

# 桌球攻擊技術之正手抽球與弧圈球

李欣達 | 新竹縣中興國小教師

## 前言

桌球是一項講究「快、狠、準、變、旋」的運動，尤其現在桌壇都很重視搶攻，正手拍的攻擊更是得分關鍵（陳金海，2003）。然而台灣、大陸、日本在一些桌球技術上的稱呼並不一致，因此可能會導致一些誤解，所以本文所採用的抽球與弧圈球主要是參酌荻村伊智朗的桌球教室以及體育大辭典的定義與名稱來撰寫。

在桌球運動中，抽球為快攻打法，動作較弧圈球小，若能善用便能在比賽中獲得良好效果，出奇制勝。而近來各大型桌球賽中，獲得冠軍的多為弧圈攻擊型之選手，而且在各大賽事中，弧圈球的使用頻率很高，因此正手弧圈球已成為不可或缺的現代必學之桌球技術，也成為訓練攻擊技術的重點（魏君達，2008）。因此想要在桌球賽中獲得佳績，抽球和弧圈球是不可或缺的技术，唯有強化這類技術才可能在當今桌壇榮獲佳績。

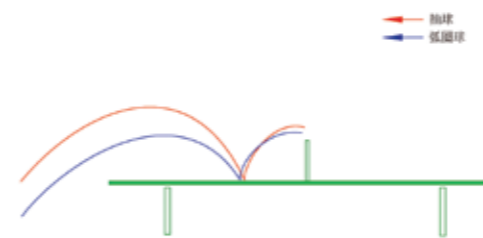
## 抽球與弧圈球的弧線、擊球特性

弧圈球因球體快速旋轉造成球的彈跳弧度與一般彈跳路線有所差異而得名，又有人稱之為拉球。弧圈球具有弧度大、前衝快速以及旋轉強烈的特性（張惠欽，1994），它是一種抽球的變化技術，因為它擊出的球比抽球上旋性強上許多（教育部體育大辭典編訂委員會，1984）。而抽球是讓球發生前進順轉的一種打法，它是藉著用拍推壓球的方式擊球，這種順轉前進的方式和弧圈球有所不同（聯廣圖書公司編輯部，1992）；而弧圈球則是能產生強烈上旋的技術，與抽球相較，它在彈跳上會更具前衝、彎曲、下墜等特性，而它的擊球方式是用包捲而非用拍推壓，且當對方觸擊後，球容易彈跳出界（聯廣圖書公司編輯部，1992）。魏君達（2008）指出在許多高水準的桌球賽裡，經常可見優秀桌球運動員使用正手弧圈球的攻擊技術，因為此項技術左右了勝負的關鍵。因此我們可以很清楚明白弧圈球是抽球加以變化出來更具

威力的打法。

抽球和弧圈球最主要都是因為都是揮拍時球拍由下向上揮拍擊球，拍面摩擦球造成球往前旋轉，也就是造成球以其左右軸為中心做旋轉運動，依據伯努利定律，流速快的地方壓力較小，流速慢的地方壓力大，因此壓力大的地方會往壓力低的地方偏向，但是實際上，擊球時拍面角度及揮拍速度、擊球時機卻會影響回球時旋轉的程度，因此造成了抽球和弧圈球的區別。

它們的特性可從二個部份來談：



圖一 抽球、弧圈球弧線  
資料：作者自繪

弧線（如圖一）

抽球：抽球第二弧線比弧圈球高，且球落地處距離檯面較近。

一、弧圈球

因前衝快，第二弧線低於抽球，且彈起後落地處比抽球遠。

二、擊球特性

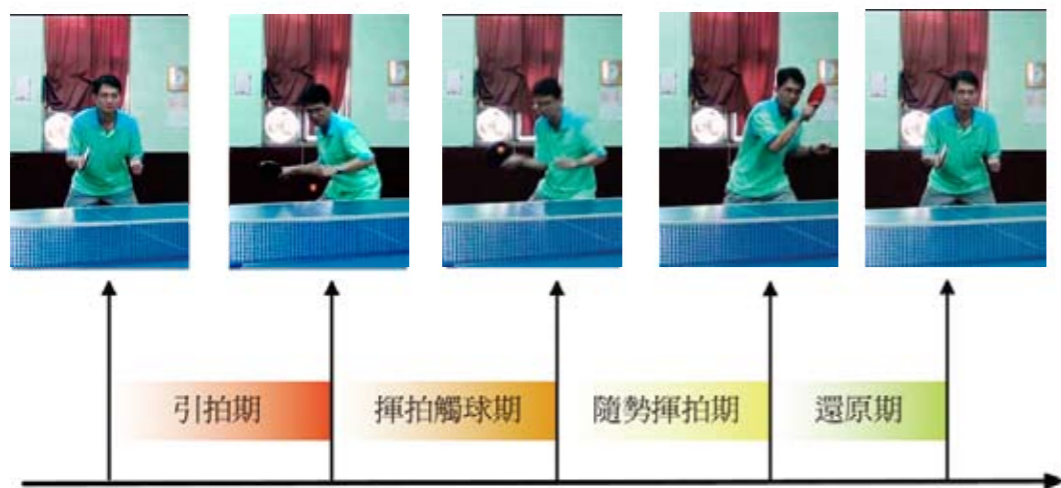
（一）抽球特性：它是進階到弧圈球的基礎，是還擊上旋或平擊球的一種擊球方式。比起弧圈球，它的動作小，力量較輕，靠的是主動發力摩擦來回擊球的技巧，它可將球體前進順轉，讓自己藉由回球速度及落點得分。

（二）弧圈球特性：弧圈球因為擁有較抽球強烈旋轉以及穩健性高的特性，且又依拍面接觸球的部位、球拍角度、用力方法不同而有不同變化，因此成為克敵制勝的重要攻擊法，也成為現代桌壇主流的打法，其前衝力道強勁，速度快，消極方面可以使對手將球打高，造成扣殺機會，積極面甚至可以直得分。

## 抽球與弧圈球各期動作

一般桌球擊球可分為四期：引拍期、揮拍觸球期、隨勢揮拍期、還原期（如圖二）。

（一）引拍期（以右手持拍為例，從球拍準備動作開始向右或向下拉，直到球拍達到右側後下方，至拍面不再向右或向下移動之該張影格為止）：持拍手向右或右後方拉拍，抽球時小臂與大臂大約呈120度（如圖三），身體與腰部同時向右轉動，



圖二 擊球分期  
資料：作者自繪



圖三 小臂與大臂角度    圖四 肩線與擊球線    圖五 抽球球拍角度    圖六 弧圈球球拍角度

重心轉移至右腳，使對手能見己方左臂膀，讓左、右肩與擊球線大約在平行的位置上（如圖四），這時後揮的球拍大約是在擊球點後下方的位置；而弧圈球小臂與大臂大約成150度左右，右肩及腰部要降低（抽球時左右肩約同高），上半身往持拍手側傾斜以利蓄積力量，並將重心轉移至右腳，此時球拍位置也要比抽球降低，球拍前端也要稍垂，以利手腕轉動摩擦

球，使其產生強烈旋轉（聯廣圖書公司編輯部，1992；魏君達，2008）。抽球時，引拍期球拍應在桌面上，而弧圈球則動作較抽球動作大，引拍至桌面下，右腳膝蓋彎曲的程度也較抽球時為大。

（二）揮拍觸球期（從上期的之後的下一張影格開始，拍面開始向上或向前位移之時開始，到球拍與球接觸球而尚未被擊出之最後一張影格）：抽球是用藉著用拍推球的



圖七 抽球



圖八 弧圈球

打法，擊球時與球所構成角度大約為60度左右（如圖五），而弧圈球擊球方式則是用包捲摩擦的方式，擊球時所構成的角度大約是45度左右（如圖六）；抽球擊球點為球彈跳的頂點或是將要下降處，而弧圈球擊球點大約在下降前期（聯廣圖書公司編輯部，1992）。弧圈球藉著右腳踏地的力量，身體順勢向左前方轉動，在來球下降期用力擦擊球的中部或中上部（國立教育資料館，2007）。不過這些原則都有可能因選手個人打法與特質而造成角度上的不同。一般說來，弧圈球在擊球時摩擦時間較長，因其較多膠皮摩擦給球造成的力量，板子撞擊力量較少，而抽球則是板子給的力量較多，也就是撞擊力

量較多，膠皮摩擦給的力量相對少，因此造成弧圈球會較抽球強烈旋轉。

（三）隨勢揮拍期（接上期的下一張影格起，從球拍與球接觸後，球已被擊出向前移動之時，至執拍手肘不再向左移動的影格為止）：抽球和弧圈球在擊球後的揮拍後續動作不可半途減速，應順勢使其完整結束，身體重心移至左腳，否則球的力量與上旋性會不夠穩定（國立教育資料館，2007；聯廣圖書公司編輯部，1992）。

（四）還原期（接上期的下一張影格起，自球拍開始向右位移之第一張影格起至原準備姿勢位置，且拍面不再向右或向下移動之影格為止）：不管是拉球還是弧圈球，在還

原階段都應迅速放鬆將腰及持拍手還原至預備位置，重心回到雙腳之間，以因應下一球做準備。

整體來說，抽球（如圖七）和弧圈球（如圖八）在動作上相似，兩者動作差異在於（一）球拍引拍位置：抽球引拍至檯面上，弧圈球引拍則在檯面下；（二）手臂動作大小：抽球動作較小，弧圈球動作大；（三）揮拍速度：因為弧圈球擊打的力量少，使用摩擦的力量多，所以前臂收縮不夠快的話會導致球力量不夠而掛網；（四）給予球的摩擦力：因為抽球時拍子碰撞擊打的較重，摩擦較弱，弧圈球膠面給球的摩擦力大，板子撞擊力量較少；（五）壓迫性：抽球雖然旋轉較弧圈球弱，但是回球快，容易給對手不及反應，弧圈球因旋轉性強，容易製造高球以利扣殺，甚至讓對手將球擊出界，直接得分；（六）弧線：抽球較不具強烈旋轉，球彈出去彈跳弧線較短，弧圈球因為強烈旋轉，所以它碰桌後的第二弧線會較抽球弧線長。

### 抽球與弧圈球使用時機

抽球是快攻的重要技術，因動作比弧圈小，擊球點較弧圈球早，揮拍動作快，以速度和落點取勝，當對方推擋至正手拍時，且距離身體

不遠，或當自己尚未做好側身攻動作的時候都是可以使用的時機。

弧圈球因動作大，上旋威力強，對於對付對方搓球或下旋球是相當好的技術。使用時機要點：一、自己想操控對方，使對手受制而被動變線，或當對方使用搓或推正手側角度不大的直線球時；二、當自己處於不利位置時，為使自己有較多的時間調整，可利用弧圈球旋轉強烈的特性，造成對手不容易使力，以達牽制對手的目的，積極為下一個球做準備；三、於接發球時，想積極為下一個球製造攻擊機會，可以採用先搶的方式；四、當對手採用中等力量攻球、推擋球、搓球、削球，在離台相對時時，這時都可以利用弧圈球來進行反擊（唐建軍，2005；唐芳武，2006；黃若飴，2007）。

### 結語

抽球是正手拍的基礎，而先學好抽球，體會其感覺比較容易進階到弧圈球，它可以說是學弧圈球前要先學的技術，對於新手學弧圈球有一定的難度，所以可以從抽球打擊球的感覺漸漸調整拍面進展到弧圈球。而在實戰上，若能夠掌握兩者的運用時機，善用這兩項技術所產生的特點，將可以讓自己在桌球場上獲得更有利的優

勢。因此，期望透過本文整理兩項技術之異同，讓對桌球有興趣的讀者或初學者有更深一層的認識。

### 參考文獻

唐建軍（2005）。桌球實戰技巧。台北市：靈活文化事業有限公司。  
唐芳武（2006）。不同弧圈球技術特點的對比分析及運用。體育科技文獻通報，14（6）：27-29。  
國立教育資料館（2007）。學校體育教材教法與評量——桌球（再版一刷）。台北市：國立教育資料館。  
張惠欽（1994）。乒乓球。台北市：天一圖書。

陳金海（2003）。世界優秀男子桌球運動員代表性綜合技術之探討。大專體育學刊，5（1），161-173。

黃若飴（2007）。桌球加轉弧圈球的技術分析與探討。大專體育，90，26-32。

聯廣圖書公司編輯部（譯）（1992）。桌球教室。台北市：聯廣圖書公司。（荻村伊智朗）。

魏君達（2008）。桌球正手弧圈球技術動作分析。未出版碩士論文，國立台灣體育大學，桃園縣。

教育部體育大辭典編定委員會（1984）。體育大辭典，台北市：台灣商務印書館。