

桌球運動教學分析

-熟悉球性之操作-

柯彥惠/真理大學

蕭存沂/真理大學

壹、前言

桌球運動（Table Tennis）發源自英國，它是由網球所發展出來的休閒運動，又稱為乒乓（Ping-Pong）。它所需要的器材與設備簡單，而且使用費用低廉，運動量可大可小，老少咸宜，是一項適合年齡 8 至 80 歲以上的民眾從事的運動。不過由於桌球的球體較小、行進速度較快、膠皮所摩擦產生出來的變化較多、同時運動技巧較細膩繁雜等，使得習慣大肌肉活動(如籃球)的同學們並不見得喜愛。除此之外，初學者入門學習時的概念，將會影響到學習桌球的意願。運動員掌握運動技能首先必須建立正確完整的技術概念（李誠志 1994）。因此本文將以學習桌球技術時建立的第一概念「熟悉球性」，作為探討之主題，用以掌握球感與擊球節奏，進而發展桌球運動技術的發力、借力等，並且實際介紹操作的方法，以提供教學者參考。

貳、握拍

任何一種持拍運動的學習過程中，握拍方式為首要工作。針對初學者而言，只要是順應於自然模式的球拍掌控，皆有助於更進一步的運動技術的學習。桌球運動握拍的方式，源自於飲食文化的差異。東方人習慣使用筷子，因此筆握式的直式握拍方式因應而生。西方人用餐使用刀叉，自然而然拳握式的橫式握拍，比較合乎於習慣。坊間有許多種奇形怪狀的球拍，只要是經過國際桌球總會註冊認可的都是合法球拍。在握拍方面，因為球拍形狀不同，而變化出許多不同的握拍方法。同時因應打法類型的不同，可細分出的握拍方式也不同。蕭存沂（1996）曾提出基本技術應包含 1.以合乎生理結構不容易造成運動傷害為原則。2. 以有利於結合技術的發展為原則。因此針對初學者而言，只要合乎這兩種原則，任何握拍方式都是正確的。不過一般基本的握拍方法可分為直式握拍法與橫式握拍法。

一、基本握拍方式

- （一）直式握拍：大拇指與食指置握於拍柄兩側，其他三指併攏微彎，中指與無名指，抵住球拍重心處。
- （二）橫式握拍：虎口置於拍柄側邊處，大拇指輕扣球拍，食指輕鬆斜放於拍面，其餘三指微彎輕握拍柄。



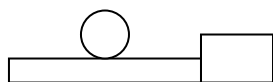
二、握拍方式比較

直式握拍法是東方飲食習慣所產生的握拍方式，其優點是手腕部分肌肉以及手指可靈活應用，對於發球時可以變化的活動角度較多，其缺點是正手與反手的拍面轉換時，需要調整手指的握拍部位，當球速變化多時，易造成擊球拍面的不穩定。同時直式握拍法的反手技術，因受限於肌肉關節的角度，所以擊球力量較無法全力發揮。

橫式握拍法是網球延伸過來的握拍方式，其優點是握拍方式有利於帶動上臂與前臂的肌肉群，能夠充分發揮強力桌球的性能。其缺點是在正手發側旋球時，因為手腕活動角度的受限，無法使用上手指的抓力帶動球拍揮動。同時必須利用身體之彎曲角度取得揮拍空間，運用上臂帶動前臂之方式方得順利揮拍。

參、個人持拍操作

一、靜態持球



【操作說明】

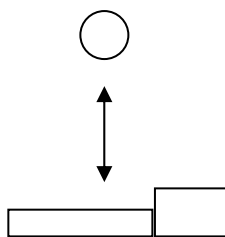
球拍置於腹部與胸部之間，雙腳以自然姿勢開立，約與肩同寬，球拍成水平，球置於球拍中間，以 10 秒至 30 秒為一單位，不可讓球掉落地面。

【實施要領】

球拍掌握在於手掌的控制，使球拍成一水平，球跑向何處，表示該處低於水平。

二、動態持球

(一) 正面向上擊球



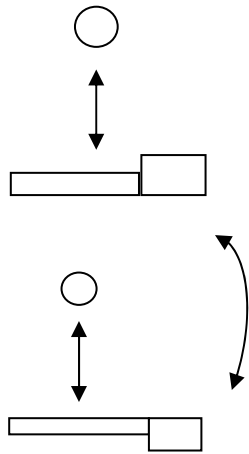
【操作說明】

1. 球拍置於腹部與胸部之間，雙腳以自然姿勢開立，約與肩同寬，球拍成水平，輕鬆向上拍擊，以至少 20 球為一目標，不可讓球掉落地面。
2. 純熟度增加後，則要求雙腳各站在一個範圍內，在擊球時雙腳不可離開該範圍。

【實施要領】

球拍穩握，以手肘帶動手腕，微微向上揮擊。

(二) 正反面向上擊球



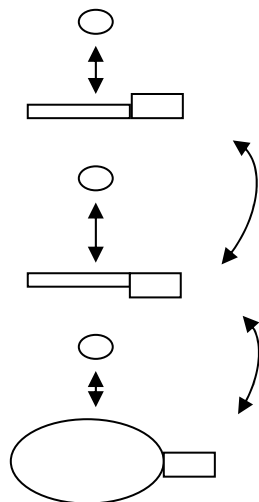
【操作說明】

球拍置於腹部與胸部之間，雙腳以自然姿勢開立，約與肩同寬，球拍成水平，輕鬆向上拍擊 3 球後，迅速轉拍，以球拍背面拍擊 1 球後回復正面姿勢，此為一個循環。目標 2-5 個循環，不可讓球掉落地面。

【實施要領】

球拍穩握，以手肘帶動手腕，微微向上揮擊。

(三) 正反面+側面向上擊球



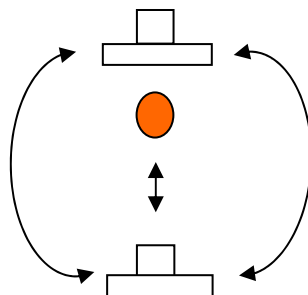
【操作說明】

球拍置於腹部與胸部之間，雙腳以自然姿勢開立，約與肩同寬，球拍成水平，輕鬆向上拍擊 2 球後，迅速轉拍，以球拍背面拍擊 2 球後，再以球拍側邊拍擊 1 球後，回復正面姿勢，此為一個循環。目標 2-5 個循環，不可讓球掉落地面。

【實施要領】

- 1.球拍穩握，以手肘帶動手腕，微微向上揮擊。
- 2.以球拍側邊拍擊時，找到球掉落之直線路徑，固定球拍即可。

(四) 正面繞球向上擊球



【操作說明】

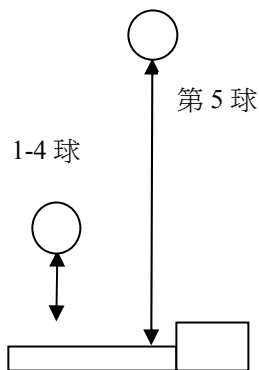
以正面向上擊球為基礎，在拍擊第 3 球後，球拍以順時鐘(或逆時鐘)方向快速繞行球體一圈後繼續向上拍擊。每三球為一個循環，目標 2-5 循環。

【實施要領】

在拍擊的 3 球時，擊球高度不可太高



(五) .正面高低配合向上擊球



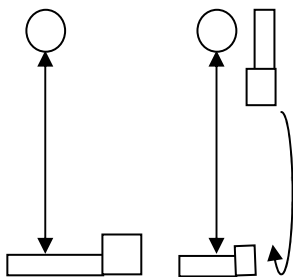
【操作說明】

球拍置於腹部與胸部之間，以每 5 球為一循環，前 4 球向上擊球高度不超過頭部，第 5 球以超越頭部高度以上為標準。可重複循環次數。

【實施要領】

前 4 球球拍穩握不施力，第 5 球微微加力。

(六) 空中停球



【操作說明】

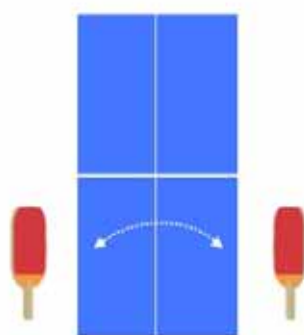
球拍置於腹部與胸部之間，以正面向上擊球，擊球高度超越頭部，在第 3 球(或第 5 球)後，順勢將球切帶於球拍上面。

【實施要領】

球拍提高隨著球體落下之重力，以類似大 J 的動作，將球停在球拍上。

肆、雙人持拍擊球

一、空中擊球



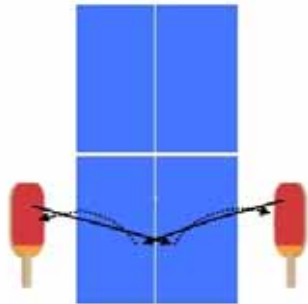
【操作說明】

兩人各站立於球桌兩側邊，身體自然站立，球拍穩握略為上仰(拍面與桌面約呈 120 度)，輕鬆向斜上方揮擊，依學生程度設定目標(約每人拍擊 10 球以上)。

【實施要領】

1. 力量不可太大，揮拍速度與幅度不可太大，利用肘關節輕鬆使力。
2. 利用腳步移動尋找擊球位置。

二、桌面擊球



【操作說明】

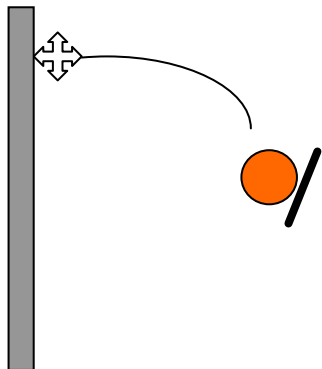
兩人各站立於球桌兩側邊，身體自然站立，球拍穩握略為下壓(拍面與桌面約呈 60-80 度)，輕鬆向桌面中線揮擊，依學生程度設定目標(約每人拍擊 10 球以上)。

【實施要領】


力量不可太大，揮拍速度與幅度不可太大，利用肘關節輕鬆使力。

伍、對牆擊球

一、個人對牆擊球



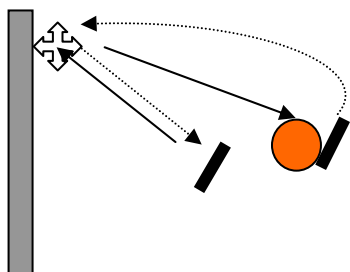
【操作說明】

身體自然站位於離牆壁約第 6 個地磚的距離，拍面略為上仰(拍面與桌面約 120 度)，符號 “” 為擊球目標點，此點略高於身高，將球擊至目標點，輕鬆揮擊。

【實施要領】

1. 施力不可太大。
2. 每球擊完，應隨時準備下一來球。
3. 雙腳應隨來球落點，尋找擊球位置。

二、雙人對牆前後擊球



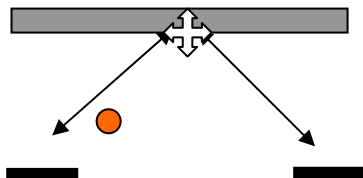
【操作說明】

雙人面向牆壁各前後站立，前者距離牆壁約第 5 塊地磚處，後者距離牆壁約第 8 塊地磚處，前者回擊以略大的施力，使球反彈讓後者擊球，後者回擊已略小的施力，使球反彈讓前者擊球，兩人目標點一樣。兩人各擊球一次為一循環，目標 5 循環。

【實施要領】

兩人擊球時，步伐應隨時移動。

三、雙人對牆左右擊球



【操作說明】

雙人面向牆壁距離約第 6 塊地磚處左右站立，兩者距離約 6-8 塊地磚，兩人目標點一樣。兩人各擊球一次為一循環，目標 5 循環。

【實施要領】

兩人站立之處與目標點之間應成直角，擊球時，步伐應隨時移動。

陸、結語

良好的熟悉球性操作，將培養出初學者的乒乓球意識，蘇丕仁（2003）認為乒乓球意識就是使我們在訓練和比賽中可免于誤入歧途的指路明燈。在實施”熟悉球性”的過程當中，應隨時注意操作者對於難度的接受程度，以循序漸進方式隨時調整難度，以使初學者充分達到的效果。那麼熟悉球性的操作將更充實，也更有意義。

參考文獻

李誠志（1994）：*教練訓練指南*。台北市：文史哲出版社。

蕭存沂（1996）：桌球運動的基本技術分析。*大專體育*第 24 期，116-120 頁。

蘇丕仁（2003）：*現代乒乓球運動教學與訓練*。北京市：人民體育出版社。

