



桌球接發球技術探討

/ 許銘華

壹、前言

隨著發球技術的改進後，接發球在桌球技術中已成為關鍵技術之一。一場比賽中如果接發球技術不好，不僅會給對手製造第三球攻擊機會，而更重要的是常會引起自己心理上的緊張和畏懼而產生一連串的失誤，最後導致敗果。反之，如果接發球處理得當，不僅可破壞對方的搶攻，從而為自己的進攻製造有利的條件，有時甚至可以直接得分。因此，接發球是桌球技術中一個重要組成部份，是不容忽視的。

貳、接發球方法

一、接發球的基本動作

接發球方法基本上有點、撥、搓、拉、推、削、擺短和撇側旋等各種技術組合而成。當一位球員想將接發球技術練好，一定要掌握住這些基本技術，否則根本無法接發球。由此可知，接發球能力的強弱，往往取決於基本技術水準的高低，也就是說，要提高接發球的能力，除了要瞭解各種旋轉球的性能，並通過反覆訓練和比賽以提高觀察、判斷能力外，還必須努力提高各種基本技術的水準。以下將說明這幾種基本技術應用在接發球時的最佳時機：

(一) 點

用於對手發出檯與不出檯的球可用“點”。主要是打落點，讓對方不易起板搶攻。

(二) 撥

用於對手發檯內不旋或側上旋球可用“撥”。由於撥球速度較快，對方較不易發球搶攻。

(三) 搓、擺短

用於對手發下旋球不易攻擊時，即用“搓”和“擺短”。搓球可分長搓和短搓，如長搓時，要旋要長，讓對手不易將球拉起。而擺短可直接預防對手拉攻。

(四) 拉

凡對手發出檯球，即可用“拉”。接發球搶拉是採取主動的最佳技術。

(五) 推

當對手發側上旋或急上旋快速球至我方反手邊，如無法拉攻時，即採用“推”。推球時要注意落點變化，以防對手攻擊。

(六) 削

由於削球速度慢，易造成對手攻擊，所以削球技術大部份用於防守型選手（如削球選手），而攻擊型選手用得少。

(七) 撇側旋

對手發近網球，由於擺不好擺，點也不好點，搓又易造成對手攻擊，可利用“撇側旋”讓對手無法攻擊。但撇側旋時要以落點逼死對方，為自己製造下一板攻擊。此外，加轉長球不好起板時亦可撇二大角落。

二、接發球三步驟

要練好接發球技術必需做好接發球前的判斷、接發球採用的步法及擊球的部位等三步驟，三者缺一不可。

(一) 判斷

接發球前的判斷是非常重要的，如果判斷不好，往往會讓對手直接得分或造成對手發球搶攻的機會，所以判斷時應注意下列幾點：

1. 站位判斷：

如果對手在球檯的右角用正手發球，接發球時應站中間偏右；如對手在左角用反手或側身用正手發球，接發球時應站中間偏左。

2. 發球種類判斷：

要判斷對方發球種類之前，自己一定要先清楚各種發球基本動作，接發球時要注意對方發球的揮臂動作和球拍移動方向以及球拍與球接觸瞬間球拍的移動方向。例如球拍由上往下切，為轉與不轉下旋球，如球拍向側上、側下移動，則為側上、側下旋。然而，許多球員發球時常以假動作欺敵，在判斷時要特別注意球拍與球接觸瞬間球拍的移動方向。

3. 來球落點的判斷：



(1) 揮臂動作判斷

發球時，揮臂動作大，長球機率高；揮臂動作小，則大部份是短球。

(2) 身體動作判斷：

在擊球瞬間身體轉動方向朝那邊，通常是發球的方向。

(3) 拍型動作判斷：

發斜線球時，拍型向側邊斜；發直線球時，拍型向前。

4. 來球旋轉判斷

可根據來球的速度、飛行弧線、落檯後的衝力來判斷。如來球速度快、飛行弧線高、落檯後衝力大，大多是上旋球或快速不轉球；如來球速度慢、飛行弧線低、落檯後衝力小，則下旋球居多。

(二) 步法移動

經過明確判斷後，再來就是要如何移動腳步去擊球，從判斷到移動腳步這段時間相當短暫，因此接發球的步法一定要相當靈活、迅速、正確，否則移動時重心偏移易讓對手取得致命一擊。以下介紹幾種接發球的基本步法：

1. 單步接發球

要領：以下皆以右手執拍為例，移位時以一腳的前腳掌為軸，另一腳向前、向左或向右移動一步，身體重心隨之落到擺動腳上，然後揮拍擊球。（如圖1、2）

應用時機：用於接短球或角度不大的長球。

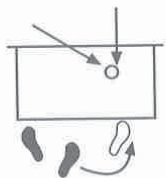


圖-1
單步接右前方短球

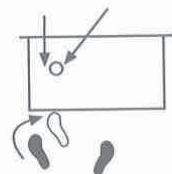


圖-2
單步接左前方短球

2. 跳步接發球

要領：移位時先以與來球異方向的腳先起動，用力蹬地，兩腳一同離地向左或向右移動擊球。（如圖3）

應用時機：一般用於接正手位速度較快、角度較大的長球。

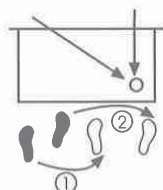


圖-3
跳步接右側長球

3. 側身步接發球

要領：移位時左腳先向左跨出一步，然後右腳隨即向左後方移動擊球。（如圖4）

應用時機：用於反手位速度較慢逼身球可側身搶攻。

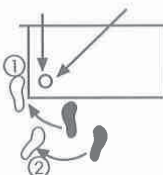


圖-4
側身步接左側長球

4. 交叉步接發球

要領：接球時以靠近來球方向的腳做支撐腳，遠離來球的腳迅速向來球方向跨出一大步，腰和髖關節隨勢將支撐腳帶向來球方向，在支撐腳落地前的瞬間擊球。（如圖5）

應用時機：用於正手角度大、速度快的長球。

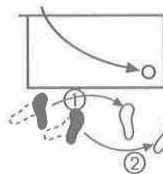


圖-5
交叉步接右側大角度長球



(三) 接發球的擊球部位

對手發各種不同旋轉的球，回擊時的部位也有所不同，如能掌握擊球部位則較不易發生失誤，對於回擊不同旋球的部位大致如下：

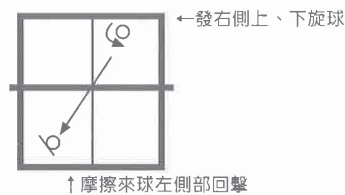
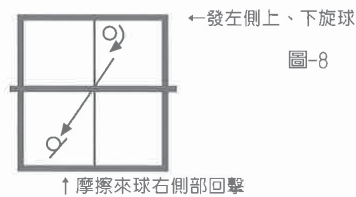
1. 從來球旋轉的相反方向接回

來球是上旋，回擊時拍型稍前傾，往下方回擊球的中上部（如圖6）；來球是下旋，回擊時拍型稍仰，往前上方回擊球的中下部（如圖7）；如來球是側上、下旋，除按處理上、下旋的方式回擊外，還要調整拍面方向，以抵消其側旋。



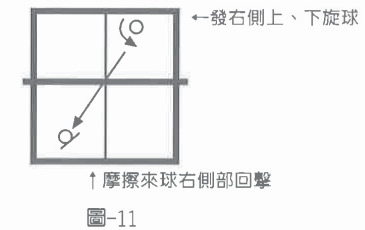
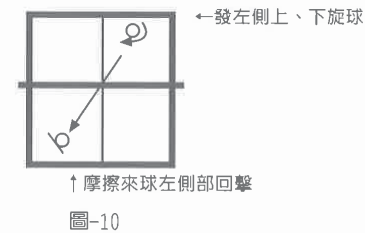
2. 對側上、下旋用逆側旋方法接回

對手來球是左側上、下旋，在按前述方法回擊時，摩擦來球右側部，使球產生右側旋以抵消來球的左側旋力量（如圖8）；反之對手如發右側上、下旋，接回方法則相反（如圖9），使用這種方法回擊來球穩定性較高。



3. 對側上、下旋用順側方法接回

這種回擊方法是根據來球的旋轉性質，在回擊時順著來球的旋轉方向摩擦，使回擊過的球具有更強的旋轉，因此這是一種回擊側上、下旋球較凶狠又實效的方法，但難度也較大。（如圖10、11）



參、各種類型打法的接發球戰術

有許多球員在接發球時，不懂得利用何種接發球戰術來配合自己的打法而深感苦悶，以下介紹三種大陸選手不同類型打法的接發球戰術：

一、快攻型打法接發球戰術

1. 用拉球或推擋控制對方反手為主，配合突然變正手與中路逼身球對付各種側旋、上旋或下旋不轉球，均可用正手或側身拉球和反手推擋回接（下旋強的不易推）。如遇到右方的近網短球，可用正手撇一板，落點以控制對方反手為主，配合突然拉、推對手正手及中路逼身球。快攻打法應力爭採搶拉、推接發球，以便可破壞對手發球搶攻戰術或形成主動的對攻局面，發揮自己快速的特點。
2. 用快搓不同落點短球控制對手，爭取主動搶拉
對付各種強烈側下旋、下旋短球，可用快搓不同落點之短球讓對手無法搶攻而為自己製造攻擊機會，如對手勉強攻擊，也不會有很大威脅。但比賽時不要連續搓球，以免喪失爭取主動機會。
3. 接發球搶攻
對付各種側旋、上旋或下旋不轉球，如可接發球搶攻即要大膽搶攻。如短球時，可用快撥，長球可用拉球；至於刀板選手可發揮兩面攻戰術。



二、弧圈類型打法接發球戰術

1. 拉高吊弧圈球至對手反手位置，行成主動搶拉局面

這是弧圈類型打法最主要的戰術，凡對手發出檯球即採用此戰術爭取主動搶拉機會。採用此戰術時，除要判斷好對手的發球旋轉變化而確定拉球的發力方向外，還要步法移動迅速，以便能及時拉起。

2. 反手快推控制落點，形成相持局面

對付各種側上旋或上旋快速球可快推兩大角落，使對手發力攻擊困難而行成相持球機會。

3. 快搓近網短球配合搓兩大角長球，或撇側下旋至對手反手大角落

對付各種下旋或側下旋短球，可用快搓近網短球讓對手難以攻擊，同時配合搓加轉長球至兩大角，搓後爭取搶拉。如對手發逼身短球時，可撇一板側下旋至對手反手大角落，然後俟機拉攻。

三、快攻結合弧圈類型打法接發球戰術

此類型打法的接發球戰術基本上與弧圈類型打法相似。此外對於刀板與直板在回接反手位置的球時，其主要戰術亦有所分別，補充說明如下：

1. 刀板類型要具有反手突擊起板能力，充分發揮反手起板特點

對手如發反手位的側上、下旋或下旋較弱的球時，可用反手突擊方式回接。這種回接方式有突發性、速度快，能破壞對手發球搶攻或甚至直接接發球得分。

2. 直板類型除要具備以拉回接外，還要發揮反手推擋的特點

對手如發反手位的側上或側下旋較弱的球時，如採用側身拉時，應以拉前沖弧圈而少用高吊弧圈。如用反手快推或擠推方式時，落點應以對手反手位置為主結合變線，這樣可避免用搓球回接而形成被動局面。

肆、接發球訓練法

不同類型打法的球員在從事接發球訓練時，雖然訓練內容擬定不一樣，但在訓練方法的設計方面，為達到訓練最大效果，大致上還是擺脫不了下列幾種訓練方法：

一、專項性接發球訓練

所謂專項性接發球訓練是指接發球者接回對手的發球時，不再進行

下板動作，此用意是可節省時間以便多次練習與專注接發球訓練。當訓練時，可要求發球者發一定落點、旋轉的球讓接發球者熟練、適應，如回接單一落點及旋轉的球已駕輕就熟時，不妨要求發球者任意發各種不同落點及旋轉的球來嘗試練接。

二、接發球搶攻訓練

所謂的接發球搶攻訓練是指發球者發過來的球以搶攻的方式回接，接發球搶攻訓練最主要用意是培養球員接發球時敢拉、敢攻的積極態度。由於接發球搶攻的技術較難，所以在練習時還是先以單一落點或旋轉的發球進行搶攻，然後再逐步地要求發球者發不同落點、旋轉變化的球。

三、接發球後的防守訓練

由於接發球並不是每球都有攻擊機會，當接發球錯失攻擊良機時，要立刻採取防禦措施以等待對手的發球搶攻。因此在訓練時，接發球者可故意讓對手製造發球搶攻機會或是落點變化方面的主動權，以鍛鍊自己掌握較好的過度性技術。

四、接發球比賽技術訓練

接發球技術也可以用比賽方式來訓練以強調接發球的重要性及增加趣味性，而比賽方式可依自己需求來設計。例如比賽可從15比15或是18比18開始，讓訓練更具緊張、刺激，或可設計一局的比賽全由一人發球，另一人完全接發球，等賽完一局再換邊發球以增加接發球的熟練度。在比賽時亦可硬性規定發何種球、以何種方式回接，如沒有按照規定方式進行，則判失分。

伍、結論

接發球是桌球最複雜的技術之一，接球時除了要判斷對手來球的旋轉、落點及方向外，回接時還要考慮有效的回擊方式才能化被動為主動。所以，要練好接發球技術，不僅要多練、多看（觀摩）多比賽以便吸取更多經驗外，如果要更上層樓，在思想上還要有重大的突破才行。具體地說，就是接發球時需判斷快、出手快、變化多、不長首畏尾，能攻即攻已達到先發制人、力爭主動，不能攻時，也要設法控制落點使對手不易攻擊。目前國內球員在接發球技巧上雖然已比以往大有進步，但在思想觀念



上還是過於保守被動（搓球太多）以至於常處於挨打的局面，為何國內桌球技術一直無法突破，這應是重要因素所在。

參考書目

- 北京體育科學學會組織編寫 陳和睦校印（民83）：教練訓練指南，台北·文史哲出版社
- 蔡明樞（1991）：乒乓球基本技術與訓練，台灣·珠海出版社
- 廖學勇（民75）：桌球運動基本技術訓練法之研究，台北體育學術研究會
- 孫梅英等（1983）：現代乒乓球技術的研究，北京·人民體育出版社
- 體育院、系教材編審委員會（1991）：乒乓球，北京·人民體育出版社
- 賴天德等（1991）：怎樣打乒乓球，北京·人民體育出版社
- 蘇丕仁等（1992）：乒乓百科知識，北京·人民體育出版社



網球強力正手拍擊球動作探討

/ 簡瑞宇

壹、前言

隨著生活型態的改變，現代人的健康普遍面臨身體機能退化性疾病的威脅，科技文明帶來自動化機械大量取代原始人們充裕的身體活動機會，致使運動不足普遍威脅到國人之生命與健康，因此規律性的健康休閒運動概念，遂漸普遍為大家所正視。

網球運動是一種有趣且可達到活動能量的運動項目，尤其是雙打比賽；四個人實力平均，所營造的氣氛，可拉進彼此間的友誼。此種活動為隔網的個人比賽，不需像團體性運動項目，有激烈的衝撞，因此，它是值得推展的運動項目。

本校有四面富麗克球場及一面紅土球場，網球風氣極盛，清晨開放四面富麗克球場供校外人士使用，藉以提昇社區運動風氣，而唯一的紅土球場，更是人潮洶湧，尤其在傍晚教職員工下課或下班後，不約而同的至紅土球場奔馳揮汗，除了切磋球技外，更增進了不少友誼，使得網球成為本校教職員工球類俱樂部裡，人數最眾多的團體。更值得一提的是，往年在全國大專教職員工網球錦標賽中屢獲佳績，尤其長青組更曾獲兩次冠軍，一次亞軍，在全國大專院校比賽中，年年均為冠軍的熱門隊伍。此外，學校亦開設了不少網球入門及進階課程，以增進學生對網球的認識。同時，本校在每週兩次的練習時間中，總會看到隊員們努力的學習和老師盡心的教導

，而且在比賽中亦佳績。足見本校網球風氣之盛行教職員工及學生技術之高超，至今仍天天摩拳擦掌，自娛且備戰，筆者肩負兩方教練，訓練之餘常苦於陷入瓶頸，無法突破，常疑惑經多方觀察，發覺在強力網球發展趨勢之下，以往保守之打法，似乎已漸漸無法取得頂尖之地位，尤其一場比賽中，正拍之回擊頻率居多，因此擁有強而有力的正拍，對於比賽之勝負是非常重要的關鍵，有鑑於此，筆者自幼酷愛網球，曾多次代表國家出賽，平日樂於閱讀國內、外網球相關文獻，對各型比賽也極為關注，收集國內、外資料繪至成圖，加以動作要領分析，希望能幫助球友在汗流浹背之際，加強正拍之火侯，增加攻擊的能力以達到現今網球的潮流。在網球