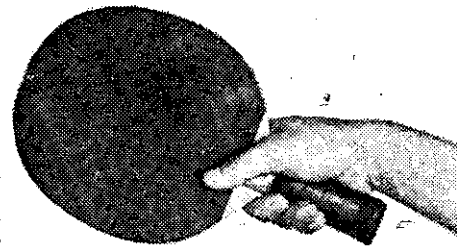


拍執手正(一圖)

# 桌球的執拍法

·李隆一·



拍執手員(二圖)

桌球拍法的執法，簡稱為「執拍法」。必須怎樣執拍，桌球規則並無限制，但是球員應該注意自己的執拍法，是否適合各種基本技術的運用自如。桌球拍的形狀有中國式、日本式和歐美式三種，執拍法大體可以區分為：正手執拍法和負手執拍法。

## 正手執拍法

中國式球拍與執拍法：我國桌球的歷史，大約已有六十多年。正統的中國式球拍的形狀，和歐美式球拍都是圓形的拍面，扁圓的拍柄。只是為了適應正手執拍，球拍的拍面比歐美式略小，拍柄也較短。

但是正統的中國式球拍和執拍法，在本省並不流行，很多球員都用日本式球拍，或是日本式方形柄，只是柄部比日本式短，拍面則是中國式的圓形。本省球員中使用日本式球拍的，執拍法也和日本球員不同。

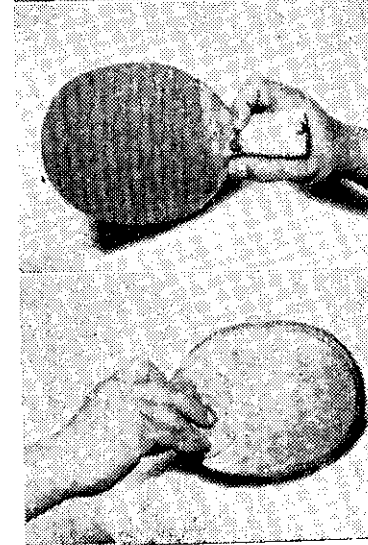
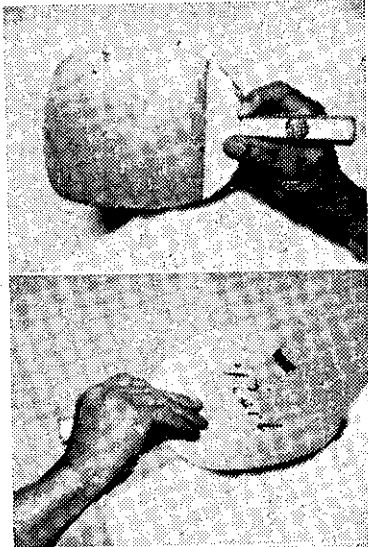
球員們的球技達到某種程度時，就想買質地良好的球拍，但是這種球拍在市面上買不到，於是只好選購日本製的日式球拍。

有很多球員嫌它柄長，就把柄鋸短；嫌它面是長方形，就把它削成近似圓形。這些球員打成縣市代表選手之後，商人就製造這種球拍銷售(圖一)球拍就是這種形式)，因此逐漸取代了正統的中國式球拍。

(上) 正統中國式球拍標準執法的正面  
(下) 正統中國式球拍標準執法的反面



蘇一高先生執拍法



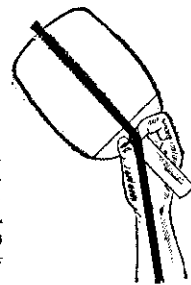
羅道益先生執拍法

正統中國式球拍的標準執拍法：  
(1) 正面：①球柄中央緊靠在手的「虎口」，拇指和食指箝住球拍。②正手抽擊時，拇指要箝緊球拍。③反手抽擊時，拇指却要鬆開。④用腕力彈擊中間球時，拇指和食指放鬆輕箝，使球拍垂直，腕部向內

彎曲，然後這兩根手指以同等力量箝牢球拍，用腕力彈擊來球。  
⑤用「放短球」對付抽掃和鬼轉球時，先使球拍近似垂直，並且使拇指鬆開。  
(2) 反面：  
①中指，無名指和小指依次靠攏。  
②中指與球拍用力接觸。  
③無名指則輕觸球拍。  
④小指並不與球拍接觸。至於柄部是正方形的球拍，它的執拍法反而完全一樣。正面除了食指是淺鈎在柄端的凸起部份之外，也完全相同(見圖一)。

中國式執拍法的優點是適合「前陣快攻」和「兩面攻擊」，如能貼用「顆粒面三明治」橡膠，就更發揮「前陣快攻」的威力了。

日本式球拍的執拍法：跟中國式執拍法大致相同，只因它的拍面是長方形，拍柄是正方面又較長，跟中國式執拍法仍有不同之處。  
(1) 球拍和手腕的角度，是肘部到手部筆直，而球拍稍向內傾(如上圖)。



(2) 食指鈎在柄端凸起部份。不論中國式球拍或日本式球拍，

都屬於正手執拍。它的執拍的反面，也就是中指、無名指和小指，有的球員却是完全伸直，並不跟腳中一樣。  
究竟那一種理想，則要看你是學那一種打法，現在把它列表比較：

反面	三指	優	點	一	缺	點
三指伸直到球拍	適於離球桌較遠	對桌面上的短球	難以應付。			
背面二分之一。	的長打。					
三指向內彎曲，	對桌面上的短球	離球桌較遠打對				
約佔球拍背面三	和變化球容易對	攻，稍微吃虧。				
分之一。	付。					

### 負手執拍法

這種執拍法是歐洲球員的傳統執拍法。在二十世紀五十年代以前，歐洲球員絕大多數是用這種執拍法，並以削球為主要打法。

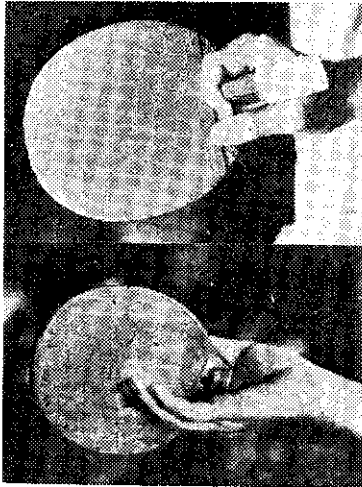
負手拍的正反兩面都貼橡膠，因為它與正手執拍法不同，是用球拍的兩面打球。同時，負手執拍法在各種基本技術的應用上，拇指和食指會隨時移動位置，以求腕部運動和球拍的角度不受阻礙。

這種執拍法的守備範圍較廣，由於球拍的分量較重，攻球也重。但對身體中部（中路）的來球較難應付。

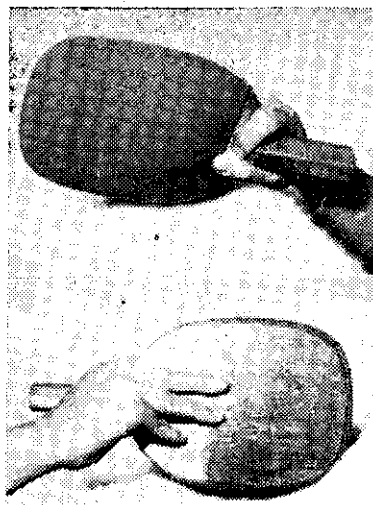
以削球為主要打法的執拍法，執拍較深。以攻擊為主要打法的執拍法，如也同樣深執，很難反手抽攻，對於中路球就更難應付了。

訂正：本刊二十二期四十八頁二欄文中：「曾獲一九四九年第二十六屆……」，應更正為「第十六屆」。

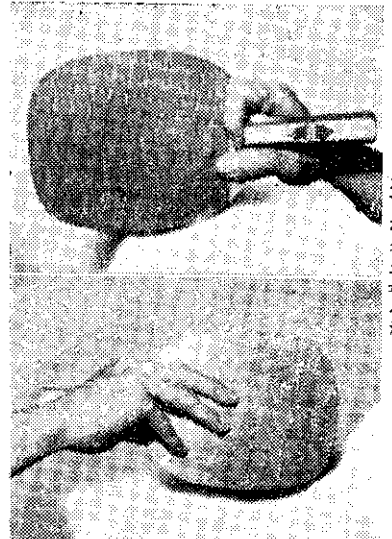
又四十九頁一欄，「前陣快攻」三行：「和左正反手推擋……」，應更正為「和正反手推擋」。



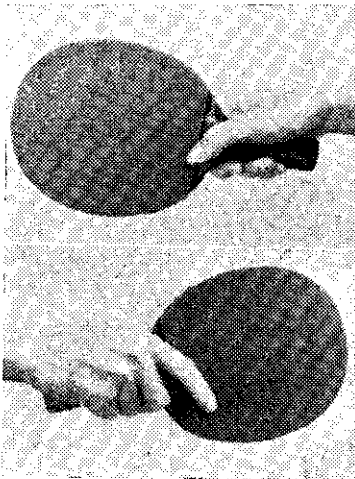
法拍執生先碑正楊



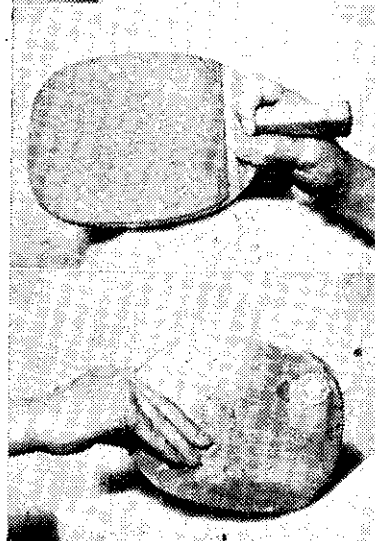
林幸菊小姐執拍法



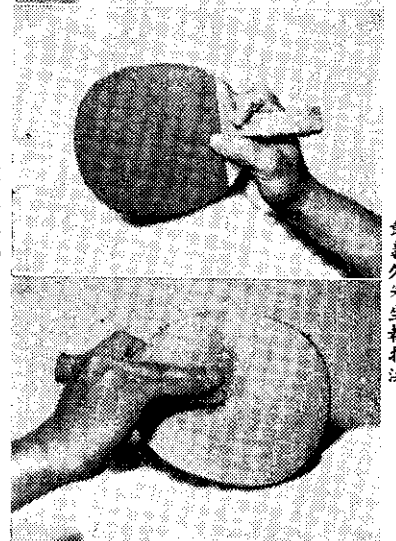
江百清先生執拍法



攻，拍執手員用生先武尚王手國  
。高均術技守



陳美娟小姐執拍法



彭義久先生執拍法