

# 桌 球

## 壹、前言

桌球是球類之中最迷你的一種，不但體積小，重量也輕，所以移動非常快速，球路變化多端，不但經濟實惠，而且沒有年齡和性別的限制。除了是一般人平日運動娛樂的活動選擇外，也被列為奧運正式競賽項目。桌球因為輕且小，又以磨擦力極大的橡皮拍面擊球，因而可產生各種不同方向與速度的旋轉。比賽時，除了需具備個人技術外，還必須頭腦鎮靜，身手敏捷，並具有堅韌不拔的精神，才能獲得最後的勝利。

## 貳、起源與發展

桌球運動是從中世紀網球運動發展出來的，因此被稱為“table tennis”，即桌上網球，簡稱桌球。早期使用木板拍，只是將球擋來擋去。後發明膠皮拍，以削球為主的歐洲佔有優勢。這項運動起源於十九世紀後半，英國有一些大學生在室內模仿網球的打法，以餐桌當球檯，糕皮紙貼成球拍，並用軟木或橡膠製成的球，在桌上打來打去，作為雨天時克難的消遣活動。

後來這項遊戲逐漸傳出校園，受到一般平民大眾的喜愛，但由於器材簡陋，始終限制了它的發展。直到 1890 年，英格蘭人詹姆斯·吉布從美國帶回一種做玩具的賽璐珞球，人們用它來替代原來的軟木或橡膠球，比賽時，改用牛皮製的球拍，發現這樣不但打起來輕快有力，且球拍擊球碰檯後，還會發出“乒乓”的聲音，所以將這項運動稱為乒乓球。

1902 年，英國的庫特發明了橡皮顆粒拍，使桌球的技術大幅提升，並更具精彩度。同時，這項運動也開始流傳到英國以外的地區。

二〇年代，桌球逐漸受到人們的重視，並由遊戲脫胎換骨，成為一種運動比賽項目。1926年，在英國、德國和匈牙利代表的倡導下，“國際桌球總會”因應而生，並且在1981年被國際奧會成認為奧林匹克運動項目之一，於1988年漢城奧運列為正式比賽項目。

## 參、內行看門道

### 一、球桌、球拍和球

#### (一)球桌

1.球桌的規格為長274公分，寬152.5公分，高76公分，桌板厚度為2.5公分，質地以硬木製成。

2.球桌中央架有球網，長183公分，寬12.25公分，並選用7.5~12.5公釐網眼。其支架是2.5公分以下的圓筒，安裝在伸出球桌邊緣15.25公分的兩側，呈直立狀，材料以金屬為主。

#### (二)球拍

球拍採木質材料，形狀、重量、大小不限。木質材料可分為：

1.單板：以整塊原木裁割，質地堅硬，且彈性佳，速度快適合近檯快攻，多用於直拍握法。

2.合板：以數種木材夾製而成，吸震性佳，穩定性夠，控球能力比單板好，但速度感較差些，拍打法。

3.炭素：在夾板中加入炭纖維，使球拍重量減輕，質地更堅硬，以彌補夾板之不足。炭素球拍性能良好，速度也相當快。

4.球拍兩面不論是否有覆蓋物應為無光澤，其一面為鮮紅色，另一面為黑色。

### (三)球

球為直徑 40 公釐的圓球體，重量為 2.7 公克。

## 二、比賽規則

(一)比賽分為單打、雙打兩種。

(二)勝負：先取得 21 分的一方獲得優勝。但當雙方比數到達 20：20 時，必須有一方連續取得 2 分才算優勝。

(三)局數：多採三戰兩勝或五戰三勝制。

(四)比賽：雙方猜拳決定何者先擁有發球權。在裁判的指示下，由具發球權的一方進行正規的發球。一方發球 5 次後，換邊發球、攻守交替，以此方式進行比賽。至於場地交換，是在有一方得 10 分時才進行換場。

(五)雙打：雙打的比賽規則大致和單打相同，由參賽的 4 名選手交互對打。要注意的是，這 4 個人的發球和接球的順序，千萬不能攪亂，若弄錯順序，便形成失誤。其接發球順序為：先由發球員做有效發球，次由接發球員做有效回擊，繼由發球員的同伴做有效回擊，序由接發球員的同伴做有效回擊，此後雙方球員依此次序輪做有效回擊。

## 三、握拍法

(一)直握拍法：因與鋼筆握法相近，又稱握筆型握法。其優點為擊球時出手較快、手腕較靈活，由正手改反手或由反手改為正手皆可在瞬間完成，但以單面進攻為主。

(二)橫握拍法：此種握法和握手的手勢很類似，又稱為握手型握法。其優點是兩面照顧的範圍較直拍大，可控制面積比直握拍法多 20 英吋，有利於兩面進攻技術，但缺點是換板不如直拍方便，由正手到反手，在時間上是很大的損失。