

從發球、接發球技術談桌球運動技術的革新

謝淑娟／國立政治大學

壹、前言

桌球運動發展到 20 世紀 50 年代，很多人都以為這項運動的格局已定，然而往後的 40 年間，器材的革新、技術的創新與提昇、規則的修定等等都一再變革，至 2000 年奧運後，桌球運動更齊走進桌球運動新樂園，而這新樂園所燃起的戰火更為激烈，大球的適應不再是問題，但 11 分快速的接、發球輪轉，所帶來邁進新里程碑的技術及心理壓力是教練和選手所面臨重大的課題，本文將針對發球、接發球，及技術新趨勢的資訊作一整理與分享。

貳、發球技術

發球技術在比賽中對於揚己之長、攻彼之短均有著技術和戰術上的意義。它是連接整個桌球技術、戰術重要的環節。

從前世界冠軍郭躍華參加世界盃的發球與發球搶攻，其得分率有些場次高達 83.3%。女單前世界冠軍曹燕華的發球與發球搶攻得分率也高達 72.9%，(蔡繼玲等 1999)。謝淑娟(2000)研究得知，分析亞洲四位世界級選手劉國梁、馬琳、金澤銖、蔣澎龍得知其比賽綜合技術表現(21 分制)得分率最高之項目皆為正手側發球得分。謝淑娟(2004)研究得知採 11 分新制之後，直式握拍法及橫式握拍法世界級選手其比賽綜合技術表現，其得分率最高項皆為發球搶攻正手拉攻。

從上述研究看出發球技術是比賽中一個重要的開頭，一位頂尖的選

手其發球必須要有質量，並且多樣化。

為增加發球搶攻的實效性，發球除了原來慣用的側上、下旋外，又增加了一倍的變化—逆旋轉。逆旋轉發球的變化，在某種意義上比原來常見的「正手」左側旋發球更豐富些，兩者摩擦球的部位不一樣。逆旋轉發球可以摩擦球的中部，而接觸不到球的上部。這樣，就同時在正手發球裡增加了幾種類別。

如何將發球技術提昇到一個新水平，應該樹立更加積極主動的發球理念：1.直接得分。2.為搶攻製造機會。3.不讓對手上手。4.造成對方心理恐懼。(蘇懷仁等 2003)

參、接發球

桌球比賽中每一分的爭奪都是由發球、接發球開始的，其重要性不言而喻。發球者絞盡腦汁要把握這寶貴的機會，接發球者更用一切辦法來破壞發球者的搶攻，從而將對抗帶入自己理想中的相持球，進而由被動轉主動，也就是所謂防守反擊。可以說，誰能夠處理 50%以上的接發球，等於控制住比賽的節奏，中國大陸國家桌球代表隊總教練蔡振華說：接發球也是進攻的機會。(梁宏遠 2003)

由被動轉為主動的接發球技術，在現階段技術發展上被高度重視，(蘇懷仁等 2003)提出其具體做法有：1.接發球搶攻之後準備連續進攻。2.中等力量攻或挑一板，爭取第四板發力搶攻。3.先控制一板，儘量不讓對方搶攻爭取第四板搶攻。4.先搓或輕挑一板，第四板將對方拉的弧圈球反撕、反拉過去。

中國大陸八一隊教練(張磊 2004)提出接發球的要素：1.提高判斷力—接發球時要判出來球落點的同時就開始移位，以便在最佳時機接發球。移位與判斷旋轉同步，並用餘光觀察對手，這樣才能提高實戰中接發球的準確率。2.變中求主動—接發球的技術已多種多樣，如搓、挑、撇、擰、滑、擺、劈、衝等等，無論如何細分，都可以歸總為三類：(1)控制性接

發球，分別是搓和擺。(2)破壞性接發球，分別是撇、擰、滑、劈。(3)主動性接發球，分別是挑和衝。變化是必要的，但盲目的變化必須避免，只有與自己的特質相結合，才有利於下一板球的銜接。3.接發球後的銜接—蔡振華教練提出一個新觀點：接發球的「一體化」，也就是接發球以及下一板的銜接要融為一體，才算是一套完整的接發球技術組合。在練習中著重強化接發球的落點變化和防守轉攻意識，在防守時要求隊員要有主動變線、大膽變線的意識，連續相持過程中不斷地尋找對方空檔，力爭轉變為相持，形成防守反擊，這樣才能形成一個完善技術體系。

肆、危機帶來創新與轉機

自桌球運動誕生以來共有 37 項重大的技術革新，其中中國佔了 22 項，達 57%之多。在 1992 年左右，中國大陸男子桌球隊一直被歐洲男子桌球橫拍左、右開攻打法所牽制，數度在世界錦標賽中失利，尤其亞洲男子直式握拍打法的選手一度被打入冷宮，因直拍選手的反手側出現相當大的缺陷，但中國隊沒有放棄直拍，再度創一新技術「直拍橫打」。該項技術自 1992 年劉國梁出道以來，迄今已屆 12 年，其中包含直拍背面快攻、搶衝、對拉、快撕、反帶、台內拉側旋、下旋及背面發球，形成一直拍反面技術體系。該項技術以中國大陸選手馬琳、王皓 2 位選手最具代表性：馬琳以正面技術為主導，反面技術只是輔助手段，卻豐富了攻防體系，在接發球或局面處於主動時，其反面的線路、節奏變化令對手防不勝防。直拍選手這一重大的突破，使直拍跨入與橫拍正面的對抗，沿著這一發展路徑，直拍在走出低谷之後，將很快進入一個全面復興的時代。(梁宏遠 2004)

伍、結 語

據統計，每場 7 局 4 勝的 11 分比賽和 5 局 3 勝的 21 分比賽所需的時間相差無幾，而 11 分制與 21 分制對技術的本質要求沒有什麼不同，其區別主要是體現在節奏的變化快而帶來的心理變化。

從心理學角度看，其基本品質包括：獨立性、頑強性、果敢性、自制性，21 分制時，賽程長，頑強性往往顯得重要；11 分制，要求運動員大膽敢搏，因此對果敢性的要求就突出了。

進入桌球運動新紀元，尹霄、李惠芬(2004)提出新時代致勝的十大秘訣：1.先發制人。2.搶攻檯內短球。3.線路靈活。4.快速移動步法。5.反撕。6.戰術的應用。7.技術全面。8.發球後搶攻上旋球。9.接短球搶攻。10.削球性選手要攻守兼備。

參考著作

- 蔡繼玲、吳修文、蔡學玲、陶志祥、唐建軍 (1999) 乒乓球 北京體育大學出版社 P185。
- 謝淑娟 (2000) 世界級直式握拍法、橫式握拍法桌球選手比賽綜合技術運用及得、失分表現之分析研究 台北市圓神出版社 2000年4月。
- 梁宏遠 (2003) 第24屆男子世界盃綜述 乒乓世界 中國體育報業總社 133期 P12。
- 謝淑娟、朱昌勇、陳伊蘭 (2004) 新賽制世界級男子桌球比賽技、戰術之研究與分析 93年全國大專校院運動會體育學術研討會 2004年2月 P545-565。
- 尹 霄 (2004) 向左轉？向右轉？沒這麼簡單 乒乓世界 中國體育報業總社 136期 P56。
- 蘇懷仁、袁 華 (2003) 第24屆男子世界盃賽觀後 乒乓世界 中國體育報業總社 134期 P56。
- 張 磊 (2004) 散議接發球 乒乓世界 中國體育報業總社 139期 P66。
- 梁宏遠 (2004) 第47屆世乒賽團體賽綜述 乒乓世界 中國體育報業總社 138期 P180。
- 尹 霄、李惠芬 (2004) 新時代致勝的十大秘訣 乒乓世界 中國體育報業總社 140期 P60-63。

