

投稿類別：各類議題類

篇名

桌球技術及戰術之探討-以林昀儒為例

作者

蕭忠晴。北濱國小。六年甲班

偕慕真。北濱國小。六年甲班

徐海耘。北濱國小。六年甲班

指導老師

劉正麗老師

蔡順來老師

壹、前言：

一、研究動機：

我們很喜歡打桌球，其中有兩位是桌球校隊。雖然我們在花蓮縣打得很不錯，也屢屢獲獎，也知道如何運用基本的戰術和打法，卻完全不了解桌球相關的專業技術及心理戰術。希望我們能透過這次的小論文，多多了解桌球相關的專業技術及心理戰術。這次小論文的主題是以臺灣的桌球國手林昀儒做研究，研究他在幾次比賽中的打法，分析出他使用的打法、技術及比賽時的優、缺點，藉此了解如何在桌球比賽中運用更進階的桌球技巧及戰術，像林昀儒一樣，年紀輕輕就成為厲害的桌球國手。

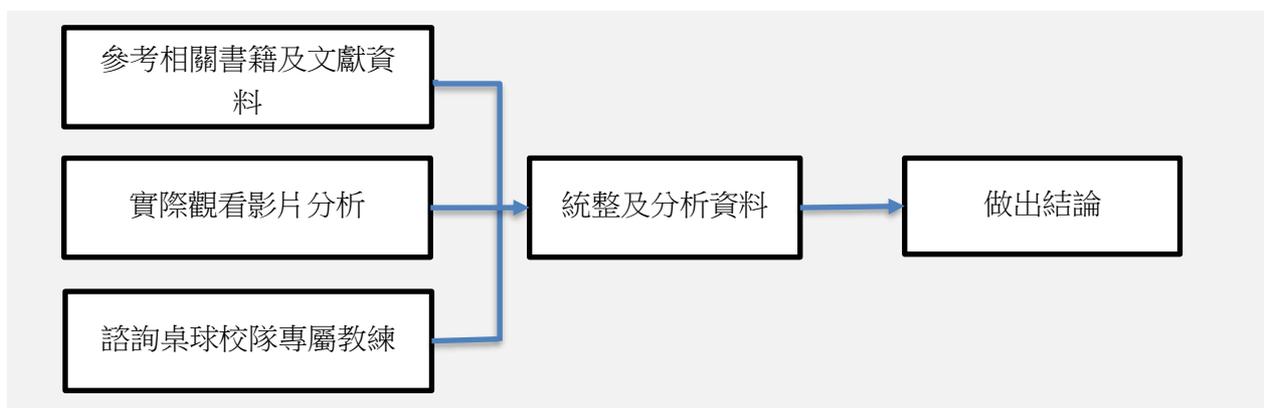
二、研究目的：

- (一)了解桌球比賽中的各式攻防戰術
- (二)分析臺灣桌球國手林昀儒在近三年來比賽中所使用的的技術、心理戰術與優缺點
- (三)依據分析結果自製新學期訓練菜單

三、研究方法：

- (一) 參考相關書籍及文獻資料
- (二) 實際觀看影片分析
- (三) 諮詢桌球校隊專屬教練

四、研究流程：



貳、正文

以下就我們從相關書籍、參考文獻和實際觀看比賽影片後所了解的桌球各式戰術功用與林昀儒在各大賽事中所運用的技術介紹並且統整歸納分析如下:

一、桌球戰術之基本三大類

桌球戰術之分類基本上分為三類:

- (一) 攻擊戰術，其中包含發球戰術、旋球戰術和攻球戰術
- (二) 防守戰術，其中包含防衛戰術和接發球戰術
- (三) 攻防兼具，其中包含套路戰術和 削球戰術

二、各種戰術之介紹

(一) 攻擊戰術

1、發球戰術：

桌球中的發球戰術是一個非常重要的技巧，能夠在比賽中為選手贏得優勢。發球戰術包含了選擇不同的發球方式、發球的位置和角度，以及隱藏自己的意圖等方面。發球戰術是桌球比賽中一項非常重要的技巧，它直接影響到選手在比賽中的優勢和得分機會。選擇適合的發球方式、位置和角度，以及隱藏自己的意圖和不斷變化，都是成功的關鍵。不過，發球戰術的效果還受到選手的技術水平、比賽經驗和心理素質的影響，所以持續的訓練和經驗累積也是非常重要的。

2、旋球戰術：

桌球中的旋球戰術是一種透過改變球的自旋，使球產生不同的飛行軌跡和反彈特性，以增加難度、迫使對手犯錯或創造得分機會的策略。旋球是桌球運動中非常重要的元素，它使得桌球比賽更具挑戰性和變化性。旋球戰術需要適時的運用，並且要根據對手的反應和戰術來調整。它可以用於發球、回球、以及各種進攻和防守技巧中。熟練掌握旋球戰術，可以讓選手在比賽中更有優勢，同時也需要不斷的練習和經驗累積來提高技巧。

3、攻球戰術：

桌球中的攻球戰術是一種以主動進攻為主的策略，旨在通過強有力的攻擊性擊球，迫使對手處於被動地位並創造得分機會。攻球戰術要求選擇合適的時機進行進攻，掌握不同的攻擊技巧，以及觀察對手的弱點，從而取得比賽的主動權。攻球戰術需要技巧和經驗的累積，而且也要在比賽中根據不同對手和局勢做出適當的調整。這種戰術要求球員具備強大的攻擊能力和反應速度，同時也需要保持冷靜和紀律，避免過度進攻導致失誤。持續的訓練和比賽經驗，能夠幫助選手更好地掌握攻球戰術，提高比賽表現。

(二)、防守戰術

1、防衛戰術：

桌球中的防衛戰術是一種以穩守為主的策略，旨在有效地抵擋對手的攻擊，並尋找機會發動反擊。防守戰術要求球員在面對強有力的進攻時能夠保持冷靜和穩定，善於運用不同的防守技巧，並尋找對手的弱點進行反擊。防守戰術是桌球運動中重要的一環，它需要球員具備穩定的技術和良好的反應能力。持續的訓練和比賽經驗，能夠幫助選手更好地掌握防守戰術，提高比賽表現。在比賽中，根據對手的攻擊風格和表現，不斷調整和改進防守戰術，是取得成功的關鍵。

2、接發球戰術：

桌球中的接發球戰術是指在比賽中適當地處理對手發出的發球，以及針對不同的發球方式和對手的戰術進行回擊的策略。接發球戰術是非常重要的，因為發球是比賽中開局的重要環節，而有效地接發球則能為你贏得主動權，並創造得分機會。通過適當的站位、適應不同的發球、改變回球角度和方式，以及觀察對手的戰術，使選手可以增加贏得比賽的機會。

(三)、攻防兼具戰術

1、削球戰術：

桌球中的削球戰術是一種防守性戰術，也稱為慢攻。這種戰術通常用於回擊對手的強有力攻擊或高速旋轉球，目的是減緩進攻節奏，讓對手難以得分，並尋找機會發

起反擊。削球的特點是使球帶有下列，使得球在對手那裡反彈時緩慢下降，這樣可以增加對手處理球的難度。削球戰術需要良好的技巧和經驗的累積。通過持續的訓練和比賽經驗，你可以更好地掌握削球戰術，使其成為你在比賽中的有效武器。這種戰術在應對強有力的攻擊和高速旋轉球時特別有用，可以讓選手在比賽中保持穩定並增加得分的機會。

2、套路戰術：

桌球中的套路戰術是指事先計劃好的一系列球路和戰術的組合，旨在通過連續的球路和變化，迫使對手陷入困境並創造得分機會。套路戰術通常包含了一系列有目的性的球路和戰術，這些球路和戰術之間相互配合，使得對手難以預測和應對，同時也展現了球員的技巧和戰術水平。套路戰術是桌球比賽中的一個重要戰術手段。它需要球員在比賽前事先制定好計劃，根據對手和比賽情況靈活調整，運用變化和節奏，以取得比賽的主動權和創造得分機會。在比賽中堅持執行套路戰術，同時保持穩定和自信的心態，能夠讓選手取得更好的比賽成績。

三、林昀儒在比賽中使用的戰術

我們就林昀儒在近三年的國際大型比賽中選出五場較具代表性的比賽作為觀摩分析參考，分別是東京奧運(2021年)、WTT世界盃決賽(2022年)、WTT冠軍賽新鄉站(2023年)、WTT新鄉冠軍賽(2023年)、2022澳門冠軍賽(2022年)，茲將觀察結果分析說明如下：

(一)2021 東京奧運男子單打四強賽

在此場比賽中，林昀儒對上世界球王樊振東對上。我們看到林昀儒在第三局時使用套路戰術，多次改變節奏，適時地放長球及短球，使球王跟不上節奏。但在第三局的關鍵球因為反拉出界而被樊振東奪下了第三局。在第四局，林昀儒在中遠台相持中，逼得對手自行失誤。在第六局，林昀儒在 9:9 的情況下，兩次使出變線，奪下第六局。而在每一局中，林昀儒都不會放棄一次的攻擊機會，使用攻球戰術。



(圖一)來源：愛爾達體育家族 ELTA Sports

(二)2022 WTT 世界盃決賽男子單打八強賽：

在此場比賽中，林昀儒與中國名將馬龍激戰 5 局，最後以大局 3:2 輸給馬龍。我們看到在第一局，林昀儒與馬龍反手相持，林昀儒使出連續加壓，逼得對手失誤。在第二局，林昀儒一個反手變線，使馬龍跟不上球，同時，林昀儒的接發球戰術也改變。林昀儒在第二局發了一球快速球，使馬龍應變不及。在第三局，林昀儒以一個弧圈球，調開對手。林昀儒也被馬龍調開角度，導致林昀儒也來不及反應。第四局，林昀儒以一個反手變線，使對手沒接到球。在中遠台相持中，林昀儒卻因抵抗不住對手不斷的反拉，導致掛網。在第五局，林昀儒將馬龍的一記反拉調解的非常好。而在每一局中，林昀儒都不會放棄一次的攻擊機會，使用攻球戰術。

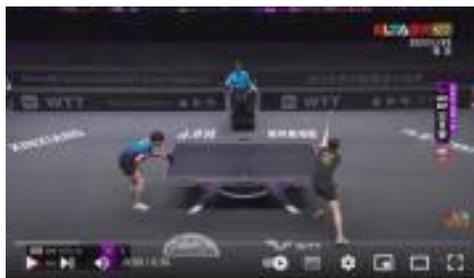


(圖二)來源:愛爾達體育家族 ELTASports

(三)2023 WTT 冠軍賽新鄉站男子單打十六強賽：

在此場比賽中，台灣好手林昀儒再次對上中國名將馬龍。我們看到在第一局，林昀儒使出招牌反手擰，把角度帶開，逼的對手自行失誤。第二局，林昀儒仍然使出反手擰調開角度，使馬龍跟不上球。林昀儒在連續球應變上反應也很快速。而在某一球，林昀儒突然擺短球，造成對手失誤。發長球，改變發球戰術，也是使馬龍失誤的原因。在第三局，林昀儒正手拉球變線，讓對手接球失誤。在第四局 9:9 的

關鍵時刻，林昀儒大膽的嘗試反拉，不過卻飛出界了。而下一球，他又以快速地銜接，將這局逼入 Duece。在最後一顆關鍵球，林昀儒的招牌反手擰使的馬龍招架不住，最後以大局 3:1 輸給林昀儒。在每一局中，林昀儒都不會放棄一次的攻擊機會，使用攻球戰術。



(圖三)來源：愛爾達體育家族 ELTASports 5

(四)2023WTT 新鄉冠軍賽男子單打八強賽：

在此場比賽中，林昀儒遇上德國削球老將菲魯斯。我們看到在前幾局比賽，林昀儒靠著招牌反手擰，打開角度後，逼的對手只能退台，是佔據優勢的一方。第二局，林昀儒靠著反手擰拉，逼的對手自行失誤。他也在中遠台相持中，使菲魯斯失誤。在第三局，林昀儒快速的反手反拉，逼的對手應變不及。在第四局，林昀儒本來將對手逼到後台，但因為放短失誤，使對手拿下一分。林昀儒試圖放短球，打斷菲魯斯的節奏。在每一局中，林昀儒都不會放棄一次的攻擊機會，使用攻球戰術。



(圖四)來源：体育领域

(五)2022 澳門冠軍賽男子單打四強賽：

在此戰中，林昀儒對上法國 19 歲的天才艾力克斯。我們看到在第一局 4 分的差距下，林昀儒靠著連續殺球，拿下 1 分。第二局，林昀儒靠著超旋的反手擰，使對手失誤。第四局，林昀儒掛了一個弧圈球，讓對手打飛。在第四局的局末點，林昀

儒在中遠台的相持中，使對手失誤，拿下第四局。在第五局，林昀儒靠著拉球變線，使對手應變不及。而每一局中，林昀儒都不會放棄一次的攻擊機會，使用攻球戰術。



(圖五)來源：体育领域

四、林昀儒在比賽中使用的戰術統整歸納與分析

分析完林昀儒的各大賽事後，我們根據他在不同比賽中使用的技術、戰術、優點及缺點，繪製成以下表(一):

表(一) 林昀儒五項賽事彙整表

	2021 東京奧運 男子單打四強 戰	2022WTT 世界 盃決賽男子單 打八強戰	2023WTT 冠軍 賽新鄉站男子 單打十六強戰	2023WTT 新鄉 冠軍賽男子單 打八強戰	2022 澳門冠軍 賽男子單打四 強戰
技 術	反手擰、變線	快速球、拉球	拉球、擺短、 發長球	擺短、反手擰	反手擰、拉球
戰 術	套路戰術、攻 球戰術	接發球戰術、 攻球戰術	發球戰術、攻 球戰術	攻球戰術	攻球戰術
優 點	中遠台相持、 變線	中遠台相持	連續球應變快	節奏變化多、 劈長擺短捉摸 不定、落點打 很開	接發球高質量 擰拉

缺點	反拉	反拉	變線	放短	擋球
----	----	----	----	----	----

根據分析結果，林昀儒在各大賽事中，最常使用的技術是反手擰；最常使用的戰術是攻球戰術；比較多的優點是中遠台相持；而比較多缺點是反拉。

五、自製訓練菜單

依據上述對林昀儒在各大賽事中所使用的戰術分析結果，我們從中學習並融合找出專屬於我們新學期所需加強的戰略戰術，並與校隊教練討論後，設計出以下訓練菜單，並確實依此做自我加強訓練，盼能因此精進自我，在桌球表現上能更上層樓。

表(二)新學期訓練菜單

	訓練方法	數量
中遠台相持	多球:做球者做長球並做上旋不定點，訓練者用擋球架擋在前面，進行中遠台相持。 單球:發上旋後雙方直接進行中遠台相持。	多球:一次 2 籃 單球:1.10 組(雙方發力連續 10 顆都有進才算 1 組) 2.10 分(打贏對方算一分)
變線	多球:做球者做上旋長球並做到正手，訓練者在第三顆之後決定變線時機(由?線變?線)。 單球:發上旋後正手拉，在第三顆之後決定變線時機。	多球:一次 2 籃 單球:1.10 組(變線有進才算 1 組) 2.10 分(打贏對方算一分)
節奏變化	多球:做球者做上旋不定點，訓練者在第三顆發力。 單球:發上旋後不定點，第三顆發力。	多球:一次 2 籃 單球:1.10 組(發力有進算一組) 2.10 分(打贏對方算一分)
連續球	多球:做球者做上旋不定點，訓練者連續攻擊。 單球:發上旋後直接進行連續相持。	多球:一次 2 籃 單球:1.10 組(雙方連續 10 顆都有進才算 1 組)

		2.10 分(打贏對方算一分)
劈長	多球:做球者做下旋不定點(長球和短球都要，先長、短分開練，練熟之後在合併練)，訓練者進行劈長，落點要打開。 單球:發下旋後直接進行連續劈長。	多球:一次 1 籃 單球:1.10 顆球 2.10 分(打贏對方算一分)
擺短	多球:做球者做下旋短球不定點，訓練者進行擺短，落點要打開。 單球:發下旋後直接進行連續擺短。	多球:一次 1 籃 單球:1.10 顆球 2.10 分(打贏對方算一分)
落點打開	多球:做球者做上旋一反一正，訓練者練習把落點打開。 單球:發上旋後直接進行交叉。	多球:一次 2 籃 單球:1.10 組(雙方連續 10 顆都有進才算 1 組) 2.10 分(打贏對方算一分)
反拉	多球:做球者做球者做上旋拉球不定點，有時有幾顆比較沒力，訓練者先擋球，遇到較輕的球時再進行反拉。 單球:發上旋後一方負責拉球，另一方則在對方的球比較無力時進行反拉。	多球:一次 2 籃 單球:1.(連續 10 顆都有進才算 1 組) 2.10 分(打贏對方算一分)
接發球高質量擰拉	多球:做球者做球到反手(下旋和上旋都要，先上、下分開練，練熟之後在合併練)，訓練者進行擰拉，之後不定點。 單球:對方發下旋後直接進行擰拉。	多球:一次 2 籃 單球:1.20 組(擰拉有進算 1 組) 2.10 分(打贏對方算一分)
擋球	多球:做球者做上旋拉球不定點，訓練者擋球。 單球:發上旋一方拉，一方擋。(都不定點)	多球:一次 2 籃 單球:1.10 組(連續擋進 10 顆算 1 組) 2.10 分(打贏對方算一分)

參、結論

經過研究及分析後，我們發現林昀儒最常使用的技術是反手擰與正手拉以及起板後的擺速。戰術則是假如球權在自己這邊，就把球的質量盡量打到最大並且把落點打開；假如球權不在自己這邊，就盡量把落點打開，讓對方轉攻為守；讓自己轉守為攻，給自己製造反敗為勝的機會。他的優點是高質量的反手擰拉，缺點是起板後的還原速度與起板之後的擺速如果遇到正手質量非常高的對手時，比較沒辦法是攻擊的那一方（主動），而是防守

的那一方（被動），並且比較沒辦法從防守中取得分數。我們從中而知，透過平常確實實行我們的訓練菜單，讓自己的身體熟悉這些戰術，在比賽時，就能夠像林昀儒一樣，打得更流暢。以後，如果遇到很強的對手時，我們就可以使用這些妙招，化解困難，逆轉局勢，最後獲得勝利，以期朝我們心中的夢想-----奧運-----更邁進一步！

肆、引註資料

- 一、葉致緯(2022)。2021 東京奧運臺灣男子桌球國手林昀儒技術表現之研究。國立高雄師範大學學術論文。
- 二、曾彩靜（2022）。桌球比賽技術分析----以 2020 東京奧運男子單打林昀儒為例。婦人大學體育與學研就所論文。
- 三、許家維（2022）。男子桌球選手林昀儒在單打比賽中銜接技術之研究。國立中興大學學術論文。
- 四、唐建軍(2005)。桌球實戰技巧。靈活文化。
- 五、唐建軍(2005)。乒乓球運動教程。北京體育大學出版社。
- 六、狄村伊智朗、藤井基男、木村興治、山中教子(1997)。實戰桌球(上)基本技術篇。
- 七、狄村伊智朗、藤井基男、木村興治、山中教子(1997)。實戰桌球(下)基本技術篇。