



(圖 3) 大鉗形

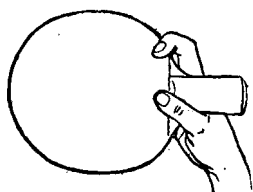
擋和發球也不够靈活，它的優點就是攻球力量大而且準確性較高。



(圖 4) 食指扣柄式

(4) 食指扣柄式(圖 4): 食指扣住拍柄，拇指緊壓拍肩，拍柄緊壓在食指第三指節上。這種握法利於正手攻球，但在推擋時不

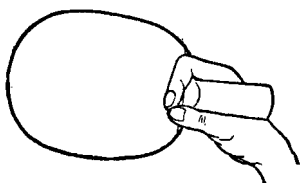
易控制拍面和壓低弧綫，反手調整拍形和運用腕力都受到一定限制。



(圖 5) 大指壓拍式

(5) 大指壓拍式(圖 5)： 拇指緊壓拍面，食指輕放在拍肩上。這種握法適宜於直拍削球手，削球時食指可以放到拍後，攻球時恢復原狀，食指經常在活動變化，但在反手攻球時變動就要更多了。

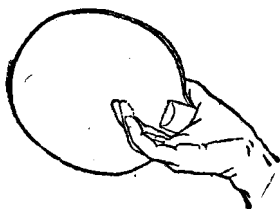
(6) 日本式(圖 6)： 拇指緊貼拍柄，食指鉤住整個拍柄底部，拍柄又緊壓在虎口上，使球拍與前臂成一直綫，球拍變成手臂的延長部分。這種握法能充分發揮手臂力量，擴大正手活動範圍，利於正手攻球，但腕力、指力受到一定限制，因此對枱內攻球、反手起板、反手推擋以及發球等技術的發揮都受到一定的影響。



(圖 6) 日本式

上述幾種握拍式，是正面指形的變化，反面指形通常有下面兩種：

(7) 三指頂拍(圖 7)： 三指微屈，頂住拍後中部，發



(圖 7) 三指頂拍

力主要在中指的第一指節，其餘兩指僅起輔助作用。但要注意三指不可縮得太緊，這會使拍面搖動而影響擊球的準確性，也要注意三指不可挺直，這會影響反手攻球和推擋的動作。

(8) 托拍：一種是三指托拍，三指伸直托在拍後(圖8)，利於正手攻球，力量大而準確性高，但反手攻球和推擋都受限制。另一種為四指托拍(圖9)，是直板削球手經常採用的托拍握法，利於削球，但反攻比較困難。



(圖 8) 三指托拍

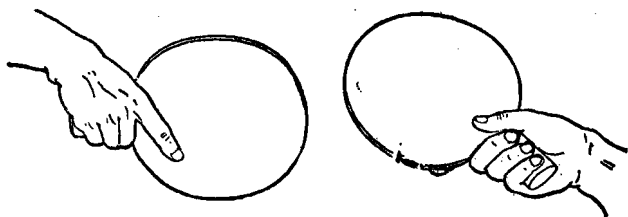


(圖 9) 四指托拍

2 橫式握法

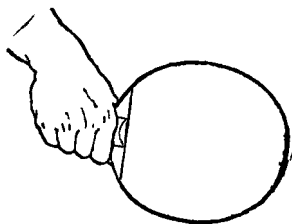
(1) 八字式(圖10)：這種握法比較簡單，它很像人們用菜刀切菜一樣。它是用無名指和小指緊握拍柄，中指則半緊半鬆貼住拍柄，食指斜放在拍上側，可以幫助正手擊球時調節拍形，拇指伸出壓住拍的上部，可以幫助反手擊球時

調節拍形。這種握法可以比較全面地發揮技術，既能攻也善於削，是橫拍握法中比較好的一種。

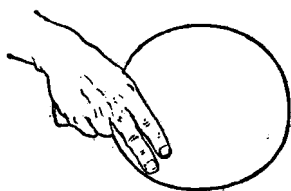


(圖 10) 八字式

(2) 一把抓(圖11):
就是五個手指全部緊握拍柄，像握成一個拳頭一樣。這種握法比較靈活，發力非常大，但因缺乏手指夾拍力量，容易搖動拍面而影響擊球的準確性。



(圖 11) 一把抓



(圖 12) 二指式

(3) 二指式(圖12):
用大拇指、無名指和小指握住拍柄，食指和中指伸在拍的上中部位。這種握法是橫拍攻球手經常採用的，它的正手攻球比較準確而且力量很大，但反手攻球時就要受

到手指佔拍面的限制，反手削球時則更受影響。

3. 兩種握拍法比較

直板握法和橫板握法哪一種比較好呢？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，或成為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，可以控制比較持直板約多二十英吋的地方。在一場比賽中，能够控制得較大的面積，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），因為橫板正手擊球時，用拍子的這一面，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。

第二個弱點是起板慢，因為持橫板的人，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。

直板因為只用板的一面去打球，“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，有很多擊球法是以腕力為主要的力量。用腕來揮動，動作幅度當然要比用臂揮動來得小，因此，一般說來“起板”較橫板快。

直板的缺點是控制角度不大，比起橫板來，所能控制的角度要小得多。

（二）發球和接發球

由於近年乒乓球運動技術水平不斷提高，球拍的改進，速度加快，力量加重，在整個比賽中，取得主動將是決定勝負的主要因素。怎樣才能爭取主動呢？首要是把球發好，發球發得好，往往可以直接得分，或在第二下擊球時就取得猛攻的機會，所以應該練好發球。要使發球變化多樣，才能出奇制勝。

至於怎樣運用發球搶攻的戰術，在下一章將會詳為論述，這裏分別談談發球的基本手法。

1. 標準發球

發球者將球放在掌心上，拋球的手應伸平，掌心向上，四指併攏，拇指向外(見圖13)，將球拋起時不得故意使球旋轉。如果是反手發球應該兩腳並站分開，



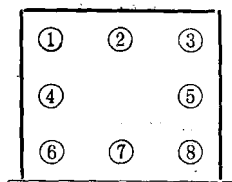
(圖 13)

發球時掌心托球手勢

站在球枱的偏左方，人和球枱的距離約二十英吋，托球的手離枱約八英吋，高出枱面約五至十英吋，握拍手比托球手約高八至十英吋，球向上拋起比枱面高約十三英吋時，握拍手開始向上舉至齊肩處，等球回落至離枱面八英吋時，握拍手向前揮動擊球，使球先落在本區枱面，彈起後越過網頂，然後落到對方枱面。如果是正手發球，則兩腳前後站立，左脚在前，右脚在後，成丁字形，人站在球枱中間略偏右方，其他動作都跟反手發球相同。

2. 發落點球

學了發標準球的技術後，再學習各種落點發球，先學遠的三點①②③(斜綫、中間、直綫)，再學近網的短的三點⑥⑦⑧，最後學大角度斜綫④⑤兩點(見圖14)。



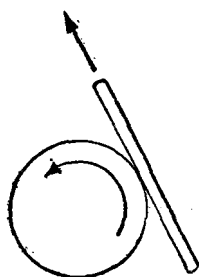
(圖 14)

發落點球位置

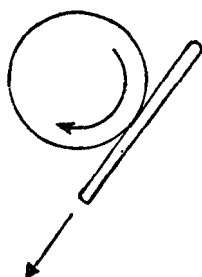
3. 發旋轉球

這是比較複雜和困難的技術，但它在發球中所起的作用也是最大的。旋轉有上旋、下旋和左右側旋等變化，在發球時，用球拍接觸球的上半部，同時向前向上揮動，這樣發出

去的球是上旋球(圖15)。用球拍接觸球的下半部，同時向前向下用力切球，這樣發出去的球是下旋球(圖16)。用球拍接

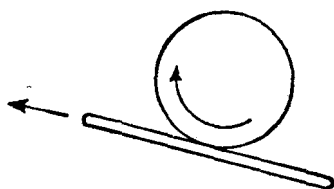


(圖15)發上旋球

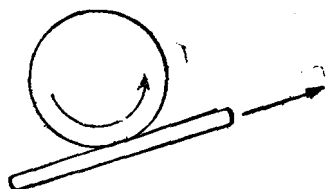


(圖16)發下旋球

觸球的右邊中部，同時用力向左揮動，這樣發出去的球是左側旋球(圖17)。用球拍接觸球的左邊中部，同時用力向右揮動，這樣發出去的球是右側旋球(圖18)。



(圖17)發左側旋球



(圖18)發右側旋球

要使發球旋轉，既要用大臂和前臂的力量去揮動球拍，還要在球拍與球接觸時再加上手腕迅速扭動，藉以增加動作的速度；而最重要的是用球拍去“摩擦”球，不要用球拍平

擊，以免發出去的球前進力很強而旋轉力不強，不能達到旋轉的效果。

4. 發力量球

這就是每次發出的球要有輕重、快慢的變化，每次發球的力量都要有所分別。例如，連發幾個近網的輕球後，突然發一個急球，使對方猝不及防，造成失誤或送回高球。

上述四種發球方法都是簡單的分節動作發球，也可說是發球的基礎，初學者必須全部掌握，再互相結合靈活運用，才能使發球產生威脅力。

5. 接發球法

接發球時，一般來說，最好站在球枱端綫的正中，離球枱二十英吋左右的地方。這樣便於接對方發來任何落點的球。如要防止對方從右方發到自己右方角度很大的來球時，應稍靠右站立；如要防止對方從左方發到自己左方角度較大的來球時，應稍靠左站立。接向上旋轉球時，拍子要觸及球的中上部，將球下壓，不要提拉，以免出界。接向下旋轉球時，拍子要接觸球的中下部，將球提拉，不要下壓，以免擊不過網。接向左旋轉球時，應將球擊到對方右方或中間，不要擊向對方的左方，以免出界。接向右旋轉球時，應將球擊到對方的左方或中間，不要向對方右方擊去，以免出界。

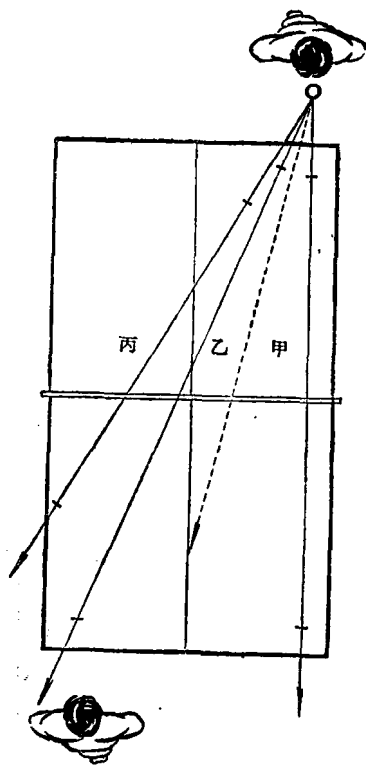
此外，更重要的一點是掌握了各種發球技術後，要進一步判斷對方回球的性能，然後決定自己如何用力扣殺。做到了這些，才算是熟練與掌握了一整套的發球與接發球的戰術。

6. 辨識來球落點

怎樣辨識對方來球的落點呢？這主要根據對方的位置和手法可以看得出來。

假如對方站在左角以反手開球，球的來勢最主要的一條路線是到自己的左角，因為，這一條路線的面積最大，容易開快球，而且過來的角度也最大。對方站在左角當然也可以開球到自己的右角，但是，這個角度並不大，只能開直綫球，所以，爲了要照顧左方，接球時就必須偏斜一些，站在左角去接（參閱圖19）。

根據這些情況，接球者所站立的位置，就應該在甲綫與乙綫的中心，以便於照顧由這兩條綫開來的球，但是，在中心的並不是人的身體，而是持板的手（右肩）。同時，因為在直綫球觸枱彈出以後，它的行進路線還是直的，而乙綫過來的球，觸枱以後，還是斜着飛出去，



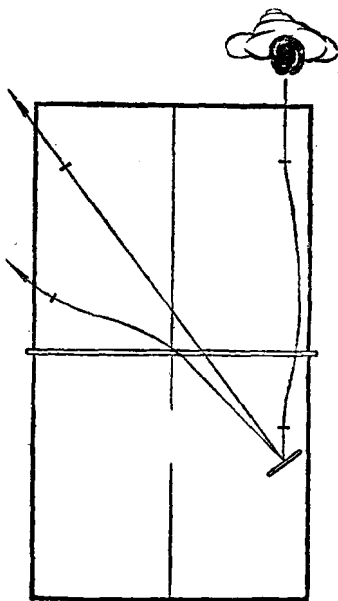
（圖19）接球者站立位置角度越飛越大，因此，身體的中心點也應當稍稍偏在左邊。

沿丙綫來的球，雖然它的角度最大，但是因為球過來時所經的路程很短，要跳過網，就必須成為弧度較高的拋物綫，所以球的行進較慢，可以有足夠的時間去迎擊。球如果是從中間來的(圖19上的虛綫)，因為它正在接球者控制的範圍以內，迎擊也並不困難。

假如對方是站在右角開球，球的落點就剛好和上圖相反。接球者可以站到枱子的中央，但須以右肩為中心點，而不是以身體為中心點。這樣就能夠很好的照顧到兩方面。

對方在右角開球，身體為什麼不要太偏右站立而應該站在中央呢？這是因為對方在右角開球，決不能開出左角的斜綫球，最多只是左角直綫球。一般人打反手球(左角)總比打正手(右角)較差一些。因此，需要以較大的注意力去注意直綫球，右角球因為順手關係，總是比較容易回擊的。

對方如果站在中央開球，來球的變化較大，因為開到枱子兩邊



(圖20)回擊對方短球