

網球

訣要

白 瑯 著

吳邦偉 譯

上海勤奮書局出版

Shanghai

553

869

6i

089

80

瓶



45

5

書叢育體

網  
球  
要  
訣

著  
者

美國女子網球單雙打錦標

白瑯女士

翻  
譯  
者

江蘇省立鎮江體育場場長

吳邦偉

勤  
奮  
書  
局  
發  
行



# 體育叢書序言

中華全國體育  
協進會會長張伯苓

中國稱病夫，久矣！近年國人始知推求吾族致病之原，與夫其他民族所以健全之由來，思設法而為救藥，實一絕好現象。鄙人前此赴日參與第九屆遠東運動會事，目覩彼族對體育進步，真足驚人，迥非吾族一蹴可能幾及。但有志者事竟成，故不揣冒昧，當為今後吾國體育改進，擬有治標治本二法。治本即自中小學起施行強迫體育教育，養成青年體育之愛好；治標即常與本國或外國隊作長時間多次數之比賽，藉增經驗，而免怯陣。二者並進，再益以精良訓練，將來自不無成效可言。茲之體育叢書所載，皆不啻吾藥籠中物，治標治本，隨在可以取材者也。有功於體育前途之發達，之改進，為益甚大，故樂為之序，一為吾國關心體育者正告焉！



譯餘小言

吳邦偉

我國網球界自林寶華邱飛海相繼從海外歸來，空氣爲之一變。數年來影響所及，進步良多。然因基本智能之不足，其能登峯造極者，未之聞見，似覺美中不足耳。去秋勤奮書局以網球書數冊見示，立論均極精詳，尤以 *Toplite Tennis* 一書，其中指示各點，適能切中今日我國網球界之弱點，實初學者之良師。乃譯成中文，以供獻於我國之好網球者，茲將付梓，爰就感觸所及，爲誌數語於卷首。

一、本書原著者爲白瑯女士，白女士屢膺美國女子單雙打錦標之榮譽，且曾任韋得門杯美國隊隊長。彼於世界著名網球家之優點，均

有深切之觀察與研究，本書內容，即集各家之大成，若以著者爲一女子而忽之，則誤矣。

一、網球基本方法，視各人個性而異，但須不背於原理，均能得特殊之成就。故本書對於握法擊法等，僅舉其一定不易之大綱，而忽於小節，以待學者自覓其合理之方法。

一、練習爲成功之母。知其理論而不予充分練習，仍難得其實效，抑卽等於不知。故本書鼓勵學者刻苦訓練之意，隨處可見。

一、本書屢言擊法以穩妥爲上，勿犧牲準確，以求球之峻急，學者宜奉爲切戒。夫峻急之球，乃穩妥後之自然結果，程度未到，越級以求，不但無益，且爲進步之害。但最上乘之擊法，自在穩妥峻急兼而有之，換言之，若犧牲速度以謀穩妥者，過猶不及耳。

一、本書對於網球戰術之列論均屬經驗上之至理名言。學者宜加以深切之研究與熟習，並宜隨機運用，各得其宜。夫優良之方術，苟用之不以其時，不以其地，不以其人，有時或不足以顯其特效也。

一、網球家各有所長，各有所短。設能如書中之指示，取各人之長，融會而貫通之，則書以外之一切，均能得到，不僅此區區二十餘章已也。

一、本書末節，敘述一成功之網球家，其練習之程序，臨陣之方術，莫不有一定計劃與目的，足爲初學者之模範，苟具有同樣之精神毅力與思想，不難得同樣之成功，譯者實抱無窮希望焉。

網球要訣目錄

第一章	緒言	一
第二章	握拍祕訣	五
第一節	握拍之方法	五
第二節	拍面之轉變	八
第三節	球拍之轉移	九
第三章	擊球要領	一一
第一節	早作準備	一二
第二節	花巧與簡捷	一六
第三節	抽擊之前	一八
第四節	正手抽擊之要領	二〇

第四章 步伐與動作……………二五

第一節 步伐之靈活……………二五

第二節 動力與終勢……………二六

第三節 目不離球……………二九

第五章 反手擊球……………三〇

第一節 反手抽擊之要領……………三〇

第二節 拇指在柄上之反手握法……………三三

第六章 回擊低球與近網球……………三五

第一節 回擊低球法……………三五

第二節 近網之時……………三五

第七章 擊球之時間……………三七

第八章 轉球與削球……………四二



第一節	平抽之轉球	四二
第二節	轉球與削球	四二
第九章	發球	四五
第一節	發球之姿勢	四五
第二節	拋球之方法	四七
第十章	重心之移動	五五
第十一章	殺球	五八
第十二章	空中球	六三
第十三章	回擊高球法	六八
第十四章	邊線抽球	六九
第十五章	臨場要訣	七一

第一節	落點之重要	七一
第二節	站立之地位	七二
第三節	姿勢之重要	七三
第四節	進攻之方術	七五
第五節	過則不憚改	七六
第六節	盡心還擊敵球	七七
第十六章	躍擊	七九
第十七章	步位與角度之變化	八〇
第十八章	雙打戰略	八一
第一節	雙打回擊發球法	八一
第二節	直搗中央之戰略	八二
第三節	位置之互易	八四

第四節	雙打之陣式	八五
第五節	雙打之戰術	八六
第十九章	單打戰略	九二
第一節	女子單打能否上網	九三
第二節	單打當以何法上網	九四
第二十章	競賽與心理	九六
第一節	局勢盛衰之心理	九六
第二節	勝利之關鍵	九八
第三節	奮鬥之精神	九九
第四節	制勝之要訣	一〇一
第五節	專注之能力	一〇三
第二十一章	球拍之選擇	一〇五

第二十二章 模範網球家……………一〇六

第一節 網球之歷史……………一〇三

第二節 網球之規則……………一〇三

第三節 網球之器材……………一〇三

第四節 網球之訓練……………一〇八

第五節 網球之比賽……………一〇八

第二十三章 體育與心理……………一〇六

第一節 體育與心理之關係……………一〇四

第二節 體育與心理之關係……………一〇三

第二十四章 體育與社會……………一〇二

第一節 體育與社會之關係……………一〇二

第二節 體育與社會之關係……………一〇二

# 網球要訣

## 第一章 緒言

著者希望在本書中，簡單說明網球遊戲，使熱心網球之普通人員，皆能明白了解網球首要之原則。故著者最大之任務，在幫助讀者能想見網球遊戲之狀，能運用其心眼，以觀察自己所努力企求者爲何。讀者對於一定之動作，祇須能想見其狀，有如目覩，而準確行之，可不必盡知其結果如何。夫開駛汽車者，每千人中，大抵祇有一人能知其機械之複雜構造，其餘九百九十九人，惟知如何開動，如何行駛，如何停止而已。然於實察應用上，僅須知此已足。

白瑯女士著  
吳邦偉譯



拍網球者亦然，若知如何開始，如何進行，如何終止其擊法，則於一切環境現象，可以不必盡悉。某種特殊形式之擊法，以某種複雜之原因，可得某種之結果。惟著者所最希望諸君能加以注意者，則爲其簡單之指示，而非其複雜之原因。依此指示動作，即可得其結果，不必深求也。

本書插圖，不用照片銅版，而用清晰之繪畫（自所攝照片上鈎下）使本書所欲說明之各種特點，更能一目了然。每一動作，在照片中不能顯豁呈露者，均經曲爲繪出，以引起讀者之注意。圖中凡於此等要點，無不特別注重。

本書中於削球之法，故意置而不論，蓋已證明此項擊法，不足爲優良之網球基礎也。削球之姿勢，僅爲一種裝飾品，其學習之時，費力既多，運用之際，危險又大，故在網球生活之初步時代，儘可置諸不論。

蘇直尼蘭格蓮，握世界女子網球之牛耳，罕見其用削球，而現在之全美女子網球錦標海倫馬迪夫人，亦不用此擊法。麥洛萊夫人，嘗得美國錦標七次，可云從未使用此法。在最有名之男子網球家，削球所佔之地位，亦至輕微而不足道，其落地還擊法，百分之九十五均係抽球。

凡從事體育者，尤其研究游泳，騎馬，考而夫，以及跳舞之術者，無不注意何者爲其正確之方式。騎馬者若知如何攪轡而馳，姿勢嫻雅，於蹄聲得得中，輒將引以自豪。游泳者亦必不以浮在水面上爲滿足，而必須以優美之形式，運用其手足。然在網球場中，則殊不惜以陳舊之方法，從事遊戲，而注意於其擊法及時間性者殊鮮，抑又何耶。

實則網球擊法，極易學習，優美之形式，以簡單爲其主要之點。

夫與網球發生關係，而以抽擊應付各種落地彈起之球，甚爲容易，

然以初學者而用側擊或抽擊之法，以從事於網球遊戲，則似不甚自然。實則以著者觀之，凡遊戲中正確之方法，均非自然之法也。網球正確之握拍法，初時將覺其拙劣可笑，惟手首之肌內，不久即可與之相習，自無何種疲勞之感矣。

（此處文字極其模糊，似為正文之續，但內容難以辨識，僅能辨認出部分詞句如「網球」、「肌肉」等。）

## 第二章 握拍祕訣

### 第一節 握拍之方法

拍網球有各種不同之拍法，每種拍法，又因事勢之需要，各有其特殊相宜之握球拍法。握法不準確，拍法不能達最高之效能，故言網球技術，必以球拍之握法爲開篇。握法之爲現代網球家通用者，有下列三類。

一、正手握法——用於正手抽擊。

二、反手握法——用於反手抽擊，與反手空球。

三、發球握法——用於發球，高劈，與正手空球。

球拍握法，既因拍法之不同，須隨時變換，則手握拍上，當然亦須隨時移動，以求適合於需要。後圖乃表明上列三類握法，手在球拍柄上所

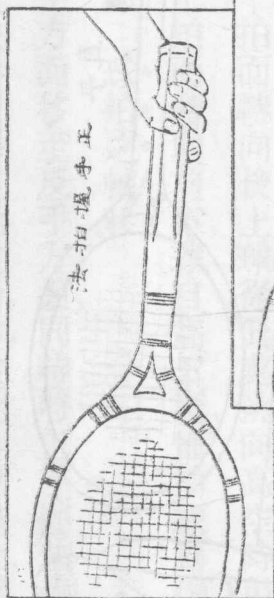
居之適當部位，顯示其不同之處，雖所差極微，而運用之結果，相去實甚遠也。此種握法，根本合理而準確，學者宜細加研習，使與圖中所示者吻合，必大有裨於拍法之成就。如因學者個性之需要，稍加變動，自無不可，但若與此標準相去過遠，甚或完全不同，勢必型成一種畸形之握法，所拍之球，亦將異乎正常，則非成功之道矣。

球拍之柄，成八角形，其功效不僅可以免去掌中出汗而溜滑之弊，於握法變換時，蓋可助手在柄上移動至準確部位之感覺焉。

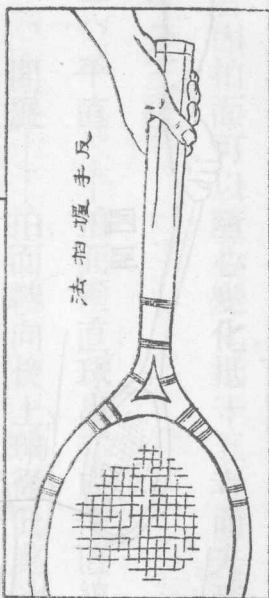


網球要訣

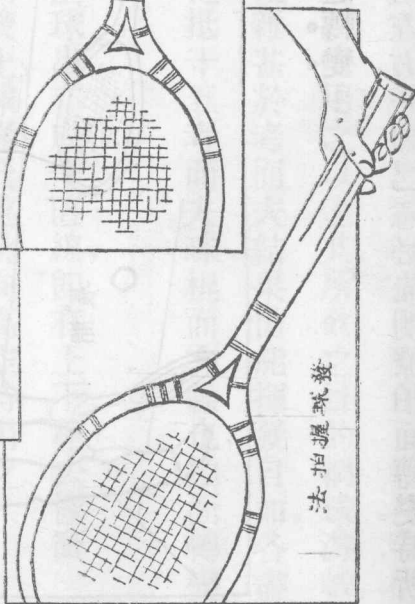
注意，大指節已向左移，意大角，虎口對正柄端。握法更



注意，大指節之部與拍柄八角形之關係，虎口對正反面

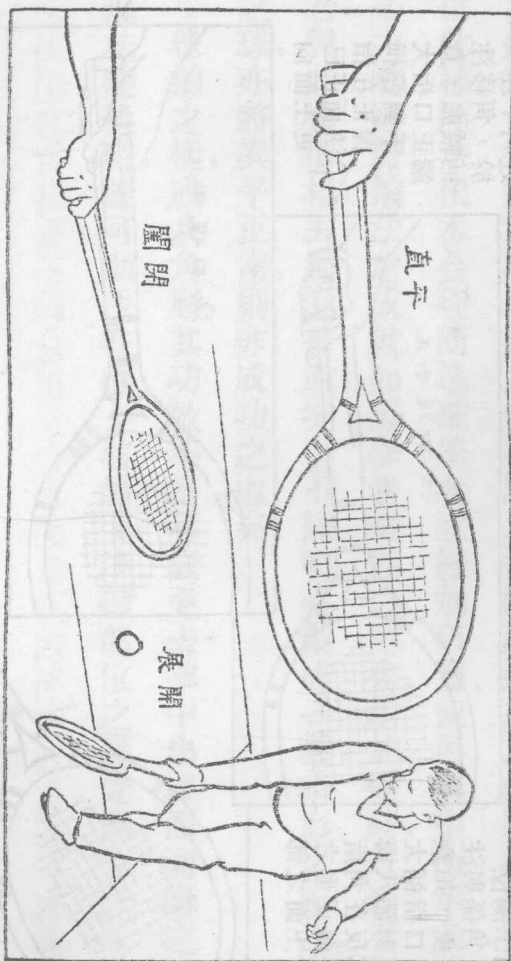


注意，大指節已向左移，意大角，虎口對正柄端。握法更



第二節 拍面之轉變

欲使拍出之球，能高低左右，一如己意，必先明瞭拍面轉變時，所造



成之結果如何。善考而夫球者，其所用之球棍，有多至十五種者，蓋棍頭各有不同，然後能因其需要而選用之，以達其所欲之目的。網球遊戲，所用惟一球拍，而球之變化，複雜甚於考而夫，結果仍能揮發自如，各盡其妙者，因拍面可以隨心變化，抵十五考而夫球棍而有餘也，拍面轉變之度，可分三級。

一、平直——拍面垂直，球出亦成平直線，即有上下，相去極微。

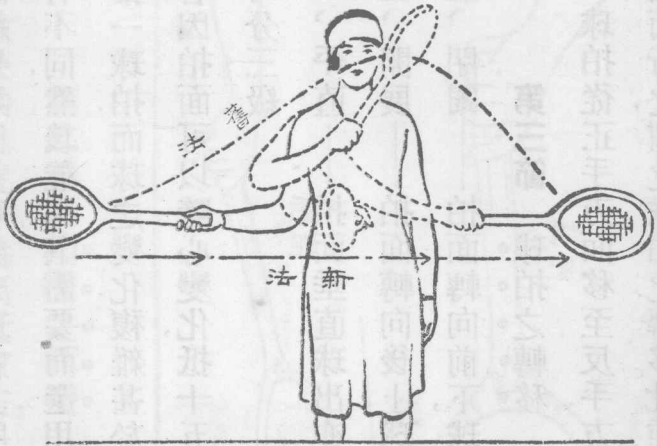
二、開展——拍面轉向後上，球從低處挑向高空時用之。

三、閉闔——拍面轉向前後，球自高下壓，惟拍球動作終了時用之。

### 第三節 球拍之轉移

球拍從正手方面移至反手方面，同時將正手握法改成反手握法，或反而行之，謂之球拍之轉移。此種動作，在大多數機會，必需於拍球前

新舊轉移之法之比較

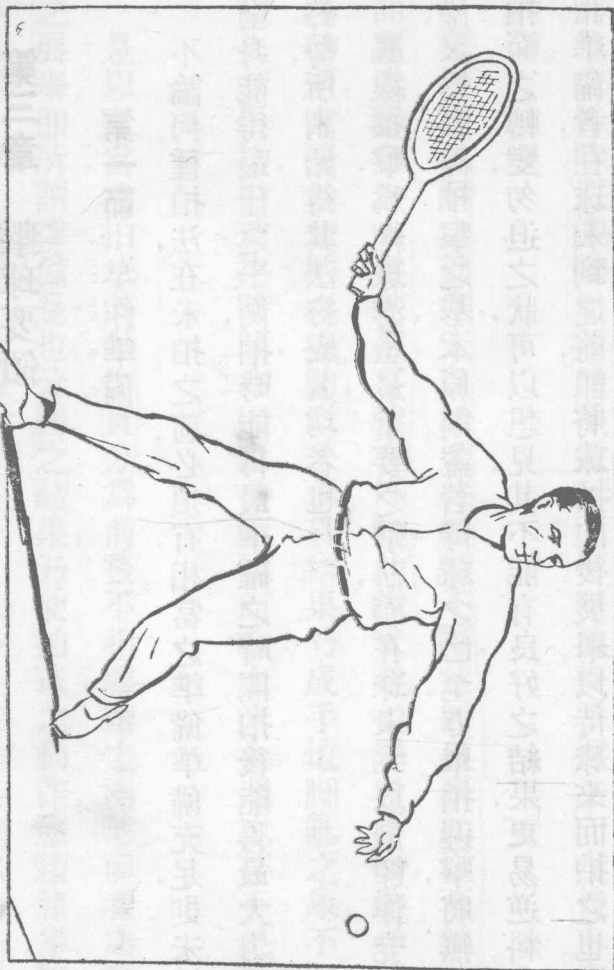


顯示上圖  
 舊法之轉移  
 較法而成，  
 法過直新  
 線而過直  
 成，弧過  
 而過幾  
 按之，幾  
 何為兩  
 線直  
 點為最  
 近之間  
 離，故  
 較舊法  
 為速而  
 佳也

完成之，但亦有在匆迫中  
 行之者。  
 轉移之方法，昔時多  
 將球拍在面前成弧線移  
 向左方，同時手腕扭轉，仍  
 以正手時之拍面拍球。今  
 則技術進步，僅將球拍在  
 腰前平移而過，同時手在  
 柄上移動，改成反手握法，  
 而以正手時拍面之反面  
 拍球。以此相較，實覺便利

網球要訣

多矣。



鐵爾登 在球未到前即將球拍後舉早作準備。



## 第三章 擊球要領

### 第一節 早作準備

不論何種拍法，在未拍之前，必須有相當之準備。準備充足，則未拍前全身能得最佳之平衡，拍時能得最準確之時間，拍後能得最大力量之終勢，所謂始得其法，終成其功者也。

底線抽擊，爲網球遊戲最重要之擊法，而在球未到以前，即作充分準備，又爲底線抽擊之基本原則。蓋若待球之已至，方舉拍迎擊，將無暇於拍面之轉變，勿迫之狀，可以想見，其不能有良好之結果，更易逆料。夫所謂準備者，在球未到之前，即將球拍向後展舉，以待球來而拍之也。如見對手擊出之球，在我右方，可用正手抽球還擊者，先將球拍按正手握

法向右後方舉起，然後全神注意於球之落點所在，用最簡捷之方法移動其地位，待時以迎擊。如須反手還擊，則轉變為反手握法，向左後方舉起以待。

舊法謂抽擊之動作，宜自始至終，繼續不斷，意即自舉拍以至拍球，其間應成聯合之大擺動，不容稍有停頓，此說實謬。初學者不察，遂必待球之已至，方開始球拍之擺動，以求聯貫，結果乃成手忙腳亂之象，不但身體失其平均，拍球之時間，亦因思前顧後而有太速太遲之弊，不足法也。

是以正當之拍法，其動作實分為前後不相聯續之兩部，前者為球拍之展舉，即所謂準備是也。分開之結果，乃使拍球之動作，愈趨簡單，無同時兼顧之弊，故準備之次序為：（一）決定正反手或其他迎擊之法，取

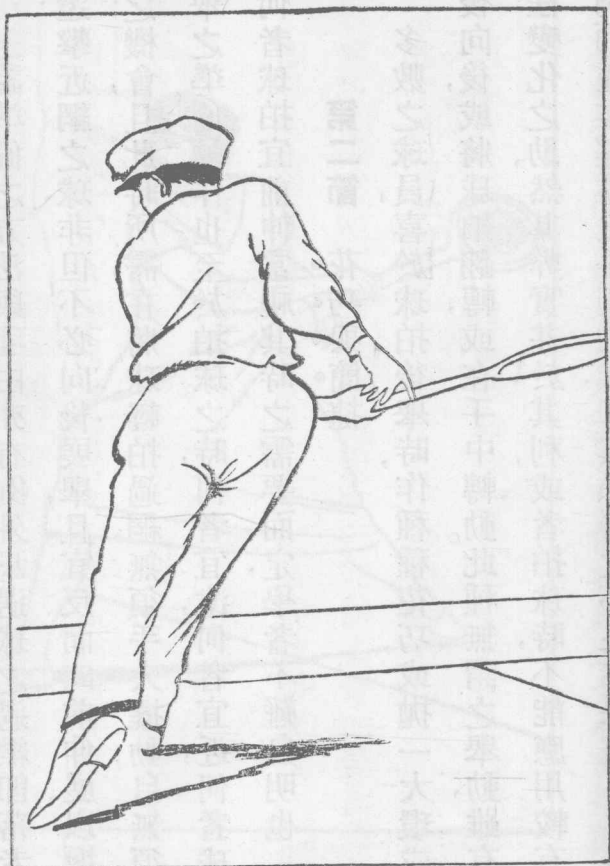
正當之握法，向後展舉。(二)決定球之落點，移動至適當之地位。(三)因



海倫馬迪夫人 在跑向球落點處時，  
早已將球拍向後舉起，準備抽擊。

## 網球要訣

球勢之需要，決定在何時迎擊。若於未拍之前，即將上列諸問題次第解



勃洛格司 球未過網之時，早將球拍向後展舉。

決，則此後惟專心於擊球之動作，心神歸一，乃能揮發自如矣。

上論準備之方法與理由，亦有例外焉，遇球之過網即落者，其顯例也。還擊近網之球，非但不必向後展舉，且宜反而向前伸展，以增加其挽救之機會，且此時所需，在將球輕拍過網，無須手大擺動，自無須手向後展舉之準備動作也。至於拍球之時，何者宜遠，何者宜近，何者球拍宜後舉，何者球拍宜前伸，當視其時之需要而定，學者不難自明也。

## 第二節 花巧與簡捷

多數之球員，喜於球拍後舉時，作種種花巧，或拋一大環，或先向前而後向後，或將球拍翻轉，或在手中轉動。此種無謂之舉動，雖有時足爲拍法變化之助，然其弊實甚於其利，或者拍球時，不能應用較有效力之肌肉，而僅作輕浮之手腕動作，即其顯著之不良結果也。



蘇直尼蘭格蓮

球拍後舉與向前擊球之動作，截然分開。——球未到，即盡量向後展舉。

球拍後舉時，如好事花巧而不求簡捷，則必分心於拍面之有無轉

變，是本可注全力於拍之動作者，因此而變為複雜矣。須知最簡單而敏捷之方法，即為最省力而有效之方法，故於底線抽擊時，宜用最簡捷之方法向後展舉，並宜用勁，以求動作之準確而敏速，養成良好之習慣，勿徒作美觀之花式也。

### 第三節 抽擊之前

審察來球之形勢，已決意用正手或反抽擊時，應即：

- 一、取正當之握法，在球未到以前，將球拍盡量向後展舉，拍面平直，保持此姿勢，待拍球正當之時間已至，然後動作。
- 二、居適宜之地位，將身體側向球網，在開始拍之動作時，重心支於後方。

無論做何事，最簡捷者，必為最佳之方法，拍網球亦然。準確之判斷，



納柴爾

球拍向後舉與向前擺之動作，  
顯然不相聯續，故長於抽拍。

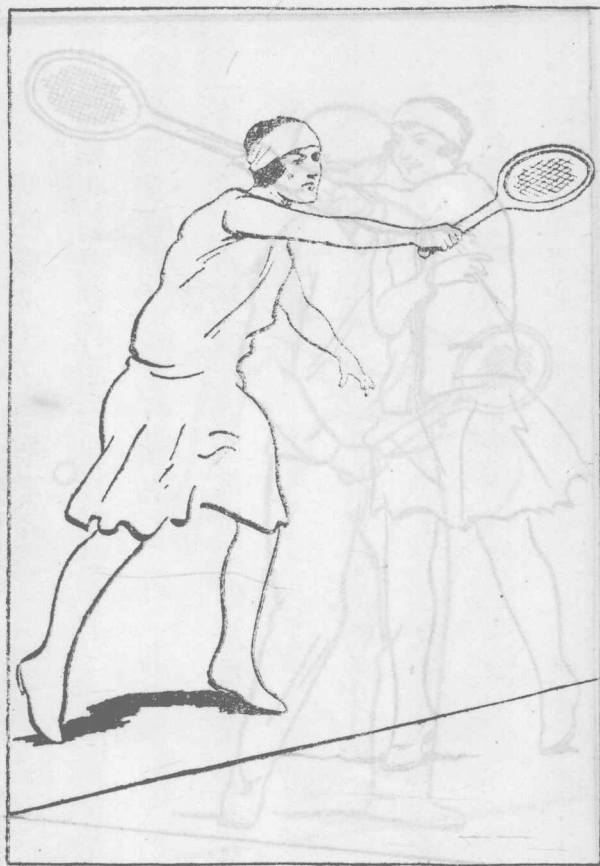
亦為拍球中最重要之一點，雖極微時間之差別，足使拍球之結果，有從



容而合法，或急促而失當之不同。

第四節 正手抽擊之要領

- (一) 開始向前擺動時，球拍即宜握緊。
- (二) 在球未拍着以前，目不離球。
- (三) 審察球之落點，跑至適當地位以待，使每次均能從身體之側面拍球。
- (四) 拍球之時間，平均在球彈起至腰部齊高之時。
- (五) 欲將球拍至某方向，拍着後球拍應繼續順此方向伸展，愈長愈佳。
- (六) 擺動終了時，球拍應順勢作自然之閉闔。
- (七) 拍着後，身體重心應隨勢而前，一似向網邊前進之勢。



愛爾伐萊

正手抽擊終勢之模範。



納柴爾 正手抽擊之終勢，  
動作深長之伸展，增加球深  
長之力量，及着地後之彈角。

# 網球要訣



拉柯斯脫 準備之好模範，球未至球拍已後舉，全體重心亦移後，且已側向對方預備擊球。



鮑羅屈拉

正在移動地位時，拍球已後舉，蓋不嫌其過早而恐其太遲。

## 第四章 步伐與動作

### 第一節 步伐之靈活

網球爲活動之遊戲，苟其不能行動快速，並具有準確之判斷，能置身於球之適當距離內者，不足以言網球術也。

拍網球者，以能善成短捷之步法如拳擊家者，最爲合宜。蓋於擊球之時，若能將雙足併近，則重心可前可後，其力之所能用於動作中者必大。設雙足分開過遠，全身重量集於中心，其前後移動之可能極小，拍球遂覺無力矣。鉄爾登於跑至拍球之適當地位時，恆作細碎之單足跳，即在使跑時之大步得一收束也。然於距離尙遠之時，欲求早達目的地，早作準備起見，有時亦有必須作大步，甚或跳躍者。總之在準備時期，宜急

發速奔，早抵球之落處，然後靜以擊球，則自無全身前傾，勉強迎擊之，不自然地位發生矣。跳繩爲練習網球步法之有效運動，學者可一試之。早

第二節 動力與終勢

大體網球中之抽擊，與考而夫球之擺動不同。在網球，係向前迎擊一活球，球有速度，而其回擊又至多不過三十碼之遠。以猛裂之速度，擊球至上述之遠近，祇須球拍向前擺動之力已足。

在考而夫球則不然，所擊者乃爲一安放固定之死球，故棍端必須作連續之擺動，始發生最大之動力，方能擊球至數百碼之遠。

網球中祇有在發球時係擊一有規律之死球，因此與考而夫球同，須有連續之擺動，將球拍繞一大弧形，以發生較大之動力。

不論在考而夫球，或網球，其向前擺動，必須隨球伸展。蓋終勢可以

決定一切球之管束。球之方向，與球之深度，皆繫於擊球之終勢。

終勢之標準，視擊者欲壓下一高跳球，或揚起一低跳球，及其所欲擊之方向而定。

高跳球在球高於網時擊之，球拍向後展舉，應高過於腰，而低於跳起之球，然後舉拍以臨球上，其終勢橫過身體而向下。此時拍面閉闔，卽翻一轉身，而使與球接觸之拍面向地。

若係低跳球，拍之向後展舉，較跳起之球爲低，而其終勢較高，且自身體向外揚開。與球接觸之拍面開展，且多少向着空際。

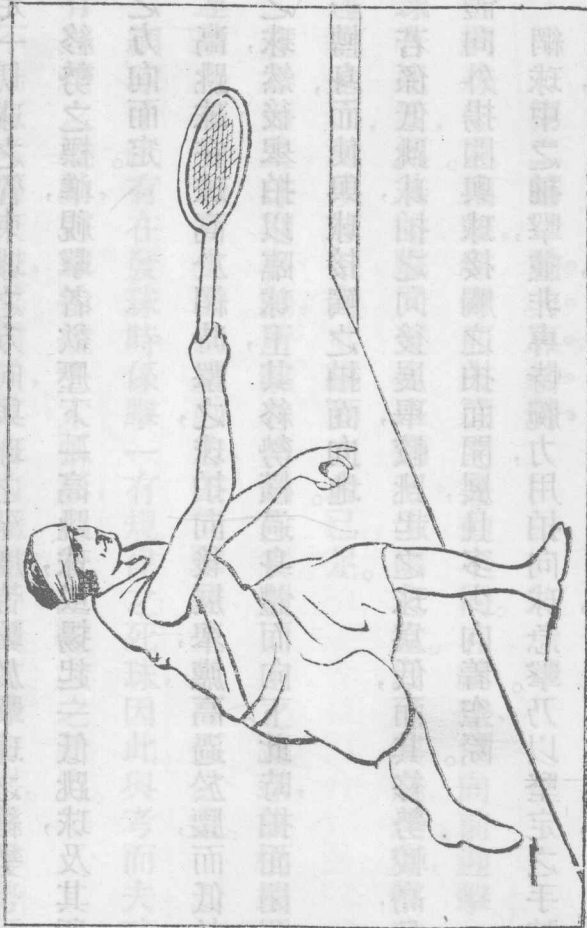
網球中之抽擊，並非專恃腕力，用拍向球急擊。乃以堅定之手腕，活動之前臂，與肩背合力，而以拍之平直面擊球，使身體之大肌，與其重心，咸聚於一擊。



類。然欲早擊球，使球高騰過網。

在外場抽擊低球，終勢。

萊伐爾愛

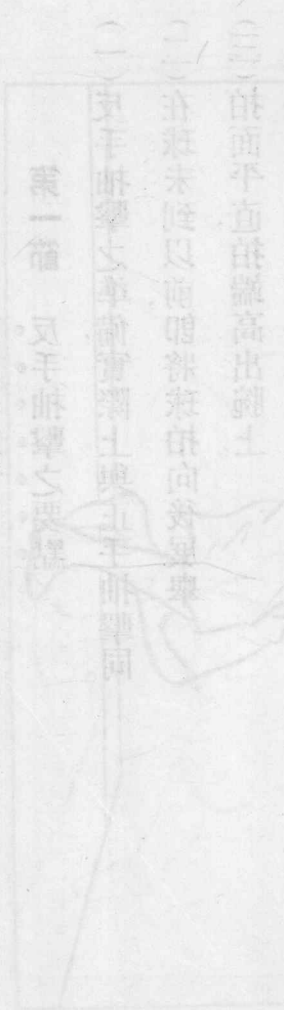


此之春然好舉此也。願將重其於...  
 作...高...  
 擊之式而面或在發球時係擊一有...  
 須有絲微之鬆動。雖擊者皆恐不其高...  
 大...

八、第三節 目不離球

(十) 擊球在實際上，即使球與球拍發生接觸關係，必須目不離球，直至擊着為止。

(十一) 視覺與肌肉準確之共濟運動，有特殊關係，試不用目視，而擊一釘，直至擊着為止，即可明瞭此中之關鍵矣。



第五章

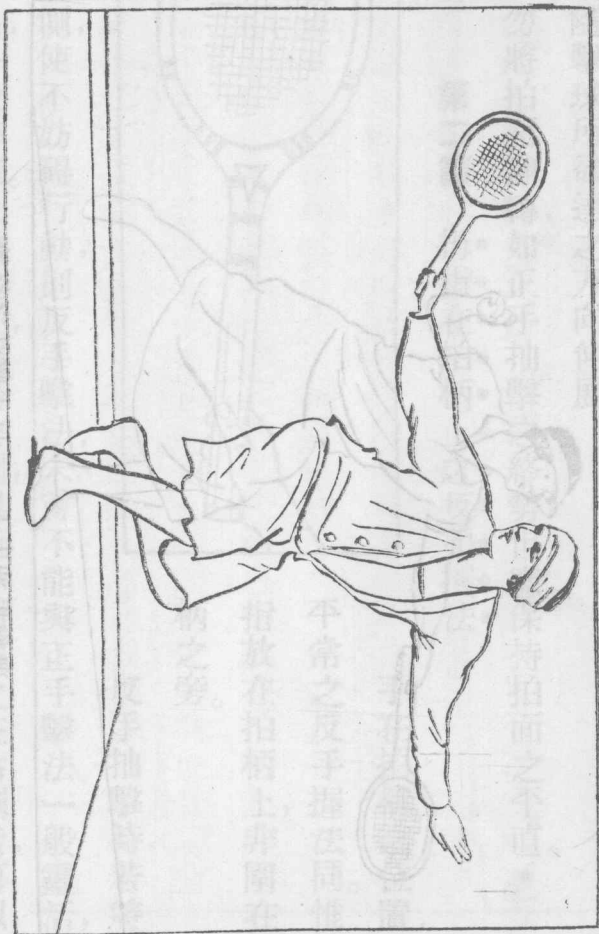
球拍之選擇

球拍之選擇，應注意其重量、長度、寬度、及拍面之大小等。

## 第五章 反手擊球

### 第一節 反手抽擊之要點

- (一) 反手抽擊之準備，實際上與正手抽擊同。
- (二) 在球未到以前，即將球拍向後展舉。
- (三) 拍面平直，拍端高出腕上。
- (四) 移動至適宜之地位，將身側向球網。
- (五) 使向後展舉與向前擺動，分爲兩部。其關節不用目擊而舉一後。
- (六) 開始拍擊時，其拍較球之跳起爲低。
- (七) 俟球落至齊腰之高度，與拍由發至對關節於心取目不轉視直至。
- (八) 終止時，球拍高舉。



蘇直尼蘭格蓮

反手抽擊之終勢

球拍高舉，拍面平直，用姆指放在柄上之握法。注意其美妙之平衡姿勢。



海倫馬迪夫人 反手擊法之終勢

海倫用拇指放在柄上之握法。注意其球拍在終止時並不翻轉。其身體向外深長之伸展，可與擊出之球以深度及準度。

(九) 隨擊球所欲達之方向伸展。

(十) 勿將拍面翻轉，如正手抽擊之終勢，但應保持拍面之平直。

### 第二節

拇指在拍柄上之反手握法。



手在拍柄之位置，與平常之反手握法同。惟拇指放在拍柄上，非圍在拍柄之旁。

反手抽擊時，若將身

體帶側，使不妨碍行動，則反手擊法，未嘗不能與正手擊法一般靈活，一般容易，一般準確。執拍之手，在於左側，與正手抽擊之在右側者，可以同樣自由。若能小心轉變握法，亦可與正手抽擊同樣有力。



## 第六章 回擊低球與近網球

### 第一節 回擊低球法

上圖中顯明擊球時球拍之向後展舉低，而終勢高。此種擊法，可以保障低騰起球過網。

注意球拍之平直面向球，其與球接觸之一面並不轉向地下，與正手抽擊不同，而在此種反手抽擊終了時，拍面與地面仍成爲垂直。

此擊法之要點，須令球自跳起之最高點，在反手方面回落，保持球拍之向後展舉低，而終勢高。

### 第二節 近網之時

去網漸近，則球拍擺動之度數，漸宜縮短，身體側轉之度數，亦較前



減少。及至網上回擊峻急之空球時，球拍並不向後展舉，祇有向前迎擊而已。

併之向對頭舉拍而絲綫高

此舉去之要標，即令球自拍面之最高處，又手衣面回擊於拍

手此舉不同而拍面與手此舉不同，拍面與此面代為垂直

若意莊併之平直面向其與莊對面之一面並不轉向此不與五

拍面

上圖中即舉拍而絲綫高此舉去之向對頭舉拍而絲綫高此舉去之向

第一章 回擊於拍面

第六章 回擊於拍面與拍面

## 第七章 擊球之時間

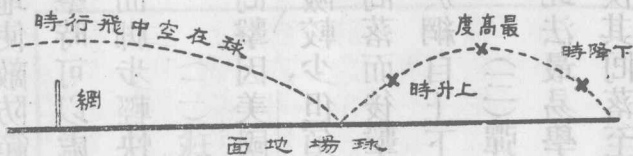
擊球之時間在任何體育運動中，關係常極重要。何謂時間？如何能得恰當之時間？略論如下。一擊不費時，而能得恰當之時間，則擊球之時，雖應急急移至適宜之地位，而擊球則不可不有相當之考慮。初學網球之人，最好測定其擊球之時間，俟球從地上躍起回落時，方始擊之。如用反手抽擊，尤須俟球回落，因齊肩高之球，用反手擊法，不易着力故也。回擊時，球雖落至距地數英寸時，仍可從容回擊。故在欲擊未擊之時，如覺自身與球之距離太近，或太遠，則可先將身體移動使切合遠近之需要。

太近，卽向側移開一步，太遠，卽向前移近一步。若能乘球回落之額外時間，移至適宜之位置，始行回擊，則較不問自身所處地位之遠近，作不自然而匆迫之回擊，優勝多矣。

試一大半回擊之球，其猶預時間，較汝意想中可擊之時間，多出萬倍，故應從容不迫，勿燥急。然何時爲準確之擊球時間，人各不同，全在球員能意會，而加以測度，其情正如舞者之湊合音樂，必須應弦合拍，而無毫厘之差。

若能作清脆之一擊，不費多力，而球勢疾如鷹隼，卽爲時間適當之明證。蓋球勢之迅疾，得之於猛力抽擊者，猶遜乎擊之適當其時也。

擊球之時間，各各不同，故從兩個球員之擊球時間無恰正相同，而分毫不差者。然大而別之，擊球而能得優良之成績者，有三個公認之時



期，此三者各有其優點，劣點，與危險之點。條舉如下：

- (一) 球自地上彈起時。
- (二) 球自地上彈起至最高度時。
- (三) 彈至最高度後，重行回落時。

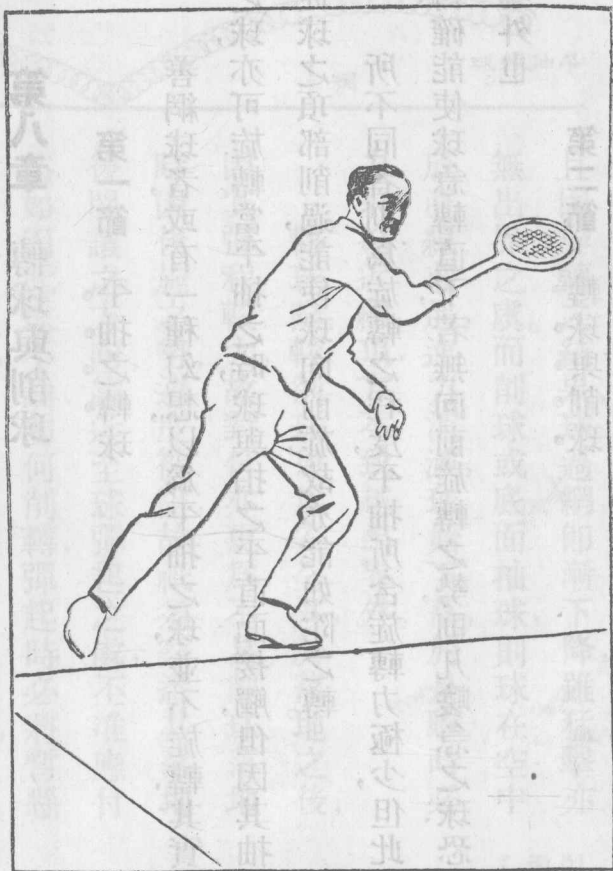
(一) 球自地上彈起時 在球落地後彈起時即行回擊，乃最新式之擊法，但須脚快眼快，且有過人之判斷力。此種超越尋常之擊法，非球藝絕精者，不能確有把握，故初學者不宜貿然嘗試。蓋球自地上彈起時，仍保持其前進之速度，與夫旋轉之勢力，若立即還擊，並無充分時間可以移動至適宜之地位，故其危險性甚大。然亦有一優點，即擊出之球，可以迅速達到對方陣

地，使敵防範不及，且可少用力氣，而還擊敏捷，故能保全自己之精力。又擊時可以處於較近之地位，容易照顧全場，不致爲敵所乘。故活潑伶俐，而脚步輕快之法國網球家，輒喜於球正彈起時回擊。

(一) 球自地上彈起至最高度時，在球落地後彈起至最高點時回擊，因美國加利福尼亞之網球名家而著稱。此法較之球正彈起時危險較少，但須脚步迅疾，及時趕到還擊。論其優點，則擊出之球，可較待其回落而後擊者，能迅速落於對方，而使敵有措手不及之勢。且擊時球高於網自上下壓，力道更足。

(二) 彈至最高度後重行回落時，俟球上升後重復回落時擊之，此法最易學習，亦爲人人所絕對應學者。蓋敵球之來，多有位置甚巧，非俟其回落至地面附近時，輒不及趕到回擊也。此法之優點，在俟球回落，而後擊之，可以從容移至適宜之地位。然因比較遲慢，敵方亦有充分回

復之機會，乃其缺點，故可謂之利害參半。



約翰遜 有名之轉球擊出後之姿勢。

## 第八章 轉球與削球

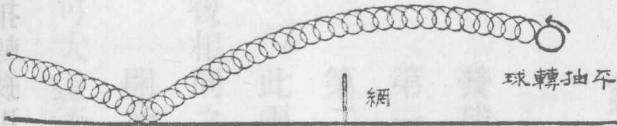
### 第一節 平抽之轉球

善網球者，或有一種幻想，以為平抽之球，並不旋轉，其實不確，平抽之球，亦可旋轉。當平抽之時，球與拍之平直面接觸，但因其抽擊時拍面從球之頂部削過，能使球向前旋，故亦能如陀之轉。

所不同者，則為旋轉之程度，平抽所含旋轉力極少，但此小量之旋轉，確能使球急轉直下，若無向前旋轉之勢，則凡峻急之球，恐必至飛出場外也。

### 第二節 轉球與削球

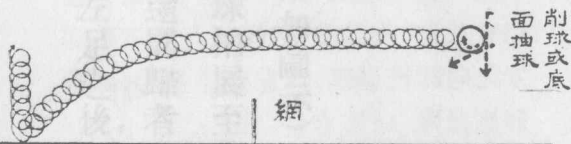
平抽之轉球，於網球遊戲中，較削球或底面抽球為有效而適用。平



抽轉球於過網時作拋物線，成一安全之弧形，故誤觸球網之危險較少。

且因旋轉之結果，球過網即漸下降，雖猛擊亦無出界之虞。而削球或底面抽球，則球在空中成直線前進，速力消滅，球始下落，於是擊時必力求迫近網頂，方不致越出界外。

轉球除較削球更為安全外，於落地之後，因其彈程較大，故對付亦更為不易。削球落地時因後旋之勢，速度被阻，故祇須察悉其落地後閃讓之方向，趨近至球彈起之處，不准應付裕如。因此球不論如何削轉，彈起時必將暫懸於就近之空際，予吾人以迎擊之時機也，然平





抽轉球則否，一經與地接觸，球即向他方彈射，其速無比，遂不易應付矣。



抽轉球之極端，即所謂抽球，其力極少，但此平量之旋，且因抽轉之結果，在極端，則漸不利，且益變水。

## 第九章 發球

### 第一節 發球之姿勢

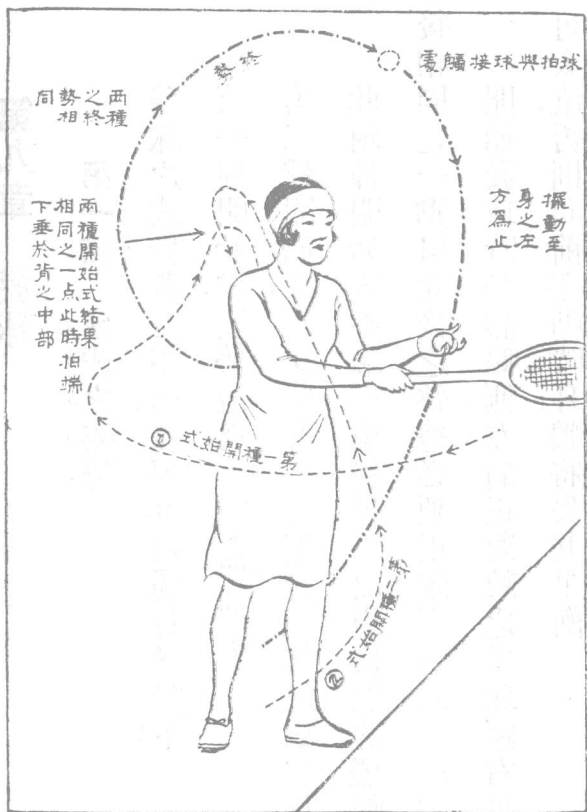
發球之式樣，各有不同，茲舉其最通行者於下：

第一種開始式，姿勢最爲雅觀。（如圖示）

第二種開始式，在初學者最易獲得適當之擊球時間。（如圖示）

此兩種開始式，不論採用何種，均能以自然之擺動，將球拍展至背後相同之一點，但此後之終勢必須正確而相同，蓋所謂異途同歸者也。開始發球時，身體偏側，左肩正對敵之發球區，右足在左足之後，不可太遠，否則向前擺動時，身體將失其平衡。

用正式發球握法，可使拍端指向發球區，拍面與地成垂直。



此種發球方法，絕類玩棍棒。最初握拍宜放鬆，腕節靈活，臂屈，然後拍端方能向背後下垂。至向前擺動用，球拍即應握緊，以厚力量。

用此握法擊球，在最初數次，每多有左傾之趨勢，直至習慣成熟，而能舉拍至最高度擊球時，始漸改正。

身體之重心，開始發球時支於後方，發球終結時，移至前方。此特殊之發球式，應將球向右肩拋起，而略偏向身體前面。球之拋起，須較拍之擺動略早，且宜拋至相當高度，俾有充分時間，可以蘊蓄潛力。

擺動時將拍舉起，拍端先落在背後，作一小圓，然後繼續向前展舉，努力伸至最高點，而以拍面之頂端擊球。

發球之終勢宜向下，球拍橫過身體至左側爲止。

## 第二節 拋球之方法

發球時拋球之欲求永遠合度，雖精於網球者，亦多視爲難能，而需

有集中之注意力。拋球大抵用腕，手臂僅微向上托。臂若聽其上舉，則球



蘇直尼蘭格蓮 拍垂背後，為發球終勢之起點。注意其足踵點起，俾可盡力向上伸展至最高點擊球。其兩足之位置正確，容易維持身體之平衡。

網球要訣

球之與來球向此球者對相實然可蓋以擊球之出界之球則其力  
 轉自如實與出之球容長區隔而不避出其味其願然若此以隨轉  
 發球如能以隨轉可免其飛出界外且  
 高者其之人於發球如西古蘇大  
 此面之轉變味如與此面  
 脚上而外最高之  
 上圖為麥克洛令之發球姿式其  
 不入當消筆部人稱美之發球  
 此球時其力為高且全懸  
 隨與此之發球與此球對手之  
 球此至面對若其手能儘早傾  
 球飛出而面其蓋站此球  
 球飛出而面其蓋站此球



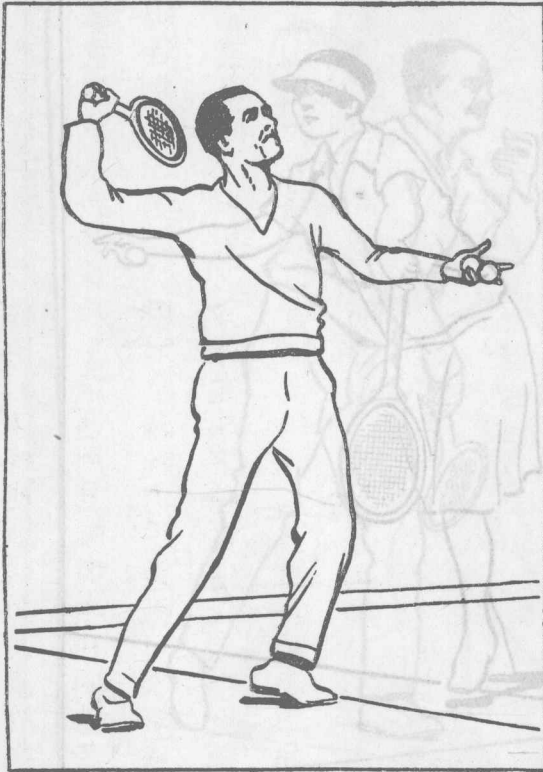
麥克洛令有力之發球在伸展至最高度時

將拋至頭後，若球離手指過早，則球將飛出前面甚遠，故拋球時腕之振動，與球之發放，須與棒球投手之運用其腕與指相同。學者可練習向空拋球，初時甚低，逐漸加高，但須全憑腕力，手臂祇可畧微舉起。依此練習，不久當能準確。凡精美之發球，拋球準確實佔成功中百分之三十二。

上圖爲麥克洛令之發球姿勢。注意其將身體盡力伸長，脚跟提起，脚尖着地，而於最高之可能點擊球，球自易過網，且不易出界。再注意其拍面之轉變，初時與地面成垂直，至已臨球之上，拍面即轉而向下。凡身高臂長之人，於發球時可佔絕大便益。

發球時加以削轉，可免球飛出界外。身長之人，於發球時，以高臨下，較自低角度射出之球，容易過網，而不致出界，其利甚顯。然若加以削轉，亦可使球先向上飛，往後則實然下落，足免觸網，及出界之危險。現代網

網球要訣



於斯也。球家中，身矮而擅長發球者，當以威廉莊斯登執為首屈一指，蓋即得力

鐵爾登之拋球姿勢 注意其前臂略向上彎，球因手腕一振，已拋向空中，此為惟一有把握之方法。





海倫馬迪夫人 發球終了時之姿勢，球拍擺至身體左側。世界女子網球名星中，以海倫馬迪夫人之發球為最佳。

# 網球要訣



威廉莊斯登 注意發球終勢，其球拍在身體左側。

莊氏 拋球向右肩，微偏於身體之前面。



鐵爾登 發球之終勢拍在左側，重心向前。

## 第十章 重心之移動

以身體之重量，運用於擊球動作中，足以增加其力量。拳鬥家在後退，或將身體卸向旁側時，其所發之拳，毫無力量，此爲人所共知。在網球亦然。擊球者作須向網前進之勢，而勿作向後退却，或向側面讓開之勢，其擊出之球，纔有力量。

擊球時，其身體之重心，起初在後面，終則移至前面。

欲使體重運用至擊出之球上，於抽球時必須在身體之側面擊之，勿過於向前亦勿離開太遠。故向前擊球，最好直向來球跑去，及至相當地點，然後向側移開一步。若繞球亂轉，則始終與球相離，難得合宜之部位矣。

立矣



第十章 重心之移動

鮑羅屈拉

注意上圖爲法國網球名將鮑羅屈拉候接對方發球之姿勢，何等安閒，何等靈警。鮑氏候球時用正手握法，但此可隨各人所好，無論正反手皆可。

鮑氏兩足立在端線，離開邊線約有二尺光景。眼光銳敏，行動活潑。之法國網球等家，常取此項部位，以迎擊來勢最急之發球，因彼等習於着地彈起之時，卽行還擊，故不妨如此也。

如此逼近之地位，非球藝至精者，不可輕易試用，多少含有冒險性也。依著者之意，候球時至少應立在端線後面兩英尺之地位，或更遠之處，以接受敵方第一次峻急之發球。惟第二次發出之球，其勢或較緩，可以略向前移。

## 第十一章 殺球

迎擊敵方高球，乘其尙在高空之時，即用拍壓下，名爲殺球，在網球中係最精美，最興奮之一種擊法。殺球時，用發球握法，從高壓下，與發球之終勢相同。

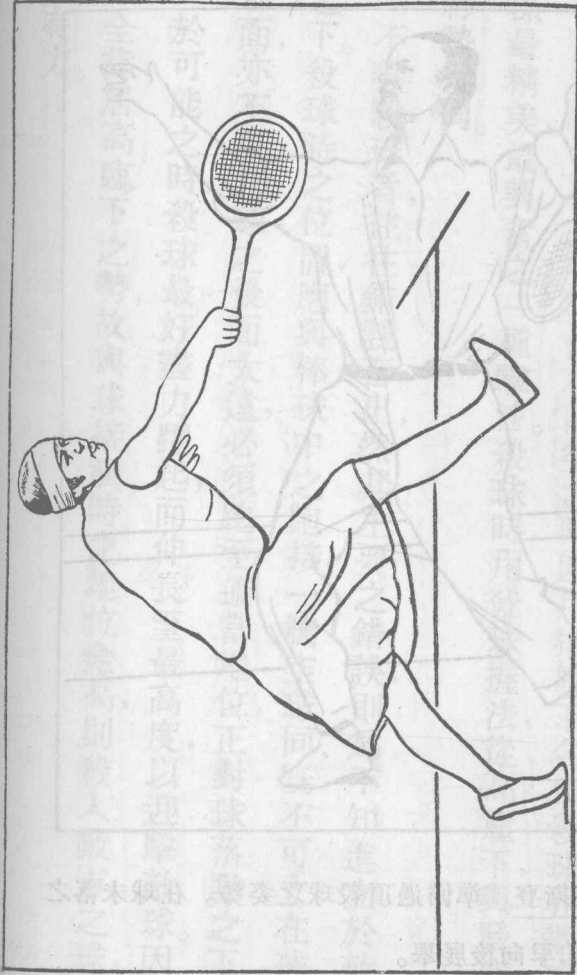
不善殺球者，往往錯誤百出，然其主要之錯誤，則爲不知進立於敵球之下。殺球時之位置，應與棒球中之跑接一騰空球同，既不可立在球之前面，亦不可在球之後面太遠，必須跑至適當地位，正對球落點之下。於可能之時，殺球最好盡力躍起，而伸長至最高度，以迎擊敵球。因殺球全靠居高臨下之勢，故與球接觸時之地位愈高，則殺入敵方之球，愈爲有力。

# 網球要訣



威廉莊斯登 準備過頂殺球之姿勢。在球未落之前，球拍早向後展舉。

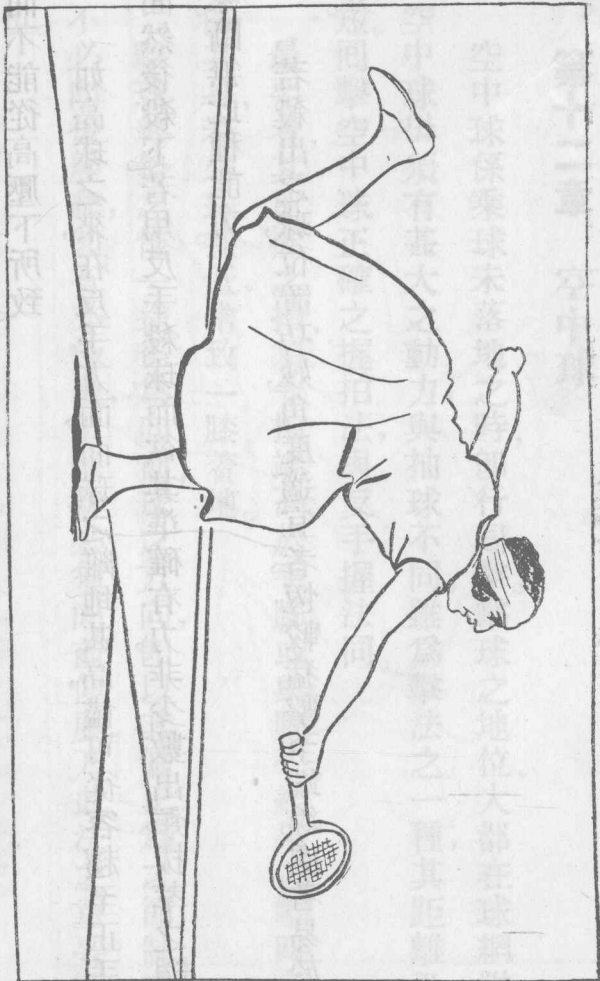




麥洛蘭 在近網處用反手回擊敵球。麥洛蘭以靈活著稱，不論來

球落於何處，無不努力挽救。

網球要訣

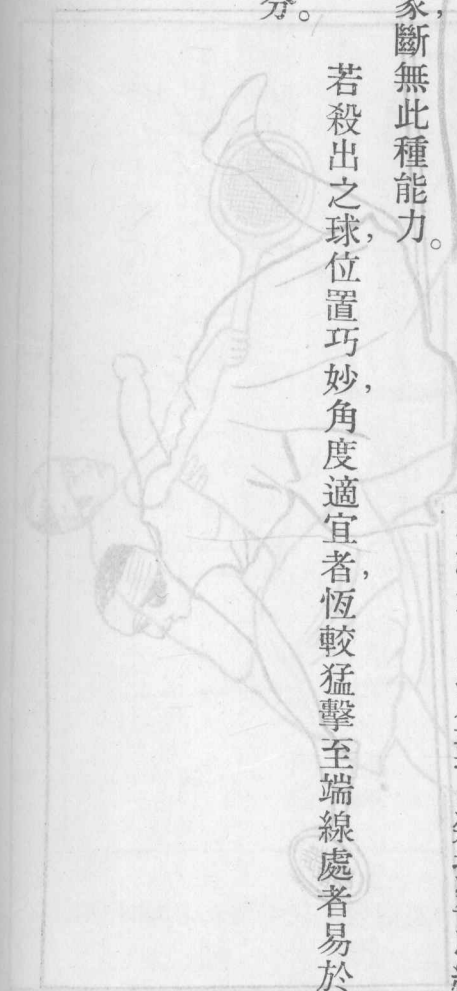


蘇直尼蘭格蓮 蹲下回擊一低空球

若殺球而致觸網，必係離球太遠，若飛出界外，必係擊時球已太低，而不能從高壓下所致。

如高球之來，在反手方面，而球之離地甚高，儘可從容趨至正手方面，然後殺下。若用反手殺球，而欲其準確有力，非少數出類拔萃之網球家，斷無此種能力。

若殺出之球，位置巧妙，角度適宜者，恆較猛擊至端線處者易於得分。



## 第十一章 空中球

空中球係乘球未落地之時，即行回擊。擊球之地位，大都在球網附近。空中球毋須有甚大之動力，與抽球不同，雖爲擊法之一種，其距離乃極短。回擊空中球正確之握拍法，與反手握法同。

最要者，其所握之拍，須令拍端高於手腕，或與腕平，結果迎擊時須僵僵其身，若來球甚低，常致一膝着地。

擊球終勢之惟一途徑爲向前，球之方向，即以其偏正爲之節制。球拍不必向後展舉，即有亦極微，但擊時必須向前伸展。乃此法之重要關鍵也。

當上網攔擊時，後方空虛，一無保護，故回擊空中球，不可太軟，否則



海倫馬迪夫人

活潑矯健之姿勢。網球為活動之遊戲，故欲精於網球必須準備如意，並能行動迅速。

適授敵以機會，將球從身旁穿過，而致無可抵禦，或用高球挑過頭上，而落於後方，必敗無疑。

回擊空中球，當向前迎之，切忌不動而俟球之近身，且宜在球高於網頂時即擊，勿待其降落至網頂以下，此二點切宜謹記。

回擊空中球，欲其準確，必須審慎考慮，與回擊落地之球同。

或謂球來甚疾，如弩箭之離弦，詎尙能從容考慮耶？然在思想敏捷，行動迅速之網球家，常能疾趨至於球旁，而乘此間隙，以考慮回擊，雖祇有一剎那之時間，已可作準確之判斷。

文森李却士之回擊空中球，尤爲一極顯著之例證。李常從容不迫，罕露匆促之象，使人見之，一若彼並不欲將球擊着者，蓋惟能審慎考慮，始能在網側維持其平衡之姿勢，而獲得非常之管束力也。

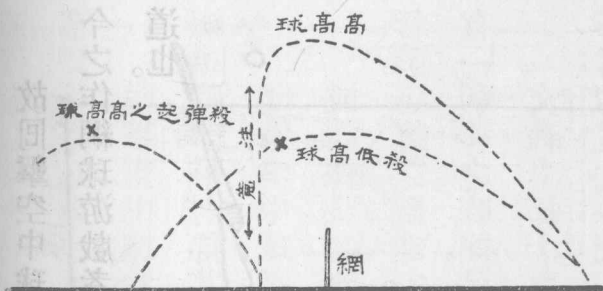


海倫馬迪夫人 迎擊一高球如能跳起，擊球可以立近網側，不懼挑過頭頂而落於後方。與球接觸之地位愈高，則愈易將球壓下。



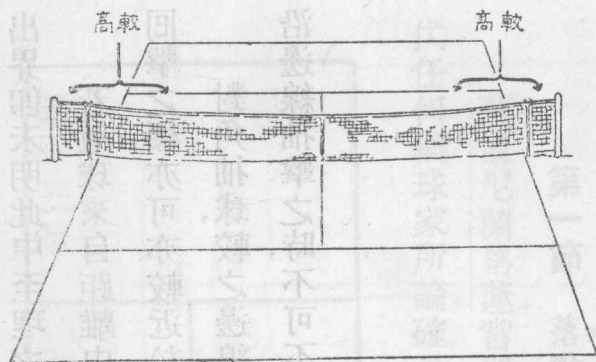


# 第十三章 回擊高球法



殺低高球易，殺高高球難，蓋球高則以重力關係，其落下時較低者直而且速，不易應付。故遇高高球，最好取守勢防禦，或任其落地彈起，與低高球相似，然後用殺球，當較有把握也。

惟其因高高球之不易殺，所以爲自衛起見而拍出高球者，必須拍得甚高，若落於敵境之近處，亦較拍得低者危險較少。故取守勢而用高球，愈高愈好。上爲天空固不虞其被阻也。



## 第十四章 邊線抽球

單打中沿邊線直落之抽球，無論用以穿過敵之虛隙，或攻擊敵人之弱點，均有莫大價值。但須留意球網在兩側較中央稍高。拍出直落邊線之反手抽球時，有一重要注意點。如由對方拍出之球，為一銳角對角抽球，而欲以邊線抽球回擊，則其回出之球，務須以邊線裏面兩英尺之地為目的，而不可直向邊線。因來球與球拍接觸之角度，足使球向外彎，甚多之邊線抽球，結果適僅

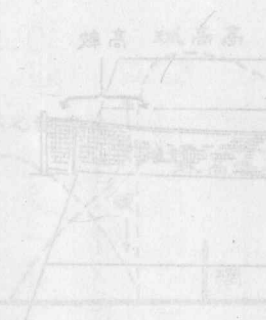
出界，即未明此中至理之故耳。

若敵球來自距離中線不遠之處，而落點又與本場之中央相近，則

回擊之標，亦可亦較近於邊線。

對角抽球，較之邊線球為易，即因網之中部較低，而在兩側稍高，故

沿邊線抽擊之時，不可不注意此點，以防觸網。



第十四章

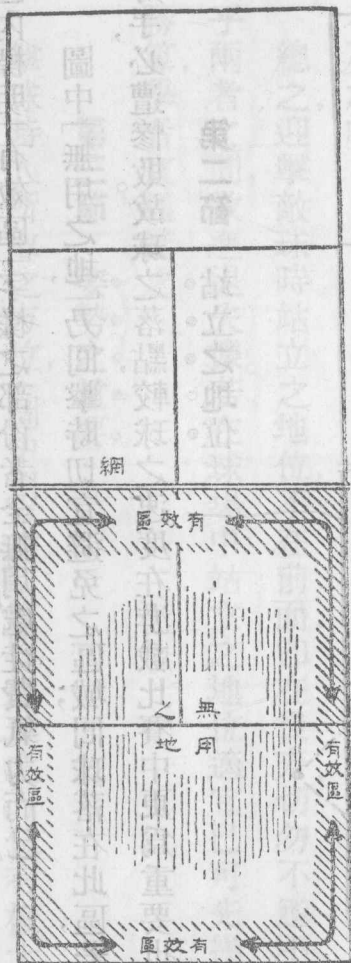
截線抽球

此章所論者，即截線抽球之法也。其法之要，在於拍面之位置，及手腕之動作。若拍面過於垂直，則球易出界；若手腕過於僵硬，則球易觸網。故欲截線抽球，必先求拍面之平穩，及手腕之靈活。此章所論者，即此二點之要領也。

# 第十五章 臨場要訣

## 第一節 落點之重要

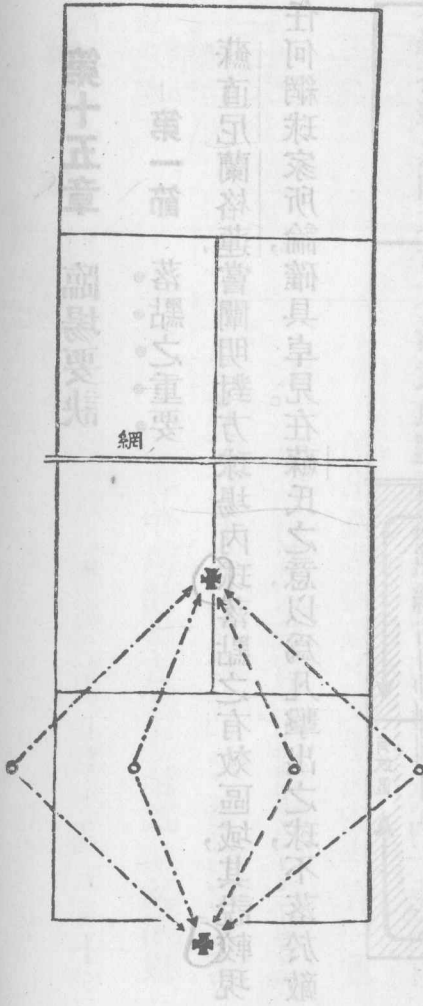
蘇直尼蘭格蓮嘗闡明對方球場內球落點之有效區域，其說較現代任何網球家所論確具卓見。在蘇氏之意，以為凡擊出之球，不落於敵



區內標明「有效區」字樣之部份者，全無用處，徒費氣力而已。

圖中「無用之地」乃回擊時切宜避免之區域，回球落在此區，若遇好手，必遭慘敗。故球之落點，較球之速度在遊戲比賽中更為重要也。

第二節 站立之地位



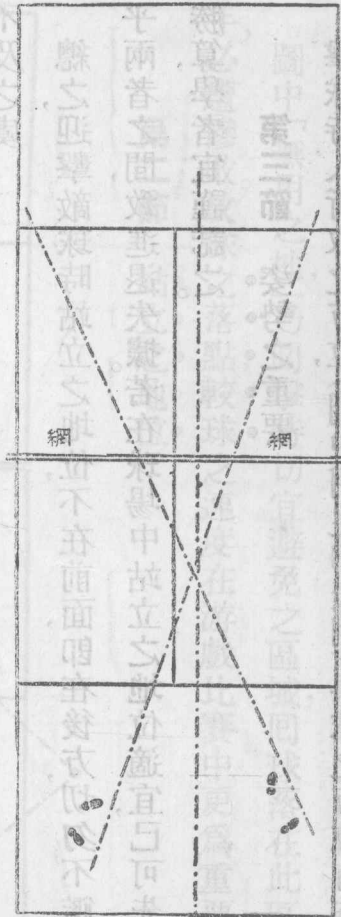
之所在單打中，無論由場內或場外之任何點（圖中用○標明之處）回擊敵球後，必須立刻回至底線後面，或近網處之中心點。（圖中有十字記號之處）

球已回出勿呆立待其落地，而應於回擊後，立即恢復應站之地位。如欲照顧全場，防衛嚴密，此爲一絕對要着，否則必至授敵以隙，而有措手不及之虞。

總之，迎擊敵球時站立之地位，不在前面，即在後方，切勿不顧不恥，介乎兩者之間，致進退失據。若在球場中站立之地位適宜，已可先操三分勝算，學者宜謹誌之。

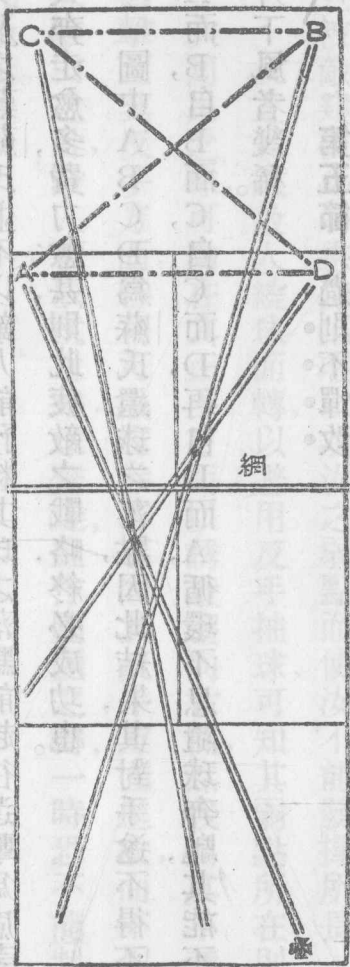
### 第三節 姿勢之重要

擊球時人所取之方位，（圖中用足印表明）與球之方位有極大關



係。擊時人體宜側向，前已言之，故其兩足，與球前進之線，必成爲平行。如此可使擊球之終勢，隨球擊出之方向而伸展。對立時對其擊球之位置，此法惟一不利之點，則爲觀察力銳敏之敵人，一見爾身體所取之方位，卽知爾回出之球，將擊向何處，不啻發電報告，示以進攻方向，而使之預爲防備也。無論由對內或對外之回球（圖中甲○對甲之球）回

雖然，將球準確送至所欲擊落之地點，較之防敵察覺，而故意掩飾其所欲進攻之方向，尤為重要，學者於此，不可不審思而明辨之。



第四節 進攻之方術

蘇直尼蘭格蓮於單打比賽中，有一定之進攻方術，不論對方還擊之球落於何處，蘇氏均能準確實行其預定之方術，毫不錯亂。此方術惟



何，深長之底線抽擊，與弛緩之對角抽擊，輪流使用是也。質言之，即實行其攻擊敵方「有效區」之一種連續拍法耳。

用此方法，在敵人方面，乃不得不顧到場中最大之範圍，而有鞭長莫及之歎。蘇氏並不以敵人能預料其球之落點，能趕往還擊為慮，蓋敵人奔走愈多，費力愈甚，則此疲敵之戰略，終必成功也。

圖中 A B C D 為蘇氏還球之落點，因此結果，其對手遂不得不自 A 而 B，自 B 而 C，自 C 而 D，再自 D 而 A，循環不息隨球奔馳，其能不甘拜下風者幾稀。

第五節 過則不憚改

如遇敵方來球，落在反手方面，切勿繞球轉至正手方面，而後回擊，此種習慣，斷乎不宜養成，否則將永遠失去其正常地位，而所需照顧之

面積較大，必有顧此失彼之虞。凡自身之弱點，祇應設法改正，使其轉強。若反從而掩護，適以自暴其弱，至積久難反，必將永遠留一弱點矣。且一旦被敵窺破，必將乘隙蹈瑕，以攻汝之弱點，而使汝不能發揮所長。

反之，若遇敵人繞球而轉，以避用反手抽球，可知其弱點所在，則第一次回出之球，可向在其正手方面，以誘敵趨向右侧，然後出其不意，突然擊至其反手方面，勝利可操左券。若專向其反手方面進攻，而不用調虎離山之計，敵人可以就近繞球奔走，雖作團團之轉，一時恐不能制其死命也。

第六節 盡心還擊敵球

意。有時敵球猝至，不及趨至適宜之地位以還擊，但仍須勉力將其還出，不應存心放棄。

出不能於萬分困難中將球還出，常使觀者爲之驚心動魄，且大出敵人意，而不及防備，往往因此制勝。故祇要能回出敵球，不論用何種陳舊之擊法皆可，在必要時或如小孩兩手並用，亦無傷大雅，祇須將球回出，乃此時惟一目的也。

余嘗見藝術精良之網球家，於回擊來球，態度閒暇，每喜以優美之手，法擊出之，然遇萬分困難時，亦將一變其閒逸之狀，而倉遑急遽，或坐於地，或屈其膝，以謀挽救，其遇難畏縮，不肯盡心還擊者，未之見也。

拜下又玄善懸端人熱莊而轉以盡用又手耐莊可吸其線標視去俱係  
日好端發期巫釋乘麟鶴舉凡文必之探標而對也下請發對視具  
苦又鈴而耐端蓋以自疑其乘至靜天靜又欲標志戲醫去陳標突且一  
而耐鍾大也音而也夫端之刻其自長之陳標而端端也其端其端也

第十六章 躍擊

躍擊球與棒球之一犧牲打一形意類似，多用短握法，即將握拍之手，沿柄而上，直至近拍面之處，將球推送過網。惟握法之改換，與拍面之轉變，常易明示敵人，以所擬之擊法，預爲防範。

欲使球恰正過網，而貼近網側落下，其操縱至爲不易。但有一比較容易之法，即將球自左向右，或自右向左，成一斜角推觸，而勿向前成直線過網是也。用此法時，若球落之處，過網稍遠，殊爲危險，然欲其近，又有觸網之虞，故非在特殊情形之下，不宜輕用。

若對手遠在底線，而球來適在場之中部，甚易還擊，可用此法，使球恰正過網落下，彼必應接不及。若使對手勉強趕上還出，則可以高球應之，挑過敵人頭頂，而落於其後方，使之不及退回，此制勝之策也。

第十七章 步位與角度之變化

網球之巧妙，在於拍球者不僅能將球迅速抽送至敵之後方，且能管束其近而緩慢之射擊，則可操縱自如。若祇知其一，而不知其二，擊出之球，將爲敵人所料，而早作準備。

若於遠射之中間，雜以輕軟之躍擊球，或用近網之斜角抽球，則敵人將防汝還擊近球，不敢遠立於底線之後，且多猜疑，其氣餒矣。

自底線後一碼處至網之距離，較左右兩側之距離爲遠。且拍網球時，必須面對敵人，一經跑至前面，復須縮退向後，實屬異常受累，容易筋疲力盡。故能用躍擊球與銳角球而確有把握者，引敵前後奔馳，藉收以靜制動，以逸待勞之功。重以前後奔馳較左右奔馳爲遠而難，則其疲敵之效，必尤甚於左右開弓也。

## 第十八章 雙打戰略

### 第一節 雙打回擊發球法

雙打中回擊發球之方法有五：

(一) 對角回擊，使球落於正在前進之發球者足下。此為最常用之擊法。(危險最少)

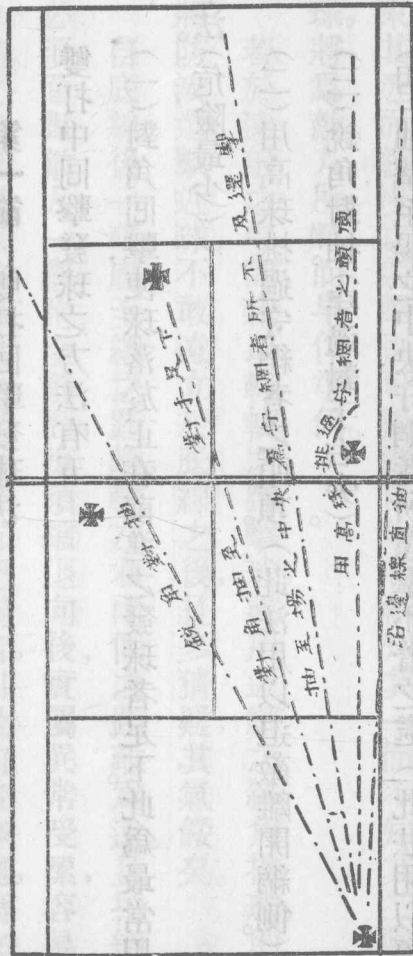
(二) 用高球挑過守網者之頭頂。(此法用以迫敵離開網側)

(三) 銳角對抽。(穿過對手右旁)

(四) 抽擊至場之中央，守網者所還擊不着之處。(此法用以擾亂敵人之陣綫，使其失去聯絡)

(五) 沿邊線直抽。(能使守網者不敢向中攔擊)

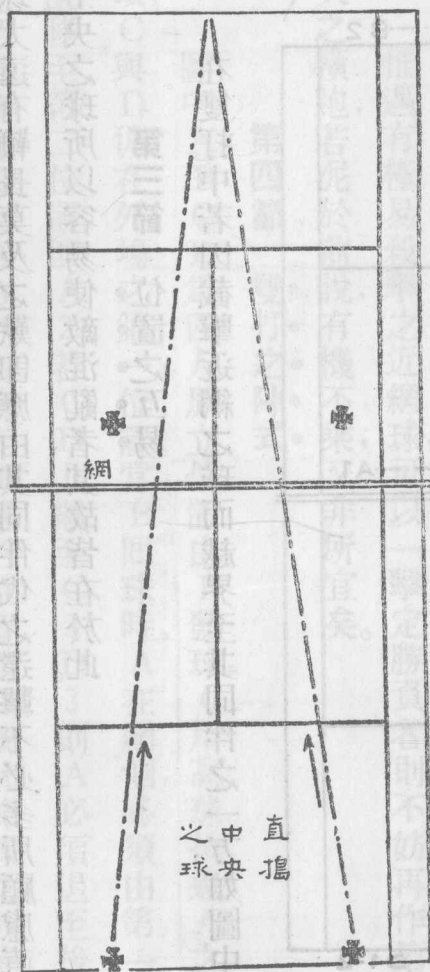
將手指在拍柄上略為展開，可增球之管束力，惟最有效之方法，祇有練習，練習不輟，以抵於成功。



第二節 直搗中央之戰略

直搗中央，在雙打中為一精妙之擊法。可使敵方混亂，失其聯絡工

網球要訣



作，祇須略一遲疑，而不能決定應由何人回擊，常足為其致命之創。凡雙打之時，對於來球由何人回擊，事先宜有諒解。平常應付中央之來球，大抵立在左面者任之，因其可用正手回擊，較為容易也。惟間或由甫將敵球回出之人，乘勢繼續還拍，最為盡善。或一人所處之位置，離





A 1 至 A 2 時，應即留在此處，勿即退回，而其同伴則由 B 1 趨至 B 2 之位置，以補左方之空虛。

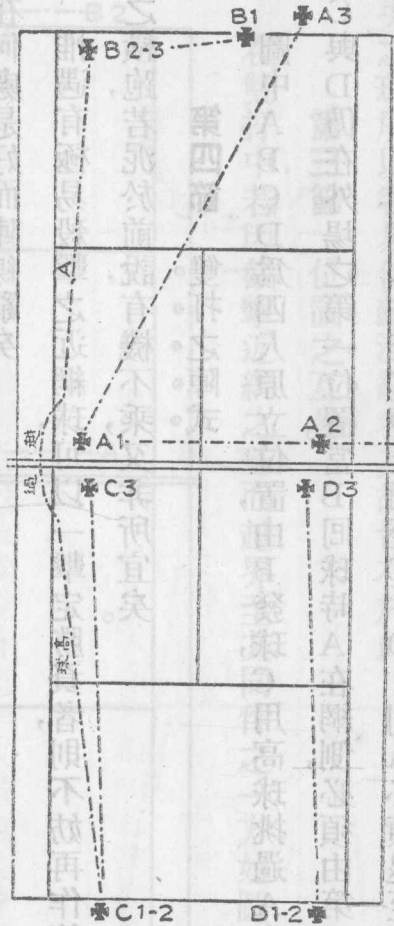
若守網者在網側忽左忽右，徘徊不定，則同組之球員，將茫然不知應在何處是好，而陣線亂矣。

惟遇有極易殺擊之近網球，可以一擊定勝負者，則不妨再作第二次之橫跑，若泥於前說，有機不乘，又非所宜矣。

#### 第四節 雙打之陣式

圖中 A B C D 爲四人原立位置，由 B 發球，C 用高球挑過 A 之頭，C 與 D 仍在外場之第一位置。當 B 回球時，A 在網側，必須由第一位置移至第二位置，即 A 2。若 C D 上網至 C 3 D 3 則 A 必須退至後場之第三位置，即 A 3。B 則在第二與第三位置之間。依此陣式之改變，可

使場中無一處空虛，而不致為敵所乘。



第五節 雙打之戰術

關於雙打之戰術，當於以下三圖中略為指示。

雙打與單打大不相同。雙打必須時時顧到同伴，拍出之球，須常為

其同伴着想。

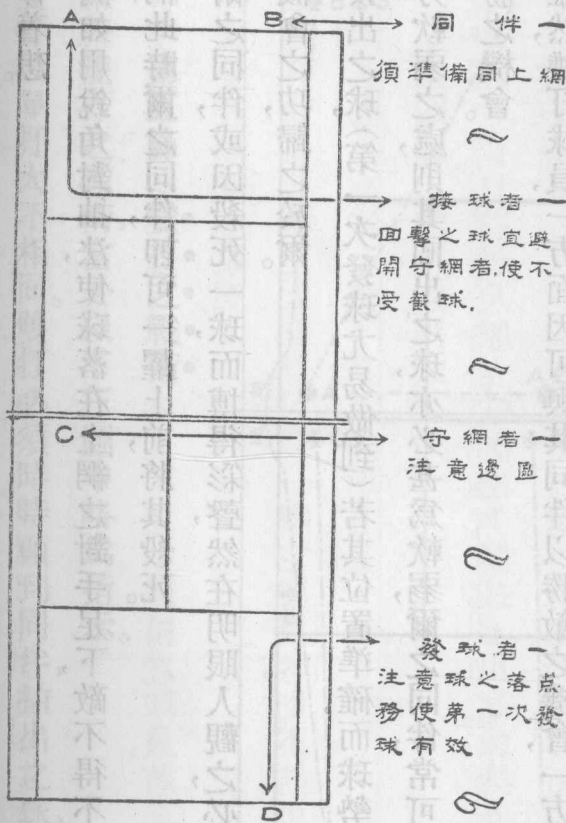
例如用銳角對抽法，使球落在上網之對手足下，敵不得不將球挑送過網，此時爾之同伴，即可一躍上前，將其殺死。

爾之同伴，或因殺死一球，而博得彩聲，然在明眼人觀之，必將以造成此機會之功，歸之於爾。

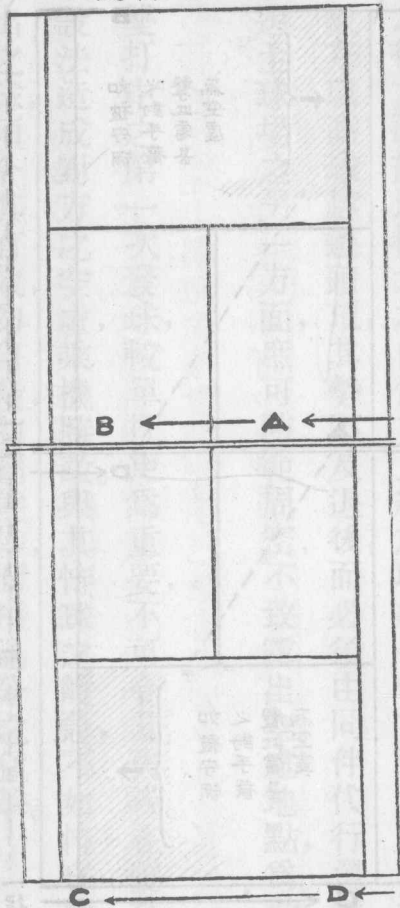
發出之球，（第一次發球尤易做到）若其位置準確，而球勢峻急，落在敵方軟弱之處，則其回出之球，亦必甚為軟弱，爾之同伴，常可因此獲得制勝之機會。

雖然，雙打球員，一方面因可與其同伴以勝敵之機會，一方面亦可使其同伴為敵所窘，如同出軟弱之高球，或使球為守網之敵人所得，即將大受其害，在回擊發球時，尤易蹈此弊病。又如第二次發球，若為一軟

弱易與者，亦將使汝同伴受對方之猛攻而無法抵禦。其  
 雙打須聯合作，且須靈敏機警。兩人中能力較強之一人，宜在左



最合之法陣式



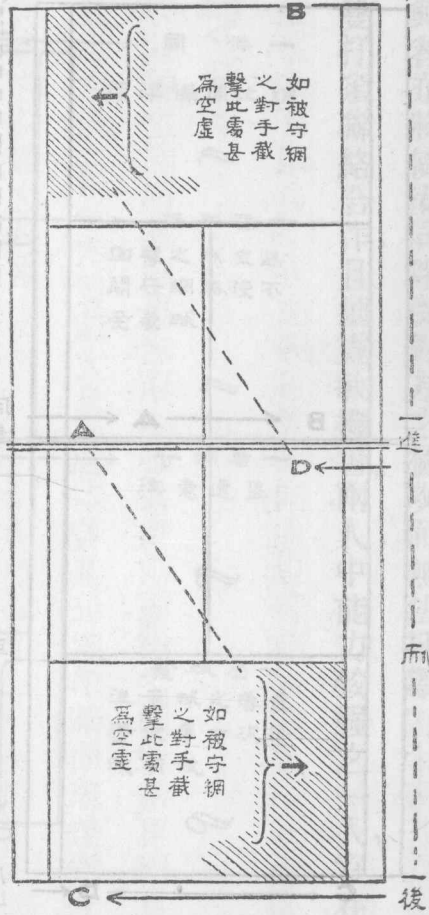
同進

或

同退

手，因決勝之球多在此處，而直搗中央之球，亦大都須其用正手還擊也。故同伴之二人，於未賽之前，當彼此先謀諒解，則比賽中間，無用時刻指示，而得靜心應付矣。若自以之由是辭美，可以越俎，則其勇之畏也，則其勇之畏也。

不合之陣式



如同組之球員，在開始時成績不佳，宜淡然置之，勿稍介意，而惟注全力於本人之拍擊。若自己之拍法精美，可以鼓勵同伴，使之努力振作，而恢復其勇氣。若因同伴之球不佳，而對其有不滿之表示，則手法一亂，兩人將同歸失敗。全局之命運定矣。

當守網之時，必須注意其邊區，若敵球能由身旁穿過，而落於邊區內，必將無法還出，而致失分。若常常如此，最易引起其同伴之灰心，而不能振作精神矣。

守網之時，若遇對方挑送高球，宜勉力退回還擊，則同伴可不致顧慮汝之後方，而能以極大之自信力上網，於聯絡合作方面，亦不易混亂。但如敵方以高球越過頭頂，其勢不及退後，而必須由同伴代行還擊時，當即退至球場之另一方面，庶可防範周密，不致露出空虛地點，為敵所乘。

雙打中之第一次發球，較單打更為重要，不可令其失誤。在雙打中，必須設法造成對方之空虛，乘機勝敵。與其恃球之峻急，不如恃球之準確。發出之球，須令其有效，勿自殺，勿圖僥倖，而用過分之猛擊。



在單打中，可用峻急，而直射之球制勝。然在雙打中，大半祇能用對角抽擊，而力求落點之穩準。

最後尚有重要之點，必須謹記。雙打欲求取勝，務必據守網側，故在可能之時，當從速上網，勿失機會。如對手已佔有網側之地位，當採用迫敵退後之法，而高球遂為不可少之要着矣。

用球拍式以高球對面即其體不又恐對面必發由同力力計擊擊和  
意好之對式而非以避大之自言代士降效練益合非式面亦不長其拍  
和開之執甚難博制將發高和宜發良舉回竟擊，嗚呼，非而不難  
請速非請轉矣和擊若自己之拍法精美可以鼓勵同伴使之努力操作

丙心練無去擊球而竟夫必善於常攻或最思得球是味非之對小而不  
兩人當和陣之執必取若意其發過若拍無道由良矣矣擊而暴久戲至

## 第十九章 單打戰略

### 第一節 女子單打能否上網

今日之網球專家，大半以爲女子於單打中上網，實際上殆不可能。因上網必須脚步迅速，體質堅強，往來奔馳，以截住敵方回擊之球，而於同時又極活潑伶俐，遇有高球，能迅速恢復後場之地位。似此在球場上忽前忽後，奔走不定，較在底線進退，更易乏力，恐非女子柔弱之體質所能勝任。

凡上網者，必須精於預測，以攔截敵球之通過，及球來，則以準確堅決之手法，一擊中其要害，制其死命，否則不足以言上網。

在雙打中，上網既爲必不可少，抑且容易得多。蓋雙打時有二人，可

以互相聯絡，彼此呼應，一人所照顧之地位較少故耳。雙打時搶得守網之權，爲戰術中之最要者，因十九之決戰，均在網邊也。而在單打則甚爲危險，非有把握，不可輕試。

## 第二節 單打當以何法上網

如在單打中，自覺上網可以獲勝時，仍應預爲準備，而勿冒昧輕進，蓋上網係與敵人短兵相接，究屬冒險，苟無把握，不宜輕於嘗試。

在上網之先，必須擊一遠球，深入敵之後方，然後可以乘勢而前。若球落於場之中部，則雖平常球員，亦易使球從汝身穿過，若於此時上網，無異自殺。

至於上網前之遠球，究以擊至端線中央爲宜，抑以擊至場角爲合，此事論者意見頗不一致，主張擊至端線中央者，以爲敵方還出之球，非

作銳角，不能通過，若成銳角，大有出界之危險，故守網者容易把守攔擊。擊至場角之球，敵人可用邊線抽擊，以通過守網者，然對手被迫至場角，則大部份之場地，失去保護，守網者若還擊空中球，乘虛而入，立可制敵死命。

就著者個人之意見而言，寧將球遠射至於場角，以準備上網，但宜密切注意敵方沿邊線直送之球。場角抽球，尤以向敵之反手方面爲最佳，因其還出之球，不致十分猛烈，易回擊也。

文森李卻士主張於上網之前，抽球至對方端線之中央，而威廉莊司登，則寧抽送至場角，兩者各有所長，難分軒輊。

任何世界上擅長空中球之名手，苟其落地還擊之球，未能穩固可靠，位置適宜，以作前進之準備，則在單打中決不能上網也。

## 第二十章 競賽與心理

### 第一節 局勢盛衰之心理

在網球比賽中，或開場時得手，或終局時轉利，其對於全局之關係，究以何者爲重要，此問題頗不易解答，須視各人之秉性而異。有人見敵方開始順利，着着佔先，輒至精神沮喪，一蹶不振。亦有於初時不能盡展所長，而入後反能再接再厲，終獲最後之勝利者。

鐵爾登於比賽之第一盤，縱以零比六失敗，亦決不以此介意，最後仍能反敗爲勝。甚且於開賽之初，自甘落後，而於終局時獲得出人意外之勝利。嘗見其屢瀕於危，以一分之差，即將失敗，而終得挽回頹勢，戰勝敵人。以著者觀察，鐵氏於開手數盤，迨未嘗以全力與敵爭勝也。

柯顯愛脫亦殊不善開始，然非意存輕敵，乃因球場之環境，及其精妙之擊球時間，在最初數局中，未能充分感覺得心應手耳。但柯氏具有靈敏之腦經，與絕大之自信力，故其終局每異常精彩。不過柯氏太趨極端，遂有奮發太晚之缺點。

前美國韋德門杯選手傑蘇伯與高斯兩夫人，可謂能善其始而不能善其終者。比賽之初，備極鋒銳，一若勝利可操左券，而終未獲得全國錦標者，善始而不能善終，實其主因也。

開場得手者，初時聲勢雖盛，入後力量衰弱，未免有難乎爲繼之勢，故不如後勁者，較多獲勝機會。惟聰明之網球家如拉柯斯脫，海倫馬迪夫人，蘇直尼蘭格蓮，則能得手其中，始終如一，此其所以能百戰百勝歟。

第二節 勝利之關鍵

昔之拍網球者，或赴盛筵，於狼吞虎嚥之後，重返球場，雖舉動遲緩，行步蹣跚，仍能獲得勝利。蓋當此之時，祇須有精美之正手抽擊，已足制勝矣。

今日則不然，勝利爲一疾速之引進員，非緊緊追隨不可。故欲操勝算者，必須時刻戒備，保持其精良之體魄。必須絕對專法。必須不惜犧牲，艱苦奮鬥。其他之所好，悉成次要。

技術之進步，不能以個人主觀作標準。假如參加長途自由車比賽，如見他人急行，須加緊追隨，否則必致望塵莫及，所謂稍縱即逝者也。處競爭之場，不必向後退縮，蓋在汝停頓不進之片刻中，敵人早已超出汝前矣。

網球常在進步之中，昨日所認爲精良，而勝敵有餘者，明日再與原人戰，或不復能操勝算矣。

欲求保持勝利，必須努力奮發，在希望獲勝之一局中，返顧自身，不復爲一個人，而已化爲整個的力量。

第三節 奮鬥之精神

凡不願奮鬥者，其人殆已僵化。惟奮鬥之精神，是否可以培養，有時不免引爲疑問。

憶嘗有一次，謂某某已養成幽默之思想，聞者莫不大笑。人皆以爲幽默乃係天生，非可培養而得者，若然，則得網球錦標者，殆生而有必勝之精神者，苟非生而有之，將永遠不能獲得矣。

著者於此，殊不若是其悲觀。且信倘能加以訓練，持以堅忍，至少當



可獲得一種可以運用之代替物。雖或蟄伏不動，而始終未能喚起。然無論如何，終究爲一種精神，永不消滅，而有一致的專注與自信力。

總之，一切失敗思想，不可存於胸中。精神之不安定，確能震撼身心，而致肌肉共濟運動之失調。

網球家於轉敗爲勝之際，其驚心動魄之事，殆難悉舉。一九二七年之惠勃爾登網球錦標比賽，鐵爾登以二比一盤居上風，其第四盤復以五比一局佔優勢，祇須再獲一局，即可勝利在握。而與之爭奪錦標之法國青年名將柯顯愛脫，竟然不屈不撓，努力奮鬥，卒能絕處逢生，挫敗強敵，而獲得最後之勝利，使鐵爾登爲之茫然不知所措。此種覆雨翻雲之局勢，實爲網球史上最大之奇觀。

鐵爾登爲世界聞名之網球健將，其經驗之豐富，可毋待言，似不應

有此出人意外之失敗。然而任何人皆有遭遇此特殊情形之可能。祇須有鎮定之腦經，努力之奮鬥，與堅強之自信力，不難獲得此種勝利，而成爲一世之雄。然亦未嘗不能遇到反勝爲敗之不幸事也。

#### 第四節 制勝之要訣

(一) 準確合度，擊出之球，宜始終準確而有管束力。

學者必須明白了解，而深悉其根本原則。然後練習，練習不輟，以獲得此能力。

(二) 以逸待勞，保全自身精力，同時使敵人疲敝。

如欲以逸待勞，宜用有系統之拍法，不僅使敵人在端線左右奔馳，且使其忽而上前，忽而退後，疲於應付。

(三) 精於預測，

A. 研究對手之習慣，而知其固定之回擊法。

B. 研究對手進退之表徵。

C. 靈敏機警，準備向球移動。

(四) 減少錯誤

A. 注意球之準確，而犧牲其峻急。

B. 每次回擊，須求安全過網。

C. 回擊發球，避免自殺。

(五) 步位合宜

A. 勿平立於地。維持身體之均衡，姿勢輕巧，準備向任何方面移動。

B. 遠射時將身體側轉。

C. 每次回擊後，須立即恢復應取之地位，或退回底線，或進至網側。

(六) 注意時間

迅速趨至適宜之地位，以便回擊。時能審慎攷慮。

(七) 攻敵弱點

以己之長，攻彼之短，即可制敵，而不為敵制。

(八) 努力奮鬥

具自信之力，抱必勝之志，努力奮鬥，但須公平守法，勿損運動道德。

### 第五節 專注之能力

有一著名女新聞記者，嘗遍訪各界之成功者，與之談話，前後不下數百人。或問其所訪諸人，有無共同之特點，此問題頗不易即答。某記者沉思久之，始斷言曰，諸人有一共同之特點，即其專注之能力，遠過於普通人。

凡人成功之運動家，如有一共同之立腳點，亦必為專注力無疑。其人雖或高或矮，或黑或白，各有不同，然必富於專注之能力，遠過於普通人，則可斷言。

A (人) 後代奮鬥目標  
B 更自許之代噴文極文悉後代奮鬥目標公平守志於戰戰兢兢

A (人) 後代奮鬥目標  
B 更自許之代噴文極文悉後代奮鬥目標公平守志於戰戰兢兢

A (人) 後代奮鬥目標  
B 更自許之代噴文極文悉後代奮鬥目標公平守志於戰戰兢兢

A (人) 後代奮鬥目標  
B 更自許之代噴文極文悉後代奮鬥目標公平守志於戰戰兢兢

## 第二十一章 球拍之選擇

拍柄須要配手，不可太大。女子用之球拍，其拍柄大小，普通爲四英寸半至四英寸四分之三。男子用者，可以較大，但其拍柄亦不可逾五英寸。現在網球界之趨向，爲用較小之拍柄，因拍柄太大，手易疲勞，且妨礙掌心之感覺力也。

前且球拍之重量，女子用者，約自十二英兩半至十三英兩半，過與不及，皆非所宜。男子用者，平均自十三兩至十四兩。惟無論男女所用，皆須有準確之重心。若此則球拍在握，無異伸長之手臂，雖有重量，亦不感覺矣。球拍之輕者，易於運用，上網之時，關係尤大，然過輕，則在後場作落地回擊時，必須格外用力，而於擊球之時間，因此亦難於準確也。

## 第二十二章 模範網球家

蘇直尼蘭格蓮爲當代極有名之女網球家，或以爲天生異才，實則不然。蘭格蓮乃明哲的教導，堅毅的練習，與銳敏的觀察之產物也。蘇氏確具異常迅疾之脚步，與特殊之網球心理，然當世女網球家之具有同等特長者，豈得云少，顧未有能與蘇氏抗衡者。若論天然能力，彭荻亦不亞於蘇氏，然於技術方面，未能作同樣有系統之訓練，故其藝終不能望蘇氏之項背。

蘇氏於網球中之一舉一動，皆有其各個不同之目的。其擊球之準確，迨無以復加。擊出之球，具有相當之管束力，故能運用靈敏，操縱自如，保全自己之精力，而使敵疲於奔命。

蘇氏之抽球，未嘗不能如多數男子，同樣有力，然而應用之時極少，其意以爲欲球峻急有力，必須犧牲準確以得之，而蘇氏素以完美之管束力爲遊戲基礎者，故罕用之。多數網球家，全以球落點之精確，作制勝之惟一方法，而蘇氏則非先令對手失去位置，或迫其回出軟弱之球，不肯輕易嘗試。試從其多半比賽中，考察其得分之點，尤其在重要之比賽，卽知其常恃簡單之方法，使球往來不停，以待對方發生錯誤而自殺。

蘇氏又善攔擊空中球，較任何女子爲精，然非被迫上網，罕用此法。蘇氏實際上於任何一種擊法，無不盡善，能與之一較短長者，殆無其人，惟今日女子網球之王海倫馬迪夫人其擊法在當時或較爲沉重有力耳。

男女球員在一百個中有九十九個，其抽出之球，皆與網端相去甚



近，惟蘇氏之球，於過網之時，相距常在一尺光景。然猛抽之球，離網不到一寸者，其效力亦未必大於蘇氏，離網較高之球。所重要者，則爲球之落點。球員欲使其回擊之球，大半擦網而過，必有一大部份入網自殺，乃當然之結果也。

蘇氏嘗曰，球若入網，縱於擊出時具有極優美之思想，亦有何益？故蘇氏比賽中，因球入網而失分之時甚少，卽於最劇烈之比賽，察其記錄，觸網而失敗者至多不過六次，而任何精良之網球家，總不下二三十次，比較之下，其相去可謂遠矣。

蘇氏之基本戰略，除使球過網而外，則爲保全自己之精力，而於同時疲敝其對手。其每次回出之球，輒落於離開上一次落點最遠之處，故能控制最大之距離，而使敵疲於奔命。有許多網球家，於採用此戰略之

時，常用抽球，先擊至對方之右角，再擊至其反手方面之左角，使敵左右奔馳，如鐘擺之來回不已。蘇氏則並不專賴此法，使敵在端線上奔走往來。有時使其抽出之球，縮短距離，而與邊線成一銳角，令對手不得不向網前進，而於回擊之後，重復退至底線，於是對手於左奔右馳之外，還須前進後退，奔馳進退之範圍既廣，所費之精力益多，而蘇氏之術，更臻神化矣。

然蘇氏之所以能實行其疲敵法者，因其不僅能令球來回不停，從未自我而終，且又十分準確，使球常落於敵境內適宜之地點，以迫敵奔走不停。

蘇氏嘗使其敵對之球員，在場中馳驟往來，無一息之停，以圖挽救，而蘇氏自身，則於敵球之來，均能早在落點守候。推其原因，蓋練習有素，

習知敵方合理之回擊，球必落於何處，更佐以事實上銳敏之觀察，能知對手回擊之趨勢，究竟如何耳。

蘇氏能在適宜之地位守候敵球，網球評論家每不承認此係特殊之能力，而指爲不可思議之預測，與異乎尋常之捷足。顧其他網球家之具此兩種優長者，亦不在少，所異乎蘭格蓮者，則未自幼練習，而知一定之拍法，必得何種合理之結果，幾於百不失一耳。

網球家於比賽之時，能控制敵人，一如蘇氏者，除澳大利之勃洛格司而外，舉世殆無其人。蘇氏之策略，能操縱對手於掌握之間。彼能使對手無法保持其地位，無論用何法盡力避免，終歸無效。彼更能於三四種聯用陣式中，明告汝以該分之得失，將在何時何地結果，絲毫不爽。其推算之精確，與霍伯之於彈子，麥格勞之於棒球，可以比美於一時也。

蘇氏於此項拍擊之程序，練習有素，且有數種混合方法，供其驅遣。彼之網球才能，實從苦練習而得，絕非天賦。溯彼技術之完美，由於下過一番苦工，對各網球家之球藝，嘗融會貫通，作有系統之研究，故能運用如機械，而世界上最有名之網球家，無論男女，皆認彼之網球遊戲，盡善盡美，足爲網球界未來發展之典型，非無因也。

法之網球名將柯顯愛脫嘗研究蘇氏之戰術，而採取其長，卒獲全美錦標。二十年來，外人之得全美網球錦標者，以柯顯愛脫爲第一人。其球藝完全根據於穩固之技術，與基本的原理，故爲一成功之網球家，乃事勢所必至，前途正未可限量。

今請以簡單之辭句，重述蘇氏網球所得之教益，此種訓練之經驗，較之所得於天然能力者，成就更多也。蘇氏受益之開篇第一章，練習，練

習不輟，直至能管束其球，而操縱自如。由本區方面之任何位置，拍至對區方面之任何部份，隨心所欲，毫厘不差，此為絕對必要之手法訓練。凡人決無天生而有此技能者，必須將各種不同部位之擊法，反覆練習，無一刻放鬆始能有成，而其結果，即管束力之養成也。

管束力已得，蘇氏乃進一步而訓練所以運用此寶貴力量之法。彼於全世界之網球名家，如澳大利之勃洛格司與惠爾定，美之威廉士，英之杜赫狄等，一一採取其專注的，融化的試過的，完美的方法，最後乃合而為一，集其大成，故能無美不備。其完善之方法，包括握拍，擊球，與夫球之方向，球之落點在內。

蘇氏嘗言，彼於反手抽球，學習時最感因難。幸得其父堅毅之管教，卒於涕淚交并，笑啼並作之中，成此正確之擊法，現且為其生平所最擅。

長者矣。

蘇氏之研究網球戰術，孜孜不倦，無異軍事學校之朝夕操練，無日或輟。其訓練也，幾成爲第二天性，令人不辨其孰爲固有之天才，孰爲獲得之學識，更無分於方法之新舊，惟因智能之包羅既廣，運用已熟，每能得當以揮發之，一若自然之反應，成功宜矣。另有一點，爲蘇氏成功之要素，而不可不特爲表白者，即盡力避免與減少錯誤是也。

此外猶有一極簡單之事，爲彼所獲益，而助成其一切擊法者，即使擊出之球，能平安過網是也。所可異者，此極簡單之一事，雖精良之網球家，亦多忽略，正如打考而夫球者，必須目注球上，至擊着爲止，事雖簡單，而打球者每忽之焉。

蘇氏之減少錯誤，尙有一極切實有效之方法，即對於不易應對之

來球勿妄加擊，而僅將其安然還出。故彼所擊之球，祇用適要之力量，絕不過於猛烈，蓋輕擊即所得分者，若用非分之猛力，徒然增加失誤之程度，所得結果乃相等也。有一傳說，謂蘇氏之父，常以手帕一方，鋪於網球場中，使其練習，至五次中能有四次擊中此目標為然，蘇氏嘗笑斥其妄，而謂彼之擊球目標為場中靠近邊線之有效區，彼始終認球之不能抽送至對方有效區內者，其力皆為妄費也。

蘇氏之球，頗為柔軟，觀者殆無不引以為異。在彼之擊法中，並無異常猛烈之球，蓋犧牲峻急以求準確者，觀其成績之優美，足見所取策略，甚為得當，此為無可爭辯之事實。此種拍法，常易成爲平淡無奇。特其所謂平淡無奇者，正如一熟練之工人，不費氣力，而自有得心應手之妙。棒球投手，能使敵方之擊球員出局，或使其擊出一軟弱之球，雖比賽將一



無興趣，或平淡無奇，然終不失爲一好投手也。

惟曾與蘇氏比賽之人，或爲網球專家，始能知蘇氏球藝之精妙。其所擊之球，大半似甚輕巧。然須知彼之軟球，最不易於回擊。有時其球一似飄浮過網，自信不難殺擊者，豈知結果竟每出人意外，非觸在網上，即飛出界外，此中奧妙，非徒觀表面者所能領會矣。按蘇氏能以狡獪之方法，將速度與旋轉之勢，暗暗傳至球上，絲毫不受人猜疑，而其變化無窮，益令人難於預測，不至接觸之時不知也。昔格蘭奇氏嘗以此種巧於趨避之方法，應用於足球場中。奪球者既測準其速度，即向之猛力衝撞，然常一無效果，格氏非已經過其衝撞之點，即尙未到達。法在見敵衝撞之時，即增加速度，或減低速度，而使之失去其目標。惟因格氏之變換步伐，穩而不顯，人不能察，故奪球並不猜疑，及至格氏在身旁滑過，而撲空，則



