

桌球運動的起源與發展歷程

資料取自許銘華論文

一、桌球運動起源

桌球運動起源於何時何地，長久以來並沒有準確的說法。而最早與桌球運動相關之文獻及史料記載，可溯及清初中國早已流傳於民間之檯球開始。在中國四川、雲南交界山區的苗人就把這種檯球遊戲作為農閒飯後消遣並且受到人民喜愛。當時用以曬乾的梧桐或柑樹的果子作球，用帶長柄之木板當球拍，以門板作為球檯，兩邊對打，當地人稱為“臭柑子”遊戲。在清末時，珠江流域曾盛行類似遊戲，不過不以乾果為球，而是用豬尿泡上氣做成小球，此球比乾果彈性要大，可在桌上、地下或空中對打，這可謂桌球運動的前身。但從過去相關文獻論述或書籍教材編寫，大多學者認為，桌球運動創始於英國，並由網球運動派生而來的說法比較容易接受，早期的桌球運動歷史可劃分下列四階段來加以闡述：

（一）從草地網球到桌上網球階段

根據文獻記載，在1880年代有兩位英國網球選手賽後在餐廳談論網球戰術，情不自禁地用酒瓶的軟木塞當球，桌面為場地，在兩把高背椅上掛上繩子當球網，用雪茄煙盒為球拍，以模仿打網球動作在桌面上對打起來。而這種別開生面的“遊戲”不禁讓現場觀眾訝異喊出“Table Tennis!”即“桌上網球”。“桌球”這一運動之命名就此誕生，此種稱為小網球的遊戲便很快在貴族中流行起來。

（二）從宮廷遊戲正名乒乓球

大約1890年，有位叫詹姆士·吉布（James Gibb）的英國人到美國旅行時，偶然發現一種賽璐珞製成的空心玩具球彈力很強，他就將這種球稍加改進後，逐漸在英國和世界各地推廣起來。也因此球觸及球檯發出“乒乒乓乓”聲音，英國一家體育用品公司首先用“Ping-Pong”一詞作為廣告名稱，故又稱為乒乓球。當時的球拍材料和形狀是以羔皮紙貼成的長柄圓形空心球拍（圖1）。直到1990年英國成立了桌球協會，並於同年12月舉行了英國第一次大型桌球賽（圖2）。



圖 1 吉拉特·戈尼先生及他所收藏的球拍樣品圖

資料來源：“跟專家練乒乓球”。蔡繼玲等，1999，北京體育大學出版社，5 頁。



圖 2 1900 年英國第一次桌球比賽

資料來源：“跟專家練乒乓球”。蔡繼玲等，1999，北京體育大學出版社，6 頁。

（三）國際桌總聯合會成立與世界桌錦賽誕生

1926年1月在柏林召開世界桌球聯合會議，訂定國際規則，廣受歡迎。並在德國華曼博士(Humon. J.)之提倡下成立國際桌球聯盟(International Table Tennis Federation)簡稱為(I.T.T.F.)並推選英國人艾佛蒙塔氏為首任會長。1926年12月初國際桌球聯盟在倫敦舉行第1屆世界桌球錦標賽，舉辦項目有男子團體、男子單打、女子單打、男子雙打、混合雙打和男子安慰賽。其中在男子團體賽中的冠軍盃是由首任會長母親斯威司林氏(Swaythling)贈送，故現今男子團體仍稱為“斯威司林盃”賽制。當時比賽是採用每局21分制，選手所使用的球拍大多為光木板，也有少數人使用膠皮拍。

（四）桌球與網球雙料世界冠軍

桌球學者指出，從20世紀20年代至50年代的一些桌球好手同時又是網球明星來看，進一步證明了桌球與網球是兄弟的結論。例如，1929年第3屆世桌賽榮獲男單冠軍的英國選手弗來德·比里，於1932年在巴黎同時舉行的世網賽和第6屆世桌賽中，白天獲得網球單打冠軍，晚上又奪得桌球男單冠軍，創了雙料世界冠軍紀錄。另英國的安·海頓曾是1959年的全英網球冠軍、世網賽亞軍，也是第23屆、24屆、25屆世桌賽英國隊主力，並榮獲第23屆女單亞軍。

二、技術發展歷程

桌球運動從第1屆世桌賽後，已從原本遊戲性質發展成遍及世界五大洲的競技體育運動。而桌球技術的發展也因工具器材不斷的改革，在不同時期產生不同的打法型態。在技術發展上，基本上可劃分下列五個重要時期。

第一期：歐洲全盛期（1926~1951年）

自從1902年英國人庫特(Goodea)發明了膠皮顆粒拍後即改變了以木板拍擊的初級形式，加強了擊球的旋轉性能和速度，使桌球運動有了重大的發展。尤其從第1屆至第18屆世桌賽(1926~1951年)中，除了美國隊獲得8項冠軍外，其餘109項均為歐洲隊榮獲，因此此階段稱為歐洲全盛期。由於此階段膠皮拍的出現，加大了擊球摩擦力，而產生了桌球技術的旋轉變化，並促進了削球技術的發展和攻防戰術演變。在技術打法上，

由於當時的桌球運動還處於初級階段，對於難度較高的技術還掌握不了，因此除了第1屆男單和前五屆女單冠軍得主屬於進攻型外，其餘冠軍選手均屬於削球或攻削結合型打法。所以，此時的主導打法為削球，其戰略思想為“穩健”、“少失誤”。

第二期：日本稱霸期（1952~1959年）

日本桌協從1928年加入國際桌總，但真正邁入世界桌運前幾名行列乃從1952年的第19屆世桌賽開始。當時日本選手使用直握式的海綿球拍，以中遠檯長抽型的進攻打法戰勝了歐洲選手，並獲得當屆女團、男單、男雙、女雙冠軍而震驚了世界桌壇。由於海綿拍彈性大、擊球速度快、聲音小，有利於攻球技術，徹底克制了當時採用膠皮拍以削球為主或攻削結合，在戰術上以防守取勝的歐洲選手。而日本桌球運動的崛起和新技术的威力，除了刷下歐洲選手長達25年在桌壇的主導地位外，並開創了海綿球拍的新時代。從第19屆至第25屆世桌賽（1952~1959年）中，日本隊共奪得了49項冠軍中的24項。會有如此佳績，主要原因是技術勇於創新、具有紮實的基本功以及頑強的意志力等因素。

第三期：中國隊崛起（1960~1970年）

日本隊繼使用海綿拍稱霸桌壇後，在1957年又發明了海綿膠皮拍，並於1959年的第26屆世桌賽取得優異成績。膠皮拍可分為短顆粒拍與平面拍。短顆粒拍的特色在於反彈力量大，有利於提高擊球速度和力量，同時有較好的穩定性。但因含膠量少、缺乏黏性，製造旋轉能力差，故多以速度為主的快攻型選手使用。而平面膠拍因拍面對球的摩擦係數較大，擊出的球旋轉較強，但因膠粒向內與海綿有一定空隙，反彈力較差、回擊速度較慢，故發展成適合弧圈和削球類型打法。當時的日本隊是以平面拉弧圈球稱霸，由於弧圈技術當時還處於初級階段，雖然旋轉強烈，但因弧線高、球速慢，未能展現出強大之威力，反而讓中國隊以短顆近檯快攻打法漸嶄露頭角。中國隊在第26屆至30屆

（1961~1969年）世桌賽期間，憑著積極主動、快速進攻的戰術原則，施以“快、準、狠、變”的快攻技術風格，發展成近檯快攻的新打法，並把世界桌球運動推向一個新的發展時期。

第四期：歐、亞對抗期（1971~1987年）

進入70年代，桌球技戰術之發展突飛猛進，並形成歐、亞技術相抗衡之局勢。在歐洲方面，歐洲選手經過了20年的努力終於又開創出一條新路。他們悉心研究中國近檯快攻打法和日本的弧圈技術之優點，發展成速度和旋轉巧妙結合的弧圈結合快攻或快攻結合弧圈的新打法。在亞洲方面，中國隊掌握了顆粒拍拉旋球技術，同時又創新了平面拍的快攻打法，豐富了近檯快攻打法之內涵，形成了具有快速、準確、凶狠、多變和旋轉較強之特色。1971年~1987年期間，歐洲的桌球強國為瑞典與匈牙利；在亞洲方面有中國、日本、南韓和北韓。

第五期：奧運爭霸期（1988年~至今）

1988年桌球被列入奧運會正式比賽項目後，就此進入桌球的奧運期，世界桌球運動之發展更受到各桌球強國之重視。90年代的歐洲選手在技術上吸取了亞洲選手檯內技術之細膩度，而發展成名副其實的全方位進攻型打法。不論檯內、近檯、中遠檯球能攻，正手、反手、側身能攻，下旋、上旋能攻，低球、高球亦能攻，再加上歐洲桌球職業化帶動下，讓比賽與訓練能密切結合（以賽代練），而加速了比賽的適應能力，不論世桌賽或是奧運會都有亮麗成績表現。在亞洲選手方面，以中國與南、北韓選手表現最為搶眼，韓國選手在技術上以正手抽殺力量重、旋轉強、正反手兩面進攻和中遠檯相持攻擊能力堪稱世界一流。而中國選手為增強反手攻擊和對付弧圈球能力，進而發展出“直拍橫打”新技術，徹底彌補了傳統直拍快攻打法反手只能防不能攻之缺陷。此外在橫拍技術上亦進一步繼承了直拍近檯快攻和歐洲弧圈打法之特點，加強了正手攻球力量和反手技術基本功，讓技術更為全面化。這也造就了中國隊自1996年至2012年5屆奧運中，除了2004年奧運會未奪得桌球賽男單金牌外，其餘全部囊括。因此，世界桌球之發展從1988年進入桌球奧運年之後，已從歐、亞對抗局勢漸轉為“東亞軸心”再演變成“世界打中國”局面。

三、桌球技術的創新與發明

桌球的所有進步，最後都必須統一在技戰術實戰能力的提高上。從中國桌球隊長盛

不衰的成功經驗得知，惟有勇於“創新”與“科學訓練”，才能繼續保持長期以來桌球競技優勢。尤其在技術的創新上，中國在世界桌球之發展更扮演重要之角色。有關桌球技術的創新與發明之議題，學者們曾完整地將一個世紀以來，世界桌球技術、打法和器材等46項之創新與發明歸納出來，讓我們更進一步瞭解這些創舉是源自於何時、何國、何人。其歸納如表1：

表1 中國人與外國人在桌球技術方面的創新與發明

中國人的技術創新與發明	外國人的技術創新與發明
1.容國團的正手轉與不轉發球(1958)	1.英國的顆粒膠皮球拍(1902)
2.容國團的反手急下旋發球(1958)	2.匈牙利的橫拍兩面攻(1926)
3.徐寅生的正手奔球(1958)	3.匈牙利的橫拍削球打法(1930)
4.庄則棟的直拍近檯兩面攻(1961)	4.美國的那卡爾式發球(1931)
5.李富榮的直拍近檯左推右攻(1961)	5.奧地利的黑色厚海綿拍(1951)
6.張燮林的長膠直拍削球(1961)	6.日本的直拍單面攻(1952)
7.王志良的橫拍轉與不轉削球(1963)	7.日本的正反貼黃色海綿拍(1957)
8.林惠卿的長顆和平面不同性能削球(1965)	8.捷克的下蹲式發球(1957)
9.梁戈亮的長顆和平面球拍的/倒拍技術(1971)	9.日本的弧圈型上旋球(1960)
10.梁戈亮的橫拍削攻(1971)	10.奧地利的防弧海綿拍(1970)
11.許紹發的高拋發球(1973)	11.瑞典的橫拍快攻結合弧圈(1971)
12.刁文元的反手側上下旋發球(1973)	12.匈牙利的橫拍兩面拉弧圈(1971)
13.李振恃的正手快點技術(1973)	13.瑞典的橫拍換握拍手指發球(1981)
14.郝恩庭的直拍平面弧圈快攻打法(1973)	14.韓國的直拍弧圈結合兩面攻(1988)
15.許紹發的快帶技術(1973)	15.瑞典橫拍兩面沖、攻結合防的全面型打法(1989)
16.郭躍華的推擠技術(1973)	16.德國的橫拍正反手甩腕彈擊球技術(1989)
17.李赫男的短顆小弧圈技術(1973)	17.法國的橫拍凶狠型進攻打法(1991)
18.葛新愛的長顆削攻推拱結合(1973)	18.克羅埃西亞的橫拍反手蓋打弧圈直線(1998)
19.謝賽克的直拍正手蓋打弧圈(1981)	19.奧地利的橫拍側身正手右側旋發球(1999)
20.曹燕華的反手高拋發球(1981)	
21.蔡振華的橫拍防弧進攻型打法(1981)	
22.鄧亞萍的橫拍平面與長顆進攻型打法(1993)	

23.王濤的平面和短顆的全攻打法(1993)

24.丁松的橫拍削攻結合(1995)

25.劉國樑的直拍橫打(1995)

26.孔令輝的橫拍反手快撕技術(1997)

27.王楠的橫拍反手連續快拉技術(1999)

資料來源：“中國乒乓球隊技術進步的哲學分析”。肖天等人，2006，武漢體育學院學報，40(7)，2頁。