

# 乒乓球



## 乒乓球的起源

乒乓球大概起源於十九世紀末的英國，因擊球時發出近似“ping pong”的聲響而得名。當時英國人把盛行於歐洲的網球從戶外移往室內，以餐桌為球檯，用球拍把球發到對方的檯區。初期使用的球是以軟木或橡膠製造的實心球；球拍木製，橢圓形，帶柄，以羊皮紙貼面。後來英國人詹姆士·吉布 (James Gibb) 從美國引入由賽璐珞 (celluloid) 製成、彈力十足的空心球代替實心球，木球板又經過改良，乒乓球遂逐漸成為廣受歡迎的室內遊戲。

## 乒乓球的發展

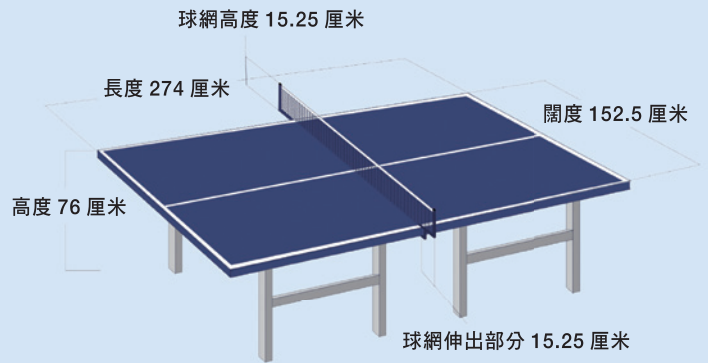
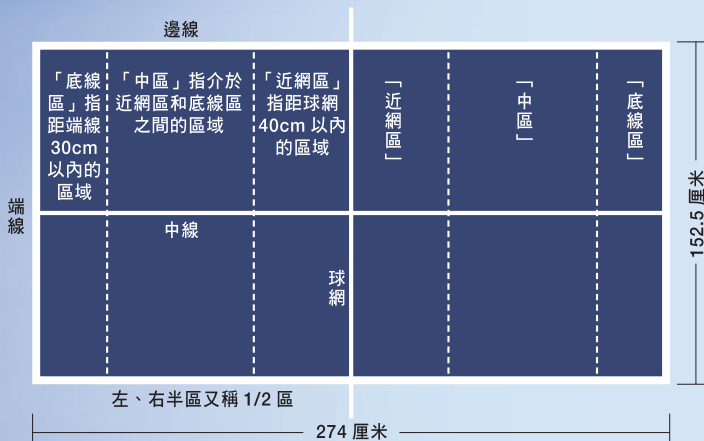
乒乓球自上世紀初開始在亞洲和歐洲蓬勃發展。1926年，國際乒乓球聯合會 (International Table Tennis Federation, 下稱「國際乒聯」) 正式成立，並舉行第一屆世界乒乓球錦標賽。球拍設計不斷改良，大大促進各地乒乓球技術的發展。當時各國選手大多使用貼上膠皮的木球拍，帶圓柱形顆粒的膠皮令擊球時產生的彈力和摩擦力增加，使球旋轉起來，因而出現「削下旋球的防守型打法」。此打法在歐洲流行一時，讓歐洲球員得以稱霸球壇多年。到上世紀五十年代初，日本隊在第十九屆世界錦標賽賽事奪取多項佳績，才打破歐洲運動員的壟斷局面。六十年代，中國在國際乒壇崛起，憑「近檯快攻」的打法，進一步提升乒乓球的速度和靈活性，技術水準躍升至世界最前列。七十年代以來，國際間積極交流和研究各種乒乓球打法，互補長短，推動乒乓球技術發展。國際奧委會在1988年漢城奧運會把乒乓球列為正式比賽項目，乒乓球運動更趨普及。

## 乒乓球的場地、裝備與戰術

奧運乒乓球比賽在體育館內進行，標準賽場長16米、闊8米，天花板高度不得低於4米。地面應使用木製或經國際乒聯批准的可移動塑膠地板，不得有其他體育項目的標線和標識，顏色不能太淺或反光強烈，亦不能使用過量油或蠟。館內空氣流速應控制在每秒0.2至0.3米內，溫度20至25°C或較室外溫度低5°C。

乒乓球球檯長2.74米、闊1.525米、高0.76米，顏色為墨綠色或藍色。球網高15.25厘米，擋板高0.75米、闊1.4或2米，兩者顏色必須與球檯相同。所有器材須由國際乒聯特別批准和指定。

乒乓球運動的基本裝備是球和球拍。根據國際乒聯最新規定，國際比賽的標準用球是採用以聚酯纖維製成的新球，代替使用超過一個世紀之久的賽璐珞，避免舊球易燃且燃燒時會釋放大量有毒氣體的缺點。新球呈白色且球身標注直徑長度「40+」毫米，予以識別。至於球拍則有不同設計，如正膠海綿拍、生膠海綿拍、反膠海綿拍、長膠海綿拍、防守型海綿拍等，可配合不同打法。正膠海綿拍彈性好，擊球穩且速度快，適合「近檯快攻型」球員以速度制勝；反膠海綿拍則容易製造旋轉，增加對手回擊的難度。乒乓球戰術變化多端，主要有推攻、兩面攻、拉攻、拉扣吊結合、搓攻、削中反攻、發球搶攻、接發球搶攻等。



## 奧運乒乓球賽規、賽制及計分方法

發球員須把球放在不執拍手的手掌上，手掌張開，保持靜止。發球時不得使球旋轉，拋球高度為掌心對上最少 16 厘米。乒乓球由下降到擊出前不能碰到任何物件，並須讓其中一名裁判員清楚看到擊球點。接發球員必須擊球，使球直接越過球網，或觸及球網裝置後再觸及發球員檯區，否則便會失分。

以下是造成失分的情況：

- (1) 未能合法發球；
- (2) 未能合法還擊；
- (3) 擊球後，球沒有觸及對方檯區而越過對方端線；
- (4) 阻擋；
- (5) 連擊；
- (6) 用不符合規定的拍面擊球；
- (7) 球員或其穿戴的任何物品使球檯移動；
- (8) 球員或其穿戴的任何物品觸及球網裝置；
- (9) 不執拍手觸及比賽檯面；
- (10) 雙打時球員擊球次序錯誤；
- (11) 執行「輪換發球法」時，接發球員合法還擊達 13 次，發球員便會失分。

奧運乒乓球比賽設有單項賽（男單、女單）和團體賽（男團、女團）。每場賽事由一方球員發球開始，以每球得分為計分制，雙方球員輪流擊球直至其中一方失分。賽制以 11 分為一局，若 10：10 平手，一方須領先對手 2 分才能勝出。奧運單項賽採七局四勝制；團體賽則採五局三勝制。

## 乒乓球的推廣

香港乒乓總會成立至今逾 40 年，現為國際乒聯、亞洲乒乓球聯盟，以及中國香港體育協會暨奧林匹克委員會會員，致力推動本地乒乓球運動發展。該會亦參加了康樂及文化事務署的「社區體育會計劃」，在各區成立社區體育會，舉行乒乓球訓練班，並為志願團體舉辦「乒乓球導賞」、「戰術運用」等免費專題講座、論壇和研討會，讓普羅大眾有機會參與乒乓球運動。

學校推廣方面，康文署與教育局合辦「學校體育推廣計劃」，發掘具潛質的中小學生加入香港青少年乒乓球隊和香港乒乓球隊，栽培他們成為精英運動員代表香港出賽。

資料來源：

國際乒乓球聯合會

[http://www.ittf.com/\\_front\\_page/ittf.asp?category=General](http://www.ittf.com/_front_page/ittf.asp?category=General)

乒乓球簡介

<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E4%B9%92%E4%B9%93%E7%90%83>

香港乒乓總會

<http://www.hkttta.org.hk/cgi-bin/index.cgi>