

# 林仔兵法

## 前言

- 第一編、裝備緒論
- 第二編、基本規則
- 第三編、旋轉技術
- 第四編、擊球落點
- 第五編、發球接球
- 第六編、手法步法
- 第七編、單打戰術
- 第八編、雙打戰術
- 第九編、心理素質
- 附1：直拍橫打技術
- 附2：球拍保養心得



## 前言

林仔雖然從小學已經開始打乒乓球，但可惜從未接受過任何培訓或得到過名師指導，所以基本技術底子甚差。離開校門後，由於忙於工作糊口，一直很少機會打球。直至退休後，才有時間和幾位年齡相仿的同好切磋消遣。六、七年來，累積了一些膚淺的體會，同時也參閱了一些有關乒乓球的文章，特記之以博高手諸君一哂。希望藉此遊戲文章拋磚引玉，能夠得到高手指點一、二，則足慰平生矣。

[\(回目錄\)](#) [\(回主頁\)](#)

## 第一編、裝備緒論

1. 乒乓球是一種老少咸宜的運動，不論男女從五、六歲到八、九十歲都可以進行。
2. 由於一般乒乓球在室內進行，不受外面天氣影響，所以它是一種全天候的運動。
3. 打乒乓球需要眼睛、身體和手腳的協調配合。由於球速可以甚高，需要高度精神的集中和迅速反應。中、老年人常打乒乓球更可保持青春、延年益壽。
4. 乒乓球運動的基本裝備主要是：球檯、球網、球拍、乒乓球、球鞋、衣著。
  - a. 球檯：按照高架乒聯的標準，球檯高為76厘米，寬152.5厘米，長274厘米。檯面應塗上不反光的深綠色或深藍色的漆料。檯面應有均勻的彈性，能使一只標準的乒乓球在30.5厘米高處降落檯面時垂直彈起20~25厘米。在中間和四周漆上2厘米寬的白線。中間的稱為“中線”，兩頭的稱為“端線”，兩邊的稱為“邊線”。
  - b. 球網：網高15.25厘米，兩邊距離邊線也是15.25厘米。網頂縫一條寬15毫米的白線。
  - c. 球拍：球拍是乒乓球運動中唯一的個人化的設備，基本上分為橫拍和直拍。直拍又分為中國式和日本式。球拍可分為原木和夾板（一般是五夾板，也有三夾板和七夾板）兩種。為了增加球拍的硬度和彈性，夾板內也有加入碳纖維，塑料或玻璃纖維以及較昂貴的金屬鈦纖維。同時為了減少球拍的重量，有些球拍採用空心拍柄以加速揮拍的速度。拍面除有些直拍外，兩面貼海綿和膠皮（按國際乒聯規定，兩面膠皮的顏色必須是一黑一紅）。日式球拍幾乎全只貼一面，中式的如果不用“直拍橫打”的話，一般也只貼一面以減輕重量。膠皮分正貼和反貼。正貼的球拍速度較佳，但旋轉較差。反貼的性質相反。正貼的拍面膠粒從1毫米至2毫米，膠粒越長，越難控球。長膠粒球拍回球時球飄忽晃動，如對手不習慣，常因此失誤。另外還有生膠膠皮和反弧圈膠皮等，不過業餘的球手較少使用。歐洲球手大多使用橫拍，而使用直拍的一般都是亞洲慣用筷子民族的球手。近年由於各國乒乓球技術的不斷改良，使用橫拍的亞洲球手越來越多。即使習慣使用直拍的先進球手也採用了橫拍的打法：“直拍橫打”。
  - d. 乒乓球：國際乒聯採用直徑40毫米賽璐珞製造的乒乓球，重約2.7克。顏色分為白色和橙色兩種。比賽用的標準乒乓球上面印有三星標誌和ITTF批准使用的字樣。兩星、一星或無星的用以練習。
  - e. 球鞋：應穿著特製的乒乓球鞋。按個人經驗，鞋底薄，稍輕的較佳。
  - f. 衣著：以通爽吸汗棉紗製的短袖有領或無領的運動衫和寬鬆的短褲比較適合乒乓球運動。



[\(回目錄\)](#) [\(回主頁\)](#)

## 第二編、基本規則

1. 乒乓球的打法很簡單，發球的一方用不執拍手將球放在掌心，垂直拋起離手不低於16厘米（約6英吋），然後用球拍擊球先觸己方的檯面跳過球網到對方的檯面。接球的一方待球觸檯面後用球拍把球回到對方的檯面。任何一方沒有把球順利打到對方的檯面判輸。觸網的發球應重發。
2. 擊球時觸網（包括整個球網裝置）後彈至對方檯面應視為成功擊球。反彈至己方檯面判輸。
3. 球打至邊線邊緣稱為“觸邊球”，但如球的接觸點在邊線以下的檯邊者判輸。
4. 比賽一般採用每局21分制或新制定的11分制。如採用21分制，比賽的每一方輪流發五個球，先取得21分者得勝。採用11分制時，每方輪流發兩球，先取得11分者得勝。

[\(回目錄\)](#) [\(回主頁\)](#)

## 第三編、旋轉技術（俗稱“篩波”，從英語“sidespin”《側旋》音轉）

1. 擊球時利用球拍和球接觸的剎那，通過手腕的運轉使球產生各種旋轉，讓球接觸對方檯面使出現不規則的反彈，使對方難以正常回球。
2. 旋轉主要分為：上旋、下旋、左側旋和右側旋。上下和左右旋可聯合使用產生上左側旋、下左側旋、上右側旋和下右側旋一共八種旋轉方式。
3. 上旋又可衍生為弧圈上旋。後者為六十年代的日本名球手荻村伊智朗所始創。弧圈是在拉上旋時加轉呈弧線過網，球速較慢，觸檯後迅速下沉。弧圈球根據其旋轉方式分為“高吊弧圈”和“前衝弧圈”兩種。前者主要用來對付削球和重下旋球。
4. 下旋球可以搓下旋球方式接球，也可以挑、撇、撥甚至拉弧圈的方式守中帶攻。帶側旋的球應以相反的旋轉回應。由於一般下旋球球速較慢，如果打得過高或出檯，很容易為對方扣殺。
5. 業餘的球手在發球或打過渡球時，為了求穩，一般都是用下旋搓球，所以在雙方在搓球相持期間，出其不意地拉一板重上旋球，對方容易失誤。

[\(回目錄\)](#) [\(回主頁\)](#)

## 第四編、擊球落點

1. 由於乒乓球的勝負視乎是否可以把球回到對方的檯面，所以打球時盡量為對方製造困難，迫使對方失誤不能順利把球回到己方的檯面。或者即使勉強回到了己方的檯面，質量不高，為自己創造攻擊的條件。
2. 讓對方回球困難，除了運用旋轉技術、力度和速度外，還要配合以擊球的落點。
3. 落點方位有左、中、右，乘以前、中、後，粗略有九大塊主要落點（好像練習書法的“九宮格”）。網前接近兩邊線的位置有人稱之為：“小三角位”。打到這個位置，最難回球。
4. 當對方站位離檯較遠，可以“擺短”（縮矮仔），就是出其不意地把球打到對方網前的位置，調動對方衝前接球，就算沒有失誤，也可以為自己製造扣殺的機會。
5. 打球時應通過不斷試探，充分掌握對方的長處和短處，把球打到對方不易產生有質量的回球的位置。不管是直拍或者橫拍，一般而言追身的球最難應付。如果對方的正手或反手較弱，應盡量把球打到他的弱點。
6. 打相持球時，也應盡量變線、變速和加力，調動對方以爭取主動扣殺。
7. 被迫放高球時應盡量把球打到近對方端線位置，讓對方難以發力扣殺。若勉強發力扣殺也比較容易失誤。切忌把球放到網前，好比送給對方近檯扣殺，九死一生也。

[\(回目錄\)](#) [\(回主頁\)](#)

## 第五編、發球接球

1. 單打比賽時，因為可以發球到對方檯面的任何一個位置，故若發球質量好，很容易在前三板取得主動。但雙打比賽時，必須發球到對方的右半區，對方防衛區域較小所以很容易反賓為主取得主動，甚至可以直接扣殺得分。所以雙打比賽的發球質量要求更為嚴格。
2. 不管單打或雙打，發球都應盡量不出檯。當對方的站得過於近檯，也可以出其不意地發出長達端線的急球偷襲對方。
3. 雙打比賽在發球前，應通知夥伴將發出何種球，讓他可以早作準備跟進。一般是在檯底以手勢表示，手勢暗號雙方應預先約定。通常伸出大姆指表示上旋，伸出尾指表示下旋，握拳表示發出無旋短球。大姆指偏左表示發上左側旋，指向前方表示發出前衝上旋，如此類推。

4. 發球前應不慌不忙地仔細觀察對方的站位，眼神和握拍的方式，來決定發球的旋轉，速度和位置。發球的主要目的是為自己創造主動取得勝利。發球失誤最為可惜，可能嚴重影響球員心理甚至賽果。此外還要按照國際規則，發球應在端線之後高於球檯的位置進行。把球置於掌心垂直向上拋起，離手高度不得少於16厘米（約6英吋）；球拋起後非執拍手應立即縮後，以免有阻擋對方視線之嫌疑。近來球証對發球的要求執法甚嚴，不可不察也。
5. 每次發球應盡量採用不同的發球方式，速度和旋轉，以免對方習慣後，伺機反擊，使自己陷於被動。
6. 接發球的一方比較被動。如果想從被動變為主動，就必須具備“預判”的能力。通過仔細觀察發球方的站位，眼神和握拍的方式來判斷對方可能會發那種球。同時在對方發球的剎那，立刻作出適當的調整迎接發球爭取主動。如果對方發側旋球，應以球拍朝相反方向的旋轉回球。
7. 接上旋球時，球拍應向前傾以推擋方式把來球力壓回對方檯面。速度較慢的上旋球，也可以嘗試扣殺。如果用搓球方式接球，球將飄高讓對方取得主動。
8. 接下旋球，出檯的可以拉上旋扣殺或弧圈，檯內的用搓、撥或撇。如果用推擋方式接球，容易落網。
9. 如果對方的發球方式比較隱秘，因而判斷不當而造成失誤，則必須嘗試運用不同的接球方式，避免重複同樣的錯誤。

[\(回目錄\)](#) [\(回主頁\)](#)

## 第六編、手法步法

1. 打乒乓球當然以手為主，但是由於球速快，落點變化多，腳步也必須緊密配合方能發揮手上功夫的最大威力。行內教練有“三分手，七分腳”的說法，雖然略為誇張，但可以說明步法的重要性。
2. 乒乓球的打法千變萬化，就算是經驗老到的世界名將也不可能完全掌握。以我膚淺的經驗，打乒乓球的基本手法大致可分為：拉、挑、削、劈、搓、彈、扣、推、撥、滑、撇、壓、縮、放等。這裡只能作一點簡單的介紹：
  - a. 拉：就是拉上旋，拍面向下包住來球，加力向前磨擦乒乓球。拉起的時候用力加轉形成弧圈。弧圈球可分為高吊弧圈和前衝弧圈兩種，前者主要用以對付削球。
  - b. 挑：板面向上，用板的下半部把球拉到對方弱點位置。視乎對手站位，挑的時候，可加力和加旋（上旋和側旋）。
  - c. 削：拍面斜向上，把球向下削往對方檯面。
  - d. 劈：也稱“切球”從球彈起到最高點時加力斜劈對方兩角。
  - e. 搓：拍面先向前，控球後轉為向上加力送往對方檯面。
  - f. 彈：反手揮動手腕急打斜線或直線，球速高，對方不易捉摸。
  - g. 扣：一般都是用正手扣殺。扣殺時，注意手肘不可高於球拍高度，否則難以發力而且容易失誤。
  - h. 推：球拍向前傾把球向前推送，一般用以對付上旋球。
  - i. 撥：利用手腕轉動把球迅速撥到對方死角位置。
  - j. 滑：即滑板球（俗稱“騙波”），正手好像要打斜線球，但和球接觸時，手腕一扭變成直線並且球帶有側旋，對方不易招架。可同時利用身體假動作聲東擊西迷惑對方，使對方進退失據而造成失誤。在對方準備側身搶攻時，此招特別奏效。
  - k. 撇：搓中帶滑板，打到對方邊線或端線位置，守中帶攻，經常在接發球時使用。
  - l. 壓：顧名思義就是把球從高處往下急速力壓，主要用來對付高球。
  - m. 縮：就是“縮矮仔”，也稱“擺短”，回球到網前，使對方不易發力攻擊。有時候察覺對方站位離檯較遠時，出其不意把球輕推到對方網前，讓對方有鞭長莫及之嘆。
  - n. 放：就是放高球。雖然主要是防衛性的，但放高球應帶各種旋轉，誘使對方攻擊失誤，反敗為勝。
3. 不管採用何種打法，注意打球的動作必須充分完成，不可半途而止。要做到“手揮五弦，目送飛鴻”那樣地瀟灑俐落。執拍手的手肘應經常保持 $100^{\circ}\sim 120^{\circ}$ 曲度，便於發力進攻。
4. 接發球時的標準站位：兩腳分開與肩齊，膝頭微曲，右腳略後於左腳，身體略為前傾，腳尖點地，執拍手放在身體前稍高於檯面，隨時準備迎接發球。
5. 打球時，兩腳膝頭應經常保持微曲，身體前傾，重心放在腳尖，腳跟稍為提起，方便隨時靈活移動。
6. 右手球員準備正手打球時，身體向左微側，重心放左腳，右腳向後轉動。準備反手打球時，應將重心放左腳，右腳向左跨前。
7. 打球的步法，大致可分為：單步、換步、跳步，交叉步等幾種基本步法。
  - a. 單步：以一腳為軸，另一腳向前後左右以小步移動配合手臂位置迎擊來球。
  - b. 換步（也稱跨步）：以來球同方向的腳往左或右移動一步，另一腳立即向左或右跟過去。這種步法適用於接兩側角度較大的來球以及側身搶拉。
  - c. 跳步：兩腳離地蹬向前後或左右跳起迎擊突然變速、變線的來球。也適用於急速的側身攻球。

- d. 交叉步：以來球的相反方向的腳向左或右先跨一大步，另一腳再跟著橫跨或斜跨一步；適用於應付兩側角度較大的來球。

[\(回目錄\)](#) [\(回主頁\)](#)

## 第七編、單打戰術

1. 根據許多專家的意見，現代的乒乓球應該以搶攻為主導戰術，防守只是為下一板的進攻作過渡。所以舊式的全削球或者全推擋的打法漸被淘汰。現代的削球手除了必須削球穩之外，還要會拉弧圈和突擊扣殺。曾經作為直拍主流打法的左推右攻也進化成兩面弧圈結合快攻或反手橫打的打法。近年來乒乓球器材的不斷推陳出新，增強了進攻的速度和旋轉度，非常不利防守型的球手。軍事戰略有“進攻是最佳的防守”的說法，這也可應用在現代的乒乓球戰略。就算面臨技術水平較高的對手，還是要力求以攻為守，爭取主動。
2. 發球搶攻：發球是比賽中每一分的第一次擊球，如果球發的好，結合迅速有力的搶攻，就可以做到先發制人，取得主動。發球時應先觀察對方的站位，打法的特點和弱點，盡量利用旋轉和多變的落點，使對方回球到有利於下一板進攻的位置。
3. 近檯快攻：近檯的打法就是以速度壓住對方，迫使對方退檯防守或疲於奔命，因此曝露弱點，然後予以致命一擊。
4. 對攻：在雙方都要爭取主動時，產生對攻的局面。在對攻的時候應盡量攻擊對方的弱點如反手或中路追身球，徹底摧毀其回球的質量，製造扣殺的機會。
5. 拉攻：主要用以對付削球。拉球的技術有快拉和高吊弧圈。快拉時把球拍稍為向上磨擦球，以速度和落點為主。高吊弧圈則以旋轉和落點為主。拉攻的戰術有以下幾種：
  - a. 先拉對方的兩角，然後猛攻中路。
  - b. 連續拉對方一角，然後猛攻另一角。
  - c. 連續拉對方中路，然後猛攻兩角。
  - d. 以短球引對方上檯，然後猛拉一下長球。
6. 拉搓結合：就是視乎來球的方向，有時候拉球，有時候搓球。在雙方相持過程，如果只用一種打法，很容易讓對方適應，所以越來越多的球手採用這種變化多端的戰術。加上各種旋轉和落點，對方要應付這種打法，精神非高度集中不可。稍不留神，就會落網或出界。
7. 削球：主要以削出轉或不轉的球為主，配合不同的落點誘使對方攻球失誤。由於對方常常以短球或高吊弧圈應付削球，所以削球手應該具備守中帶攻的技術，緊抓機會扣殺制敵。
8. 調動對方：不管運用上述任何一種戰術，都要盡量調動對方。要調動對方，就要針對對方的站位，把球或前或後，或長或短，或左或右，打到對方非移動不可的位置，讓對方難以發揮其應有的技術，從而曝露弱點，為自己創造主動進攻的機會。
9. 假動作：由於乒乓球的速度非常快，要判斷來球的速度，力度，旋轉和落點，主要是看對方的揮動球拍接觸乒乓球的剎那間的速度和方向。如果判斷錯誤了，要不立即失誤輸掉一分，要不就陷於被動，任對方魚肉。打球的手法中“滑板球”是其中的一種，球拍的揮動方向彷彿向右角扣殺，實際上球走直線滑向對方左角。身體的反向晃動，也可以讓對方產生錯覺而作出錯誤的反應。還有在救球的時候，把球從檯底加轉撈起，明明右側旋，但球拍卻從相反方向升起，讓對方錯判為左側旋，接觸球的時候，才知上當，可惜為時已晚矣。近年西方球手發的逆側旋球也使很多亞洲球手吃了不少苦頭。但是假動作只能在適當時刻偶然使用，否則一旦為對方識破或者習慣，反受其害。

[\(回目錄\)](#) [\(回主頁\)](#)

## 第八編、雙打戰術

1. 雙打的技術要求基本上和單打的一樣，但是對戰術上的要求比單打要嚴格的多。單打的時候，每打出一球，幾乎可以預測對方下一板如何回球，雖不中亦不遠。但是雙打要隔了來回三板才輪到自己打，那個時候的來球的性質已經產生了很大的變化，如何反應，需要當機立斷。除了需要了解對方球員的長處和弱點外，雙打的球員還要充分了解隊友的長處和短處，製造機會讓隊友發揚其長處，同時盡量避免對方有機會攻擊隊友的弱點。
2. 最佳配搭：以我的經驗，雙打的配搭最好是一個左手執拍，一個右手執拍。這樣兩人都可以在不阻礙隊友的情況下，站在自己最有利的位位置發動攻勢。同時最好是兩人的打法接近，一唱一和，連續兩面夾攻對方。如果兩個隊友執拍手是一樣的話，最理想的是兩人打法一樣，一個善打近檯球，一個遠檯球。這樣也可以避免兩人互相阻擋碰撞。
3. 默契：由於雙打的戰術要求高，應該時常一起練習，讓隊友明瞭自己的打法特點和短處，培養默契，進一步提高合作的水平。比賽時雙打的球員應經常交換意見，讓隊友清楚知道自已的意圖和打法。甚至可以特制只有兩人才知道的暗號，包括發球的暗號，方便溝通。
4. 如影隨形：雙打中最常用的戰術是讓對方兩個球員都擠在一個位置上，互相阻擋碰撞。要做到這樣的效果，就要把球打到非接球的球員站位的檯面，“如影隨形”。
5. 走位：雙打的合作最重要的是有系統的走位。以兩個右手隊員為例，走位的方式各有優缺點，可分以下幾種：



- a. 輪轉式：隊員甲擊球後，隨即從左方退下，讓隊員乙從後補上在最佳的位置迎擊對方來球。
  - b. 前後式：善於快攻的隊員甲站在近檯，善於拉球的隊員乙在後。隊員甲擊球後向左後方急退，讓隊員乙從後跨步上前控制局面。隊員乙擊球後向後退還原位。隊員甲從左後方移步向前接下一球。
  - c. 左右式：這種方式需要一個擅用正手，一個擅用反手。擅用正手的隊員站在左邊，擅用反手的站在右邊。站在左邊的擊球後退到左後方，讓隊友上前接球。隊友擊球後退到右後方。
6. 互相鼓勵：雙打的隊員由於兩人輪流打球，當隊友出現失誤丟失一分時，千萬不要出言埋怨或者惡言相向，打擊隊友的士氣。要知道隊友也不希望自己打得不好，所以應該表示理解和給予適當的安慰和鼓勵。在比賽時，不應對隊友作現場指導。如果需要作進一步嚴肅的溝通的話，應該要求暫停。如果隊友打了個好球，應該立即表示極度欣賞和贊許，以示鼓勵。

(回目錄) (回主頁)

## 第九編、心理素質

1. 由於乒乓球比賽有勝負的關係，常常影響球員的心理和打球方式。最常見的情況是比數處下風的時候，往往產生一種洩氣、放棄的心態，以致越打越差。還有如果讓對方掛網或擦邊等幸運球得了分，心裡往往感到很不是味道，輸得不服氣而自暴自棄。這樣就算技術實力比對方強，最終也將輸了比賽。所以在比賽時如何處理心理因素是一個非常重要的課題。
2. 有時候技術實力比對方高，在比數節節領先的情況下滋生傲慢的情緒，便開始鬆懈下來或開始保守求穩。同時對方由於不甘落後而發奮反擊，此消彼長，往往產生“爆冷”的結果。所以“勝不驕，敗不餒”真是至理名言。因此在比賽時，不管比分領先或者落後，都要盡量發揮自己的優勢，克敵制勝。
3. 在球類運動中，乒乓球的運動量不算高，它是一種技術比較細膩的運動。乒乓球又彈又輕，輕微的心理變化足以影響手感，所謂“差之毫厘，謬以千里”，些微的手感變化對乒乓球的高低落點都會產生想像不到的偏差，甚至影響一局球賽的勝負。
4. 球員擊球的速度和力度不是勝負的主要因素，更重要的是具備冷靜的分析判斷和控制乒乓球的能力。所以在比賽時要經常理性地觀察，試探，仔細分析和判斷對手技術的優點和弱點，避重就輕取得勝利。同時也要充分理解當時對手的心理狀態，找機會打擊其心理的弱點。打乒乓球不但要較量技術，也要鬥心理素質。
5. 比賽過程中，有時候因為所謂“手風不順”，把應該打到的球失誤了。這個時候千萬不要有懊惱自責的心態，而應該集中考慮如何取得下一分。如果連續出現失誤，甚至可以要求暫停冷靜一下，重整旗鼓，恢復失地。有些世界級的職業球手，在取得關鍵的一分後，都會握拳歡呼，表示勝利在望。此舉不但能提高自己的士氣，也可以打擊對手的鬥志，業餘球手也不妨效法。
6. 按乒乓球的計分法只要對方失誤，自己就得分。打十一分制時，就算已經輸到十比零，只要從此一分不失，就可以打“Deuce”，勝負難料。有人說哪有可能連續取得十分？那麼為什麼對方可以，自己不可以？所以沒有輸掉最後一分，決不言敗。
7. 很多球員在練習時因為沒有心理負擔，打得頭頭是道，但一到比賽場合就有怯場的問題，以致技術不能完全發揮，最後一敗塗地。主要原因是怕打得不好或者打輸了在觀眾面前出醜。其實觀眾深知比賽一定有勝方也有負方，那一方打得好，他們一樣欣賞。你怕打得不好怕輸，對方一樣也怕。所以不管對手技術多高，只要儘力把球打好，就有取勝的機會。即使由於對方發揮得比較好，自己技術稍遜或運氣不濟而落敗，也將博得觀眾掌聲，雖敗猶榮。

(回目錄) (回主頁)

### 附1：直拍橫打（轉載自：乒乓球旋轉技術）

直拍反手橫打技術是近年來中國直拍選手為了解決反手的弱點，增加反手的攻擊力而創造出來的一種反手技術。

1. 特點及運用時機：動作較小。球速快、變化多，可自己發力或借來球的反彈力量還擊。常因其打法獨特、回球弧線超出常規，使對手猝不及防，取得主動。對反手位的任意來球均可用直拍橫打技術還擊。
2. 動作要點：
  - a. 選位：根據對方發球時的站位來確定自己的站位。兩腳平行開立或左腳稍前，身體距球檯30~50厘米。
  - b. 引拍：手臂自然彎曲並外旋，使球拍面前傾，手腕大幅度內收、大幅度屈，將球拍引至腹前偏左的位置。
  - c. 迎球揮拍：前臂繼續做旋外的動作向來球方向迎擊。
  - d. 球拍觸球：
    - i. 擊球時間：當來球跳至上升後期或高點期時，肘關節內收，前臂加速揮擺並外旋，手腕伸和外展。
    - ii. 擊球部位：上旋來球擊中上部，下旋來球擊中部略上。
    - iii. 拍形角度：拍形略前傾。
  - e. 隨勢揮拍：擊球後，手臂繼續前揮，手腕繼續隨勢做伸和外展，並迅速還原。
  - f. 發力部位：以前臂、手腕發力為主，身體重心在兩腳之間。
3. 易犯錯誤
  - a. 引拍位置過於偏左。
  - b. 擊球時肘關節抬得過高。
  - c. 手腕擊球前屈和內收的幅度不夠，擊球時伸和外展的又不足，易打到手指上。
  - d. 原因：對直拍反手橫打技術概念不清，體會不深，無從借鑒。

- e. 後果：發不出力，擊不準球，難於控制球，造成回球失誤。
4. 糾正方法
- 由於是新技術，多找教練指導。反覆地進行徒手模仿練習，對鏡子練習，注意觀察，比較動作正誤。
  - 上檯的單線體會練習，先上旋、後下旋。
  - 多球強化訓練。
5. 理論說明：直拍反手橫打技術用來對付對方發來的旋轉球的方法基本同推擋技術差不多，只有兩處不同：
- 逆著來球旋轉擊球：即擺速與來球觸拍部位的線速度方向相反。如對方發一個很強烈的上旋球過來，本方用直拍橫打技術將球反拉過去就是一個例證。由於在逆旋轉擊球時，拍與球之間的切向相對速度顯著增大，故能增加擊球力量，但卻使球在拍面上的滾動作用大為加強，因而應注意磨擦球稍厚一點，避免球在拍上打滑而造成吃轉。
  - 易擊在來球的側面：因直拍反手橫打的動作要求，手腕必須做大幅度的屈、伸、內收、外展，稍不注意，拍面就易對準來球側面。故在回擊上旋或下旋來球時能起到避轉的作用，但對側旋來球須加倍小心，注意調節手腕，對正來球。直拍反手橫打可以用“正常”的反手揮拍動作打出“不正常”（側旋回球）的回球及弧線變化，這也是直拍反手橫打的一種“優勢”，在配合其他技術時，效果更好。
6. 綜述：直拍反手橫打技術在回擊對方不同的旋轉發球時均可以使用。並且對付旋轉的諸多理論原理、方法對它也都適用（諸如用力量、速度、落點、旋轉來對付來球旋轉）。又因其握拍法獨樹一幟，使其在回擊過去的球弧線特點、旋轉性質、落點變化上也與“眾”不同，因此，希望廣大教練員能深入挖掘直拍橫打技術的潛力，也希望廣大運動員能利用直拍橫打的獨特性使自己的水平更上一層樓；同時也能借此遏制對方旋轉的發揮而使自已處於主動的地位。

[\(回目錄\)](#) [\(回主頁\)](#)

## 附2：球拍保養心得

- 正如上文所述，球拍是乒乓球運動中唯一個人化的器材。為了在球賽中能充分發揮自己的球技和有高水平的表現，球員必須好好地維護球拍以保持其性能。經過多年實踐，略有一得，特供諸君參考。
- 底板：打完球，有些球員習慣用水沖洗球拍或索性將球拍浸在水裡漂洗，甚至還用了肥皂或洗潔精，以為這樣就可以保持球拍的潔淨。由於底板的材料是木材，容易吸收濕氣，這樣不但會讓木材吸收了大量的水份，破壞球拍的木材組織（尤其是夾板），縮短球拍的使用壽命，同時也會嚴重影響膠皮的黏性。其實每一次用完，只要用乾淨毛巾拭淨拍柄部份和球拍的邊沿的汗水和灰塵，然後收藏在乾燥的地方已經足夠。
- 套膠特性：現在使用的套膠大部份產自歐洲，日本及中國。不過由於中國的乒乓球事業非常蓬勃，研究生產的費用低廉，越來越多的歐洲或日本品牌的套膠已經改在中國生產（主要是上海、天津和廣州）。每個品牌的套膠各有特性，據我經驗所得，歐洲（在香港市場，主要是德國和瑞典的品牌，英國、法國的較少見）的套膠，一般彈性足，旋轉強，比較適合遠檯拉弧圈進攻的打法。缺點是如果基本功不足，控球較難。中國品牌的套膠以紅雙喜的狂飆2和3最為聞名和最受歡迎。狂飆套膠的彈性較低，控球容易，較適合近檯兩面快攻，或者是推擋、打落點的打法。缺點也是彈性較低，打出的每一球都要球手適當加力，否則容易落網。用慣了歐洲套膠的球手改用狂飆，往往需要較長的時間適應。日本的品牌以蝴蝶牌為主，我的印象是它揉合了上述兩者之特點，彈性較歐洲的稍弱，但比中國的強，旋轉和控球也在兩者之中。我感覺它的膠皮配合日式的球拍較能充分發揮長處。
- 選擇套膠：市面上套膠的價格從十幾港元到數百港元的都有，技術水平較高的球手，才有能力體會不同價值膠皮的優缺點。我認為一般水平的業餘球手，不管膠皮價格高低，只要適合自己打法的球拍和套膠就是最好的。
- 清潔膠皮：市面有很多著名乒乓球器材公司生產專門清潔膠皮的液體或噴劑以及拭抹用的專用海綿，價值從幾十港元到過百的都有。我曾經用過一、兩種，因為經常使用，長期下來覺得很不合算。後來試用吸水海綿（一種比較細密的海綿）和微量清水來拭抹膠皮，俟其稍乾再封以賽璐珞膠片，覺得效果和使用昂貴的清潔劑，不遑多讓。我採用幻燈片的膠片來封膠皮，它軟硬適中，組織細密而且耐用。首先將膠片貼住膠皮，近拍柄部份略長方便揭起。然後用刀片沿拍邊形狀把多餘部份切掉。一張膠片可以切成兩塊。封膠皮時從球拍下邊慢慢貼上膠片，細心地用毛巾一行一行地掃，把膠片下的氣泡盡量擠出。由於膠皮不和空氣接觸，減慢了氧化和硬化過程，從而延長膠皮壽命。由於使用這樣的保養方法，我有幾塊貼了狂飆3膠皮的球拍，用了超過兩年，還是黏性和彈性十足，如同新的一樣。
- 歐洲套膠有一個缺點。不知道是不是化學成份的原因，膠皮的邊沿部份即使沒有受過碰撞也很容易脫落。就算只打過幾次，邊沿部份已出現崩碎現象。如果經常使用的話，縱然悉心保養，一般壽命很少超過一年。中國的套膠沒有出現此狀況。專業的球手喜歡自己配膠皮和海綿，每次打的時候塗快速膠水黏合。我認為作為業餘的球手，不必如此周章。就算再昂貴、再好的套膠或膠皮海綿組合，如果球手的水平不足，仍然無法發揮應有的威力。
- 拍套：我建議球拍應該放在乾淨的球套。球套最好用不露出拍柄的那種以免濕氣容易從拍柄部份滲入。球套應該隔一段時間用毛巾沾清水清除套裡、套面積垢，保持清潔。

[\(回目錄\)](#) [\(回主頁\)](#)

~全文完~