

523.953  
269

呈

繳

書叢小育體

# 網球術淺說

著 恩 恩 梵  
譯 州 岳 陳

商務印書館發行

皇

織

網球術淺說

清一師題





斯 恩 梵



高 夫 氏



譯 者

## 梵恩斯之小史

梵氏於一九一一年九月二十八日，生於美國加利福利州勞生支離斯城（Los Angeles）。身長六尺二寸，重量一百四十三磅。少嗜網球，向操習於草地球場。當時專在加州草地球場操習者，不過數人耳。梵氏貌魁偉，體堅實，其外貌安閒，而球勢則非常猛烈。又善運其靈機以應變，主攻而不主守，并以衝鋒攔網斬滾爲能事。兵法所謂「守如處女出如脫兔」，梵氏之球術，深得其中三昧也。

## 梵恩斯書

別已兩年矣，今再會於金門，故人相見，喜慰何似。昨晤高夫先生，知閣下之球術進步，予兩年來無一點機會與閣下操習，今喜閣下之有成也。更知閣下曾譯海倫傑谷斯女士新著之網球新術及予著之網球術淺說，將世界網球新術介紹於貴國青年。閣下有此魄力，尤可敬。將來必能培養貴國網球人才，造成多量真正台維斯杯之戰將也。予與鐵爾登氏定本年十一月，赴遠東各國表演球術，望能與閣下再會於上海也。

梵恩斯一九三四、一、二十八



HOTEL ST. FRANCIS  
ONE OF THE WORLD'S GREAT HOTELS  
SAN FRANCISCO - CALIFORNIA

REGISTERED  
JAMES H. M. GARD

Jan. 28<sup>th</sup>, 1934

Dear Mr. Chan:

It was a great pleasure for me to see you once again and a distinct surprise to learn that you are translating various books on tennis and my book in particular.

I sincerely hope that your efforts will have a fine effect on developing new Chinese tennis players and a real Davis Cup team for China.

Wishing you every success and with hopes of seeing you in the Orient next November.

Very sincerely,  
Elleworth Vines

CABLE ADDRESS: RICHARD SAN FRANCISCO

保 斯 域 序 原 文 縮 影

## 高夫序

告我可愛之讀者諸君

數年前在美，獲識中國網球手林寶華。自此以後，未獲再覩中國之新進少年代表出外長征，數年來予心中常不舒服。中國竟不派多量人才，出席每年世界大會，與世界人士爭雄長；以繼數年前林寶華等之後，又安能令國際間親熱，增進新技能也。夫網球雖為運動中之一種，而技藝日進而日新；欲雄霸世界，非朝夕之功。必有相當之練習，造成多量競爭台維斯盃選手；又得機會與各國名手觀摩，然後可爭盟主之席也。吾徒陳岳州，研究網球新術，素有心得，其志遠大。今岳州欲其國人知網球之術，與練習方法，特選譯最近名人偉著，一為海倫傑谷斯女士之網球新術，二為梵恩斯之網球術淺說。二人之球術過人，其書確有價值，研究網球者得而讀之，獲益不淺。且不獨新學者益，即能手

高夫序

亦有助力焉。二書簡明而易學，岳州專心譯成之，予甚望其一紙風行，於以發展中國之球術也。

九、二十五、一九三三年、

(按)高夫先生爲美國加利福利州網球專家會指導，美西米爾化里城網球會總教練，學識深遠，經驗宏富。一九三三年，美國全國青年冠軍之畢施氏，即出先生門下，與岳州同學者也。

*MILL VALLEY TENNIS CLUB*  
*MILL VALLEY, CALIFORNIA*

Sept. 25, 1933

Dear Reader:

On his last trip to the U. S. a few years ago it was my good fortune to meet Gordon Lum.

It was a distinct disappointment to learn that any tennis trip in the near future would be very unlikely due to the scarcity of younger players to draw from. I have many times since deplored the fact that China has not been represented in Davis Cup matches.

Such able sportsmen as Gordon Lum and his type go a long way towards breaking down that air of aloofness which so often exists between countries separated by such great distances.

As we all know Davis Cup players are not developed overnight. To become Davis Cup material requires much practice and competition of a varied nature which is only possible through a great number of players to draw from.

It is with a great deal of pleasure that I note the enthusiasm of my good friend and pupil--Yochow Chan in his endeavor to acquaint those at home with the playing and training methods of some of our most progressive and modern players.

It has been my good luck to have played and trained for many years as an amateur with both Helen Jacobs and Ellsworth Vines. Their methods of play as outlined in this book should be easily assimilated by all tennis enthusiasts and should be of invaluable aid to both the beginner and the more advanced player.

影 縮 文 原 序 夫 高

Hoping that this book may serve as one  
little cornerstone for developing tennis interests  
in China, I remain,

Sept. 21st, 1933  
Mill Valley Tennis Club  
Mill Valley, Calif.

*Frank W. Gove*  
Sincerely,

Frank W. Gove  
Tennis Professional  
Mill Valley Tennis Club  
Coach to Don Budge  
1933 U. S. National Jr. Champ.

影縮文原序夫高

## 保斯域序

予駐華多年，嘗在上海作網球比賽。極希望華人球術之有進步也。最近世界網球新進海倫傑  
谷斯女士著網球新術，梵恩斯氏著網球術淺說，是二書者，皆稱有價值之新著。吾友陳岳州將此二  
書譯之，予相信必能振起華人網球運動之興趣，示以光明之路。從此技術日進，人才日盛，在世界爭  
首席，奪錦標，不難也。

美西末爾化里城網球會會長保斯域

*MILL VALLEY TENNIS CLUB*  
*MILL VALLEY, CALIFORNIA*

September 28, 1933.

Mr. Yochow Chan,  
848 Grant Avenue,  
San Francisco,  
California.

Dear Mr. Chan:

Having resided for several years in China where I enjoyed playing on the excellent grass courts in Shanghai, I am naturally pleased to hear that you are making a translation of the writings of Helen Jacobs and Ellsworth Vines. I am sure this will serve to stimulate tennis interest in China and thus add to the health and happiness of many of your countrymen.

Permit me to offer my best wishes and congratulations on this enterprise.

Yours sincerely,



S. A. Bostwick  
President

影 縮 文 原 序 域 斯 保

## 鍾斯登序

球術之書，坊間浩如煙海，能詞旨顯明，令人易領略者甚鮮；有之惟梵恩斯之網球術淺說。是書說法詳明，材料豐富，雖未曉球術者讀之，亦瞭如指掌。因設爲問答之詞，從顯淺之中，指出藝術之精要。能引人入勝，興趣易生也。誠可爲初學之津梁，亦足供藝術家之研究。梵氏之有功於網球界大矣。

## 伍序

世界上無論何種事物，皆有基礎，基礎一壞，不能成功，而況專門技術乎。網球雖爲遊戲運動，然不能以遊戲視之。吾以爲古之射禮也，觀者如堵牆。美之林山，英之惠勃爾，儼然，矍相之圃。孔子曰：「射有似乎君子，失諸正鵠，反求諸其身。」孟子曰：「仁者如射，射者正己而後發，發而不中，不怨勝己者。」持此義以通於網球乎，則思過半矣。岳州譯梵恩斯此書，簡潔而有條理。我國近來所譯網球新書，當推此書爲最便初學。而「反求諸己」「不怨勝己」之義，尤爲初學極好模範焉。苟能明是，庶幾基礎不壞，可以進而奪台維斯盃矣。爰書此意爲之序。

癸酉秋重陽日伍莊寫於金門。

## 譯者序

我國網球，日見興盛，技術亦日進。然欲造就多量人材，當進一步而研究近代新術，且能常與世界選手觀摩，常與世界著名專家接近，然後可與世界爭雄長，爲國家爭體面也。近代名人新著日多，擇譯殊不容易。岳州旅美十年，專心研究網球術九年，更得著名專家高夫先生 (Frank Gove) 之教授，與有名專家希霍堅施先生 (Howard Kinsey) 之指導，雖不敢云有心得，亦略知門徑。美國球術進步，有一日千里之勢，新書亦日出無窮，岳州不付拙陋，特擇其最簡明而精要者，爲梵氏所著之網球術淺說一書譯之，以供我國人之研究。梵氏少年英蔚，一九三二年執世界牛耳，橫掃羣雄，世界宿將，爲之失色。此書一九三二年新出版，其貢獻於網球界者甚大，閱者當知其價值也。

## 原序

無論甚麼藝術，總有一定基礎，網球亦然。是故欲成功者，必先由好法門入手，方易進步，此書卽爲基礎。將網球之要點，與各種新術，設爲問答，以便學者了解，并將網球真相，一一以淺白文字表出，以便初學者之領略。此予十年來之經歷，特寫出以貢獻於大衆者也。

528.953  
264



3 0479 0698 1

# 目次

第一編	何謂網球.....	一
第二編	網球基礎.....	一一
第三編	循序漸進.....	一五
第四編	握拍法.....	一八
第五編	正手與反手掃擊法.....	二六
第六編	全神注視球之動作.....	三三
第七編	正手掃擊法之練習.....	四一
第八編	反手掃擊法之練習.....	四四
第九編	供球法.....	五五
目次		一

第十編	拋擊高球法.....	六二
第十一編	撞擊法.....	六七
第十二編	其他打法之研究.....	七〇
第十三編	射擊之度.....	七二
第十四編	練習之要點.....	七五
第十五編	最後之忠言.....	七六

# 網球術淺說

## 第一編 何謂網球

問：青年男女均應加入網球運動乎？

答：男女青年，均應加入。

問：網球之好處何在？

答：其理由有數點，能活動身心，強健體魄；使思想運用靈敏，舉動矯捷。

問：譬如有一青年，身體多病，孱弱不堪者則如何？

答：加入網球運動，即可以却病。

問：其故何在？

第一編 何謂網球



答：網球係一種露天運動，在日光照耀之地，空氣新鮮，可以舒暢筋骨，流通血脈，暢快心神，實於體魄補助不淺。

問：初入手者，是否分體魄之強弱，以斷定其成功與否？

答：不論體魄之強弱，現在很多網球名手，初亦因體魄孱弱，欲以網球為運動；由此體魄康強，精神日振，竟告成功。

問：此真可以成材乎？

答：前之總統羅斯福氏，因體質素弱，加入網球後，竟日益精壯。是總統中最好運動之一人也。

問：青年以身體壯大，筋肉堅實，方能奪標乎？

答：非也，以鍾斯登氏之身體細小，人皆以小鍾呼之；當其為美國冠軍時，年齡不過二十，體重不過一百二十五磅耳。

問：以鍾氏身軀之藐小，何能執全國牛耳？

答：不在乎身體之大小，在乎球藝優劣。

問。以鍾氏身軀之藐小，其球勢之力量，能比身軀雄偉之人乎？

答。其球勢更勝於身軀雄偉之人，因其善於用力也。美國尙有三著名球家：一鐵爾登 (Bill Tilden) 二墨洛鄰 (Maurice E. McLoughlin) 三很他 (Frank Hunter)。此三人者與鍾氏同時并稱。鍾氏之球藝能如是猛烈者，善用力與善於測準時候耳。

問。奪標者之身軀必雄偉乎？

答。非也，大約普通奪標之人約重一百五十五磅耳。

問。身軀雄偉之人能戰勝弱小之人乎？

答。在乎藝術之關係耳。

問。少年成功奪標者有礙壽命乎？

答。絕無礙，美國五十年內，奪得錦標者二十人中，其中不過四人作古耳。

問。此等老資格之人，是否平時身體強壯者乎？

答。身體健全，其中很多老而彌堅，仍顯身手於球場。

問。尚有別種利益，青年應加入網球運動乎？

答。網球之好處很多，不獨強健體魄，更能改善人格，使之修身立志，有公正道德之心，故無論何種運動，不及網球之受益。

問。是否凡青年都有奪標之希望乎？

答。全靠個人之能力造去。

問。如何造去？

答。專心與耐性，循序漸進。

問。譬之不能奪標又如何？

答。工夫未達耳；而能列入全國十傑中，亦算榮幸。

問。既名列十傑中有何好處？

答。既得聲譽，與運動中之高尚位置，又結識天下英才。

問。尚有其他利益否？

答：更有機會出征美國各地，及長征歐洲之德、英、法、澳，及其他各國。

問：旅費何所出？

答：既爲選手，則由地方球會供應一切使用，派赴各地參戰。

問：赴各國之費用而何？

答：出國則由全美草地網球總會，供應一切。

問：何以球會要擔任費用？

答：青年藝員無多進款機會，有尙在中學或專門學校求學時期者，故全美草地網球總會，資派出

征各選手，係按照萬國網球會之規定而辦也。

問：何以球會要如此做法？

答：爲國家爭體面，又可令球員向各地表演競爭，以示國際之親密。

問：無論何人均有機會乎？

答：球會待遇至公平，有能者便有機會。故擇其優秀者爲選手，不獨藝術要高超，而品行亦取端方，

斯爲合格。

問：你曾由美國草地網球總會咨派赴各國比賽乎？

答：一九三二年，由球會供給一切費用，出征歐澳兩洲，約遊行五萬餘里之地。

問：所到之地方優待乎？

答：所到之處，待以厚禮，極爲隆重。

問：凡青年球員，都有此遠遊機會乎？

答：無論何人均有希望。

問：美國之球藝，爲世界之冠乎？

答：非也，法、英、德、日、澳，各國均有能手。

問：各國與美國之球藝相同乎？

答：大同小異耳，惟分別之點，握拍式不同，打法不同，戰術不同，各有所長耳。

問：各國之球場同樣乎？

答：各地球場有分別，英國多草場，歐洲各地多灰地場，美國東方則草場，美之中西方及西方，則三合土場及黑油地場。

問：何等場地為最佳？

答：在我個人喜用草場，綠草如茵，不礙脚力，且益目光，空氣清爽。

問：何種球場之球勢迅速？

答：草場之球緩慢，彈力急而高，不及三合土，灰地場，黑油地場。

問：你初入手時，即預備奪標乎？

答：非也，我初入手時，為強壯身體起見，以後樂心運動，故繼續向前也。

問：你之球藝已十全否？

答：不然，無人能自誇為十全，雖至世界冠軍，亦精益求精，日日研究。

問：你何時始有奪標之想？

答：在十七歲時。

問·何以有此思想？

答·十四歲之年，得一良師之指引。

問·你師是何人？

答·碑斯萊先生 (Mercer Bosley) 係近代著名專家。今之網球名家失他氏 (Cliff Suter) 與伯家氏 (Frankie Parker) 二人均碑先生之高足，由先生一手造就之材也。其他出自先生之門成名者很多，先生待我至厚，常勉我將來必能執世界牛耳。

問·你當時信其言否？

答·我當時以爲先生勉勵我耳，豈知竟達目的也。

問·碑先生當時如何待你？

答·先生一日贈我球拍一柄及球數枚，并授我各種打法，及球術，由此日益進步，改正以前錯點。

問·你有送學金與先生否？

答·先生不獨不受酬，其立心在培植有志青年，造成其奪得台維斯盃之榮譽，以爲國家爭體面。

問：是否要有著名專家，或球藝家之教練，方能成材？

答：非也，若得名師之指導，進步較速耳。多數成功者，未有專家之傳授。不過我僥倖遇碑先生耳。

問：你得碑先生之指導與數年來之經歷，你此時自信能為冠軍乎？

答：數年以後，我將先生傳授之術，一戰而敗數名將，始自以為奇。而先生告予曰，不久可為冠軍矣，再專心向前，謀奪世界首席之榮銜。

問：你信得過人人均有機會為冠軍乎？

答：人人均有機會，多數成功者，初入手時，與我一樣做去；若有決心，人人均有希望也。

問：凡各青年，要立志為冠軍乎？

答：立志愈高，前程愈遠，成功在人耳。多數成功者，從前不知今日之成功，無人自知己之能力如何，努力向前，始知如何耳。

問：譬之我不能達冠軍地位，又不能為高級藝員則如何？

答：專心未有不成，縱不能奪標，亦可助身體之發育；振起尚武之精神，更可養成人格。

問：網球運動之費用浩大乎？

答：費用極省，球拍一柄，球二枚，球鞋一雙已足用，所費不多也。

問：球場如何？

答：近來網球進步，各地均建有公共場球，以應各青年之運動。

## 第二編 網球基礎

問：網球如何方能入手？

答：留心球藝之書籍，研究有得，隨而學習；學習既熟，可以上場競賽。

問：何謂網球基礎？

答：美國網球有五十年之歷史。在五十年中，發明很多球術：如模範也，握拍法也，各種打法也，方位球也，球拍揮舞也，掃擊也，禦敵策略也，協力也，運用時候也，靈動脚步也。以上名詞，由此研求造去，自然進步。學者不可以爲繁難，勿以上述之法門，見而生畏。實在很易明白，習之便熟，熟則自然生巧也。

問：以上各種是爲基礎乎？

答：無論何人，欲速於成功，非由此入手，不易上進。五十年來之藝術家，均由其基礎專練，先有基礎，

然後可以進步。

問：凡入手者要從基礎練去乎？

答：凡欲進步，必有基礎。故凡一切運動，如棒球，足球，賽跑，賽馬，無不由一定基礎入手。

問：你如是注意基礎工夫，恐青年誤入歧途乎？

答：青年之人，個個思想極發達，每喜效法他人。雖是一種精神，惟青年人，未知抉擇而亂學，反爲有害。五十年來球術變遷很大，進步亦速。若今日尙趨向五十年前之舊藝，豈能成近代新人才乎。

問：是否初入手者，無論如何，總要跟定基礎造去？

答：此一定之理。有基礎方可造成功，否則入手先壞，永不能上進。惟由基礎漸進，積有經驗，自知變通，神而明之，斯爲能手矣。五十年中球藝許多進步，一班新手上進，便增一度新法。至美西加里 福利州人墨洛鄰氏 (McLoughlin) 爲最成功，此人可稱爲網球革新者。今網球戰術之雄風，亦由墨氏所發明。

問：墨氏成功之點何在？

答。墨氏全恃勇敢精神，將舊法門舊思想舊基礎，從新研究；大加變化而新發明之。

問。墨氏發明何種新術？

答。墨氏始創之高壓撲殺法，與供球之砲彈發球，將以前柔懦不振之球藝，變而爲有精神，球勢猛烈，如疾風迅雷。由此墨氏橫掃天下，網球人士皆以爲奇，自此風行全球；墨氏此種刷新精神，令人欽佩。

問。然則革新以後，此後之成功者，更有進步之新術乎？

答。必時思將舊式改變，方有新進步。

問。然則球術有新進乎？

答。當然日有新進。然自墨氏以後，於茲爲盛，以後則不知如何矣。如棒球運動，從前以爲不能在一時期，能有六十個遠球者。至路斯氏 (Rube Ruth) 而竟成功。由此世界震動，驚爲天人。

問。棒球與網球不同？

答。雖各有不同，其理則一。如昔日誰能料及賽跑在十秒鐘內能快跑一百碼乎，而拔德氏 (Char-

He Paddock) 竟達目的，打破世界空前之紀錄。今之青年，又多有過之者，可知無論何術，皆有進步。

問。你眼光對於進步之術，有何意見？

答。今日無論男女，均好網球運動，日日進步。但爲今年之冠軍，來年又爲新進者推倒矣。球術日新月異，可知球術之進有一日千里之勢。

問。你之眼光，將來更有新墨洛鄰其人再現乎？

答。有之不足爲奇。

問。墨氏在網球發明新術，路斯在棒球之成功，拔德氏快跑破天荒，其進步如此，成功之點何在？

答。彼等之成功，非徒恃勇力，先有一定基礎；從事專練，更助之以智力也。

問。我從前研究羣書，均謂以力取勝者，有是事乎？

答。從前或有之，今則不然。若然，則凡爲奪標之人，必力大雄偉。豈知今日之奪標者，短小精悍乎。

### 第三編 循序漸進

問。是否身材雖小，而智力充分者，便有機會戰勝偉大之人，然則如何可勝之？

答。一言以蔽之，練習。惟練習須得法，不可過量，過量則生厭，故練習時於停止之際，心中尙未足者爲貴；勿過量而礙筋力，前功盡廢也。如醫師之教人進食，過飽則害，運動亦然。於休息時，心中尙有餘勇，可多戰數盆者，則知網球矣。

問。尙有應注意之事乎？

答。練習時要練到十分準確。

問。何謂準確？

答。能控制自如，從心所欲，指揮如意之謂。初學者似很難，實在熟則生巧，要決諸東則東，西則西，無往不利也。試觀近代名人拉柯斯德 (Lacoste) 之球法神奇，十分準確，能將球射向一定目標，

百發百中。其目標小如銀圓，亦不出此點之外，其準確有如此者。

問：其他有能及拉氏者乎？

答：鍾斯登與鐵爾登二人，均如是之神。近來很多新進及奪標手，亦能及之。

問：我想速於學成拉氏之準確，有何捷徑？

答：唯一法子，多練而或最善之法，練習時將球向對方劃定之小目標射去，多多益善，多練則得心應手。所有奪標手，皆由熟而生巧，亦在練習得法。

問：何謂練習得法。

答：我初練習之時，在屋後之牆壁上，劃一白線，其白線與球網一樣高與闊，每日向此壁操練之。

問：球網之高度如何？

答：球網之高度爲四十二英寸。

問：如何練法？

答：初習時不可掃擊過力，將球對壁射去，宜高過白線一二寸；以後則每球練到不過白線一寸矣。

更進一步，在白線之上，一二寸，劃三目標，大如銀圓；一中央，一左一右，向此目標練習。初則相離尚遠，久之則應手而中。

問：此法練習有何益？

答：所以練習眼力手勢，臨陣時則有方寸。

問：有如是之效力乎？

答：由此專練，日漸純熟，再臨場與人操習各種打法。

問：初臨場操習應如何？

答：與人在對場操習，初時勿太用力；先求準確，再求管束球力，漸有把握，方在打法加力。

## 第四編 握拍法



第一圖

四方正手握拍法。將拍平放於地，用右手大指與二指當中之較口，將拍柄按往八角中之大方角，注意左手之指引。

法度，習慣之後難以改變，則阻礙進步矣，故新入手者不可不注意握拍也。  
問：何者為最良善之握拍法？

問：握拍有法乎？

答：此為最要之點，近代之握拍法，經近代各能手試驗之結果而成。故當取其善者學之，若自己任意握拍，不合

答。握拍法經世界名家數十年之研究與改良，祇有三個握拍法，爲最良善耳。

問。初入手時應如何？

答。初入手時，先擇定握拍法；再專心注意各種打法，點點清楚研究，便有進步。

問。我之意以爲着力打，打得多的，打得快的，便是打得好乎？

答。初入手未知門徑者，以爲持此意便有進步，其實不然；徒然打得多的，打得快的，則必不留心研究弱點，從而改善之。又不注意研究猛烈準確之球勢。則漸流於惡習。根深蒂固，欲改善難矣。何不慎於其初。

問。然則何爲最善之握拍法？

答。近代成功最良善之握拍法有三：一爲美國西方式正手握拍法 (Western Grip)，二爲美國東方式握拍法 (Eastern Grip)，三爲混合握拍法 (Composite Grip)。此三種握拍法大同小異耳，而運用各有不同。

問。何謂美國西方式握拍法？

答：茲分別解釋之：試驗之法，將拍平放地上，用手執起柄之極端；大指與二指中間之較口，按住八角中之闊方角，以大指纏合拍柄，直臂，手頸與拍面，成一直線形，其餘四指將柄端纏繞之。參觀



圖 二 第

東方式握拍法，將拍側放於地。大指與二指當中之較口在八角中之小方角緊按之，注意左指之指引。

第一圖。

問：美國西方正式手握拍法之好處何在？

答：其利在於迎擊高彈球，低射球則不適用。此握拍法，為美國西方人士所

發明，且為西方各地之用。因西方及加州各地，多三合土及黑油場，其性硬，比草地場彈力高，而球勢走動靈活，故西方各地採用西方式握拍法。

問：你喜用此握拍法乎？

答：我不贊成，因此握法，祇能用於高彈球，低球則不相宜也。



問：何謂美國東方

式正手握拍法？

答：以拍側放於地

上。將大指與二

指中間之較口

按住八角中之

小角，大指繞過

柄端，其餘四指

第

混合握拍法，將拍側放於地，拍面稍偏於左方。

三

用大指與二指中間之較口，緊

按八角中上側

之小方角，注意

左指之指引處。

圖

握住柄之闊方角，手頸正對拍邊成直線形。此為與西方式握拍之別，參觀第二圖。

問：此為最完善之握拍法乎？

答：有人以爲最善，有人以爲不善，此法發明於美國東方之紐約城（New York）新英倫（New England）非里得非（Philadelphia）各地，因此地多草地場也。

問：草地場與硬地場有何分別？

答：草地場之球彈力微而低，不及三合土、黑油、及灰地場之高彈也。

問：然則東方握拍法，利於迎擊低球乎？

答：最靈於迎擊低球及半高球，太高與迫身之球，則不靈矣。

問：何謂混合正手握拍法。

答：此爲最近新發明之握法，近來多通用之。其握法與東方式及西方式之握法，無大差別。有少許之不同，實合兩法而得其善者。

問：混合握拍法如何握法？

答：以拍側放於地，略斜傾於左邊約二英寸。大指與二指中間較口，按住柄端上方側邊小方角，大指繞下，其餘四指緊按小方角，參觀第三圖。

問。混合握拍法之利何在？

答。此法由很多經歷而成，所以調劑用法，既適於草地，又適於硬地。又在東方方式與西方方式之間，而盡合兩法之良處，避去不良之處。能使揮舞靈便，射擊敏捷。對於高球，半高球低球，便於應付。凡用之者，都以為利便。此法為東方與西方方式集合而成，故名之曰混合握拍法。

問。然則今日各名人均用此法乎？

答。雖未盡用之，似人人均漸採用也。從前有以東方握法為良者，有以西方握法為善者，今則以混合握法為完全矣。

問。你之意以為最完善乎？

答。我常用而靈便，故以為最完善。

問。練習之時，我之視線要常觀察我之握拍法合度乎？

答。不用常關顧握拍法，熟習之後，便覺運用自然而適合。

問。我何以自知握得適合與否？

答：我最喜歡此種問話，無論何人，欲知自己之握法適合與否，最好多觀能手之競賽，留心研究；如有不明之處，向之求教，各能手必樂於指導。注意改良，未有不進步也。

問：奪標手，亦肯如是指導乎？

第 四  
站在底線之後，面對前網，手執混合握拍法，以左手扶拍，使右手稍休息其力。

答：必樂於指導，如鐵爾登及鍾斯登與各大名家均樂於將其個人之良技，傳授青年。他們雖進為專家，更欲造



就有志青年，與世界爭雄，而保美國之榮譽。如前文所論之熱心家碑斯萊先生之教我而有今日之成功也。

問：我習熟混合握法之後，即如何運用？

答：操練之時，與一人對習，由對方將球送來右方，即迎擊之。

問：企立之姿勢如何？

答：站在底線之中央，面對前網；待球時，雙手托拍，而多用左手之力參扶之。觀第四圖之待球式。

問：何要用左手扶拍？

答：待球之時，係使右手之筋力得以休息；因右手之力，比較左手多用百倍，雖一息間之休息，亦為緊要之點；因預備作數小時之戰，當培養其力也。

問：何以要立在底線之中央？

答：必要立在底線中央之意，對方發甚麼球勢，均能迎拒靈動，反手正手亦易運用也。

## 第五編 正手與反手掃擊法

問。正手與反手掃擊，兩者之中，以何者爲最重要？

答。當以正手掃擊法爲重要，亦爲主力。

問。其理由何在？

答。陣上應敵，百分之八十五用正手掃擊勢也。

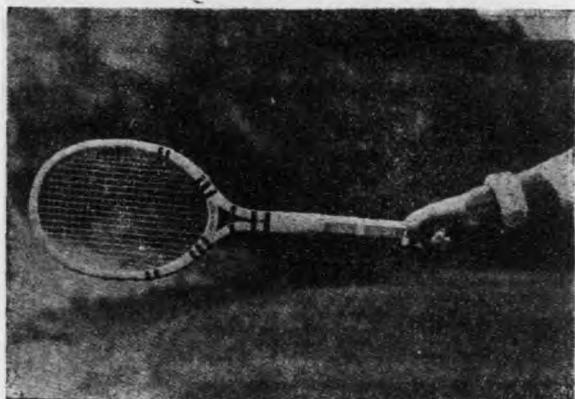
問。反手掃擊勢有何用處？

答。敵球左來，則用反手迎擊之；敵球右來始用正手。

問。然則敵方向我左邊射來之球，我必轉用左手執拍擊球乎？

答。無論正手反手，同用右手揮擊耳；左來則轉身勢用反手，非要轉手執拍也。

問。然則正手與反手有何分別？



第 正手握拍法  
前觀圖。注意

手較要直，手

指要開放，大

指繞柄，臂與

拍成一直線，

手掌要對前

網，注意尾指

不出柄端之

外。

答。施用正手時，其姿勢側身左肩向網；反  
手則側身右肩向網。

問。正手反手勢之球，都是一樣掃擊法乎？

答。運用相同，而舉動有別。正手則在右邊

揮擊，反手則反身在左方揮擊耳，其運

用一樣也。

問。反手難過正手乎？

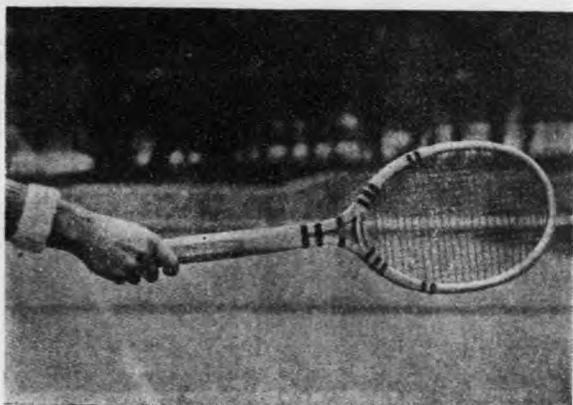
答。反手當然難得多，以反手之打法與運

用不天然也。

問。臨敵時，敵人常向我之左方反手射來

乎？

答。倘敵人聰明而智者，探得你之弱點在



第

正手握拍  
法反面觀。

六

注意手指  
開散，所以

圖

管束拍力。

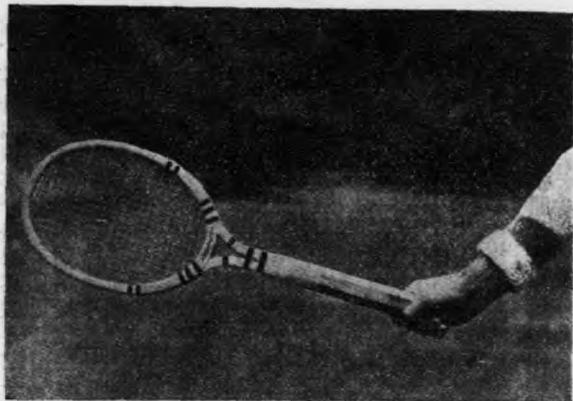
反手勢；則必頻攻你之反手，以謀制勝也。

二八

問。正手反手之中，初學者以何者為先？

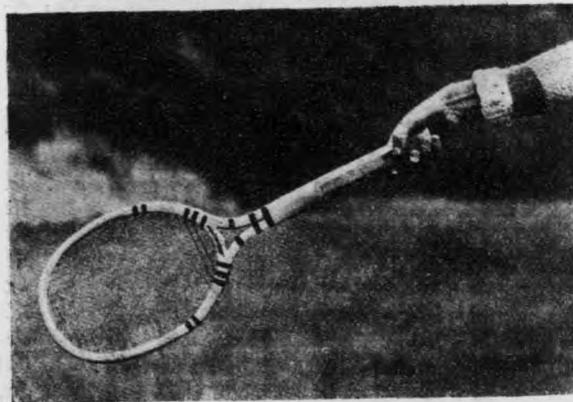
答。先操混合握拍法，依照第五圖之手勢，手頸要直；再觀第六圖手勢之反面，手指緊握柄端而開散，以為控制拍之運用也。又注意拍之柄端不能超出尾指之外，此不獨正手為然，反手亦如是。觀第七第八兩圖之表示，一將拍高昂一點，一將拍下垂一點，即為錯點也，慎之。

問。第七第八兩圖之錯點何在？



第七圖

正手握拍法之錯點。臂與拍不直而稍彎曲，一錯也；手指不散開，二錯也；此必常令手之筋力易疲，而所射去之球每多出界，必以第一圖為準則。



第八圖

正手握拍法之錯點其二。手頭與拍下垂，使臂易疲，宜以第一圖為準則。

答：其理由很多，今略舉其數要點：一、不能控制球之能力；二、不能以拍指引球之去向；三、不能用力掃擊；四、手較與手頸易於疲倦。所以握拍不當，運用即不靈。



第九圖 正手掃擊之初勢，拍由後舉起，臂展開而直，側身向網。左腳前而右腳後，全身之力此時全在於右腳。

問：我之握拍法已練習完善，此後又要如何？

答：握拍已熟習後，先操練正手掃擊法。

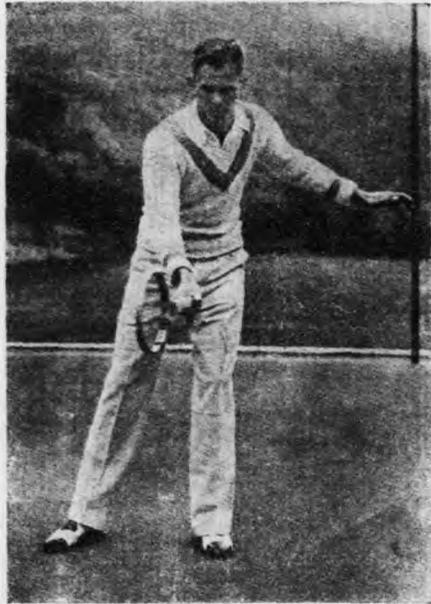
問：正手掃擊法之舉動若何？

答：參閱第九圖之姿勢，預備迎擊右邊球時，球拍

離開身前，張開手臂，此為初作勢之姿勢也。

問：初習射正手球之姿勢與站立之部位應如何？

答：翻閱第四圖之持球姿勢，若敵球向我右方射來，則以正手勢拍伸直如第九圖，此初作勢掃擊之動作也。但無論正手與反手，球拍之揮動，均有一定之姿勢，勿亂揮亂舞。



第十圖

正手掃擊勢。球與拍接觸之時，先待來球剛到身前相宜之遠近，而合於下拍時，即舉拍擊之。此時全身之力，由右腳移向左腳，身勢亦湧前。

問：當我正手擊

射時，我之面部應向前網乎？

答：面部不可向

前網，必要側身以左肩向網，左腳前右腳微後，全身

力之運用先由右腳再移於左腳。

第五編 正手與反手掃擊法

問：臨下拍之時，我之目光要注視拍之動作適宜乎？

答：不用關照拍之動作，專力注意球之動作爲要。

## 第六編 全神注視球之動作

問。我何以要專力注視於球之動作？

答。網球之要點係目不離球。

問。其理由何在？

答。若目光不專力注視於球之動作，則出射之球必不準確。

問。我既目不離球，則我何以知球拍擊射時若何？

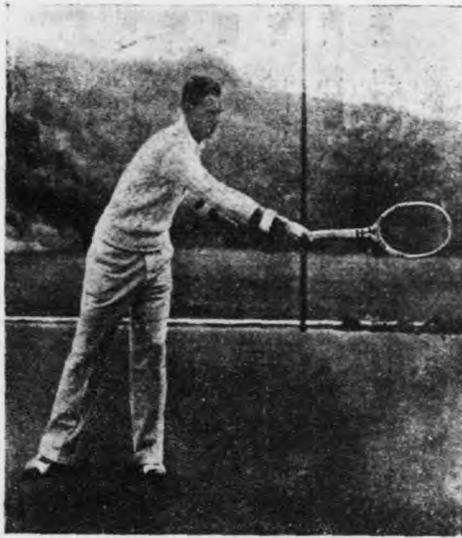
答。拍擊球時，其揮舞有一定法度，習熟之後，已成自然，不可着迹注意。此時所應注意者來球耳，測驗準確，則運用身臂合作之力，而揮拍掃擊之。此時無須專注於拍之動作也。

問。然則目光又不用關顧敵方之動作，與射去之方位乎？

答。眼注力於球之後，發射之際，心目中自然關顧敵情，與射去之好方位。然後球之射去方有變化，

而能難敵也。

問：除此以外，舉動又應如何？



身而移左，由右脚而移左也。

第十 正手掃擊完成勢。將拍由後一揮而盡，注意其臂由始至終均張直，亦由頭至尾揮舞平行，不高不下，將拍揮盡，所以指引球之去向有方位之目的，全身之力已由右脚移向左脚矣。

答：觀第十圖之態度，當敵球迫近腰部之際，轉身避之，以就拍之揮動不至促手也。

問：正手勢之運用如何？  
 答：正手係一個平行線之揮舞勢，運用握拍以指揮球之去向也。故其力之運用由右

問：擊球時，用拍面之何部位擊之？  
 答：擊中拍面之中心點爲貴。



第 十 二 圖

正手掃擊勢之低  
 球迎擊法。此爲初  
 勢；要俯身屈膝，以  
 就其勢。至於握拍  
 法手頸之部位，及  
 左身向前網，左腳  
 前而右腳後，與正  
 手勢相同。

問：球與拍接觸之

時，可否將拍中  
 止揮前乎？

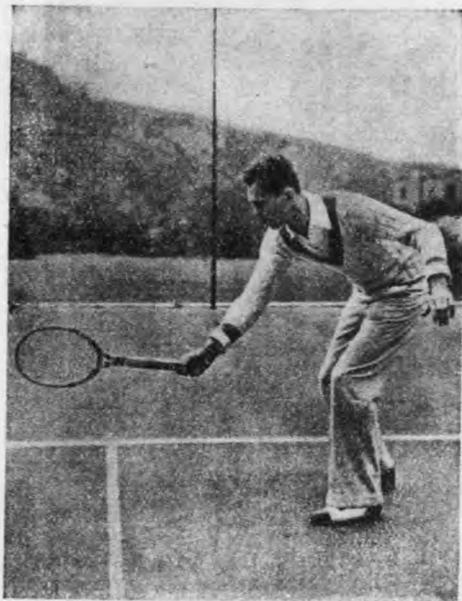
答：切勿中止揮動，

要將拍自始至  
 終，一揮以盡其  
 勢，而指引球之  
 去向。注意第十

圖之表示，敵球迫近身前腰間射擊時之動作，并注意第十一圖，表明球拍之揮盡勢。夫球拍之  
 所以要揮盡者，一、所以完其射力，亦所以加其速力；二、指揮球之去向，照我心目中所欲之好方

位射去。

問。既如上述球拍最要揮盡；然則拍之揮盡，向上揮舞，抑向下揮動？



勢，以指引球之去向。

答。拍之揮盡勢，不高不

下，而成一平行線之揮舞。不獨此也，無論正手反手，由起至止，其勢均平行。翻閱第九圖，此為初作勢之舉動。注意第十圖，球與拍接觸之時。細察第十一圖，球拍揮盡

正手掃擊勢

第之迎擊低球

法。球與拍接

十觸時之狀態，

與正手掃勢

三一樣運用。不

過要俯身屈

膝耳，注意拍

之直張。

問。我練習射擊之時，要有一定目標與特別位置乎？

答。要先練一定目標，以便上場競賽時使敵人難以追擊，又難測我射去之方位爲貴。

問。當敵人居左方場，我如何能將球射向其右方以難之？

答。不待敵球迫近前身，大約離球五英尺時，迎前動拍向右方射去。

問。射向敵方左角又如何？

答。來球高彈超上腰部之際，下拍向其左角射去。

問。欲射向敵之中線又如何？

答。來球高彈適達腰間，下拍向其中線射去。

問。敵球與我雙肩之高，則擊法如何？

答。最相宜用正手掃擊之平射勢。拍與球接觸時，將拍猛擊，則球過網直射矣。

問。敵球低射僅及膝之高度如何？

答。用正手掃擊勢之低擊法。

問· 正手掃擊勢之低擊法如何？

答· 其法與正手掃擊同用，不過要俯身屈膝，以就其迎擊勢，使拍之揮動成一直線也。翻閱第十二



第十 正手掃擊勢。

四 迎擊低球之

完擊法，將拍

揮盡以指引

球之去向。運

用與正手勢

相同，惟要俯

身屈膝耳。

問· 拍之揮動與正手勢

相同乎？

答· 其勢相同。第十二圖

表出其初作勢之點，

第十三圖表示球與

拍接觸之時，第十四

圖表明拍之揮盡，以

指引球力。故十二、十三、十四、三圖自始至終，拍之揮舞平線也。

照以上姿勢，左身左肩亦要對前網，而雙足亦要左脚前而右脚微後乎？

答：完全與正手勢同用。所別者要彎腰與微屈雙膝以就其勢耳。

問：正手掃擊低球之法亦有錯點乎？



力乎？

答：初入手時用柔力則球快而準，俟進步後始用猛力。

第六編 全神注視球之動作

答：其錯在第十五

圖表出，拍頭與手頸連帶下垂，雖俯身屈膝，而不能平均其揮動之力，故不能控制其球也。

問：擊球時應用猛

第 正手迎擊低球之用  
拍錯點。拍頭與手頸

十 下垂，身不俯而膝不  
屈，此則脚步必不穩，

五 更失去全身平均之  
力，球射不準亦不疾

圖 也。必以十二、十三、十  
四等圖為準則。

問。或我雖初學者，而我之球準而確，則又如何？

答。不學無術，不練習不能準確，毋自欺也。夫初學者，自以爲準確必過人矣，實自誤矣。非練有經驗，不能將球操縱自如，今之能手人人均下苦工而成也。

問。你初入手時，妄用大力擊球乎？

答。我初學無經歷時，曾犯此弊，如棒球之擊法，球則野走遠揚。未幾得良友之指導，始改正之，由此球準確而快捷。

問。然則我必先練熟打法，再講求球勢之快疾乎？

答。此一定之理，打法純熟後，球勢自快而準也。

## 第七編 正手掃擊法之練習

問：正手掃擊勢，以何爲最良善，又最快成功？

答：初學者，最良善之法，得一人由對場將球向你之右方頻拋；此時先站好姿勢，立好腳步，將球用正手勢以柔力還擊，此爲最易成功之法。

問：若不得相當之人拋球與我練習，有別法否？

答：覓一方地，與平正之壁，壁上照球網之高與闊，劃一白線，向壁自練。習時先糾正身勢，安定腳步，側身左肩向壁，右手執拍，左手將球擲於右身前之地，約離五英尺，球由地彈起，即將身迎前一點，下拍向壁掃去。此時之球，由壁反彈。又下拍再射，再彈再射，以至球之失落爲止。有兩星期工夫，即能將球控制。則可以將球向壁往返射擊，百回而不失手也。由此練習，可以練習一切身勢、手勢、發力、測判力、準確力、控制力、腳步、及身手脚時候貫串力。日以多習，自然純熟，基礎之成功。

在數星期工夫耳。

問：在球場與一人操習又如何？

答：初習時，欲先熟習手勢，及練習控制球力，則以向壁操習或由一人拋球練習爲最良之法。若不從二法入手，與人上場養習，則對方射來之球四處飛射，不能專向右方射來。以專練正手掃擊法也。在我經驗，必由以前二法中，擲一專練爲貴。

問：是否有名色者及各球藝家，均精於正手掃擊勢乎？

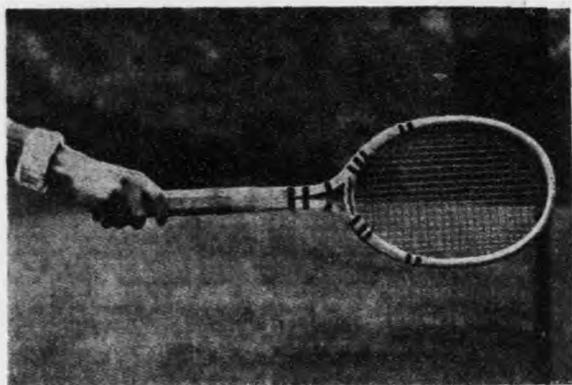
答：各球藝家及有名色者，均善用正手掃擊勢，且有專長與不專長之別。

問：正手掃擊勢以何人爲最專長？

答：我以爲最完善者，爲細小精悍之鍾斯登氏。其正手掃擊，有奇異之特長，此爲鍾氏成功之祕能。所以能獲二次之單打冠軍，橫掃羣雄也。以我評論，鍾氏之正手勢，可稱無一缺點。

問：鍾氏除正手掃擊勢之外，尙有其他所長乎？

答：鍾氏各種打法亦精巧，且預測來球十分準確。



第七編 正手掃擊法之練習

第十 六

反手握拍  
法之前觀  
圖。手指開  
散，以爲管  
束球力，手  
頸柄端不  
可超出掌  
外。

問。何謂預測力？

答。比賽之時各盡其長，各演其智，必互相  
疑敵，或聲東而擊西，以資玩弄。鍾氏老  
於經驗，心靈手敏，能先預測敵方之舉  
動若何，即發甚麼球勢，敵人之身勢若  
何，即射甚麼方位，先已預備還擊之法。  
鍾氏之經驗力百不一失也。

問。聰明之難敵方位球，亦爲難敵之重要  
點乎？

答。比賽之際，若能運用聰明智慧，以球弄  
敵，使敵人難測其球之射來方位，則能  
制勝矣。

## 第八編 反手掃擊法之練習

問：反手掃擊法之練習如何？

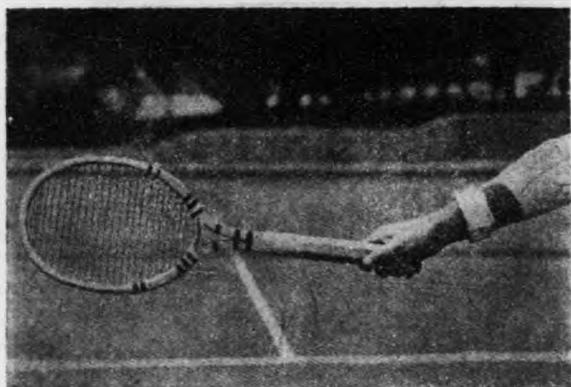
答：反手掃擊法之運用與正手掃擊法相同，不過身勢、手勢、腳步，與正手勢適成反比例。

問：反手掃擊之握拍法，與正手握法相同乎？

答：有大異別，反手掃擊勢，在我則採用正手東方握拍法，翻閱第二圖之式樣。惟有一分別之點要注意者，東方正手握拍法之大指，向下繞住柄端，今用爲反手勢，則大指直壓柄端八角中之闊方角，可免球拍之振動。注意第十七圖之形式，又注意其餘之四指開散，留心第十六圖之形式，即反手握拍法之前觀也。

問：何以能振動球拍？

答：凡反手掃擊勢，用者之身勢手勢，非處舒展地位。蓋反手係免強之勢，且握拍法又不如正手勢



第十 七 圖

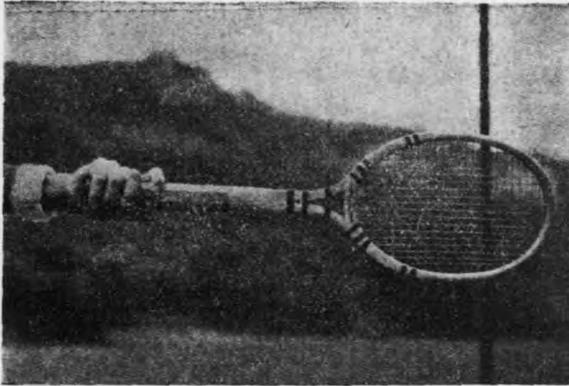
反手握拍法  
之後面觀。注  
意大指直壓  
八角中之闊  
方角，免拍之  
搖動，又免過  
猛力球擺動  
也。

之易於控制拍力，稍為鬆懈，則來球力猛者可以煽動其拍。故宜用大指按闊方角，使其拍靈動而穩固也。

問、對於大指在柄上尙有重要關係乎？

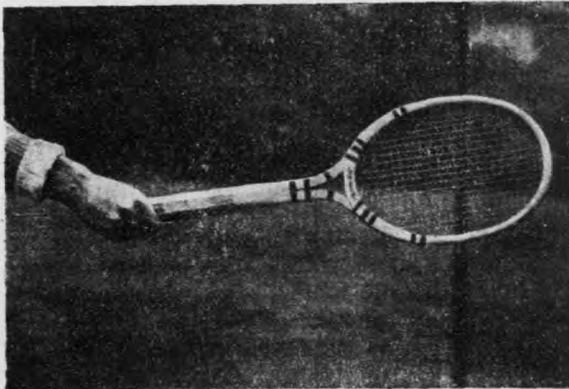
答、有時遇猛力之球，又適測判力欠準確，以致來球觸着拍之木邊，或拍中之邊緣，則拍易煽動。必藉大指之力以控制全拍也。

問、何以大指要直壓於大方角？  
答、一、使拍堅定不搖，二、所以指揮球



第十八圖

反手握拍法之錯點。大指在柄端上不合部位，前方手頸不應向網，此種不良之法，遇低球更不便，宜以第十七圖為標準。



四六

第十九圖

反手握拍法之錯點。其二，其餘四指不開散，柄過高，臂與拍不張直。

力也。

問：球在空中射力之速率如何？

答：球最猛者之射力其快如電，最強速力者，每小時有九十英里之速率。

問：各球藝術家之反手勢，均用大指按住柄端之闊方角乎？

答：雖未盡是，惟近來各人知其完善之處，已漸改用之矣。

問：反手握拍之錯法，臂力與手頸力同時易疲倦，與正手握拍錯法相同乎？

答：如其錯也，一樣受害。必至運用不靈，手易疲弊。注意第十八圖之表示，大指在柄端之錯點，必以

第十七圖之形式爲準則。第十八圖之大錯點，因手頸向前網，必不靈於拒擊低球。至於第十九圖之錯點，表出各手指太緊合，臂又曲而又不直，此最不良之法也。

問：反手掃擊如正手一樣打法乎？

答：其打法相同，注意第二十圖表明拍之初起揮動勢，由後一直揮前，不高不下，作一平行式之揮舞。

問：反手勢球拍揮動時，左手如何安置？

答：此為個人之習慣，多數人將左手伸張以平均其力者，我則左手抱於腰間，此無關重要也。



第  
反手掃擊  
之初勢，臂

二  
與拍要張  
開，務展盡

十  
其勢以擊  
球，全身力

圖  
此時先在  
右足。

問：我欲以反手掃擊勢，將球射向敵方中線，如何射法？

答：敵球約在前身，高彈至腰部時，即下拍對其中線射去。

問：欲向敵方之右角射，又如何？

答：待球超越過身前，即下拍向右角擊射之。

問：欲向敵之左角射又如何？

答。敵球在身前約五英尺時，即迎前下拍向左方射去。  
 問。敵球亦要隨球一揮以盡其勢，而指引球之去向乎？



三圖表示初作勢射擊低球之姿態。  
 第二十三圖之姿勢為球與拍接觸時之勢乎？

第八編 反手掃擊法之練習

第 二 十 一 圖  
 反手掃擊勢，  
 球與拍接觸  
 時之勢，待球  
 距離身前合  
 步位之時，始  
 下拍擊射之，  
 此時之身力  
 由左移右矣。

答。必要揮盡其勢，注意  
 二十二圖球拍揮盡  
 勢之表示。

問。若球來勢高彈之力  
 不高不低，如何打法？

答。用反手掃擊勢低擊  
 法，俯身屈膝，以就迎  
 擊之力。注意第二十

答：第二十四圖方為拍與球接觸之時，第二十五圖又表示球拍揮盡以指引球之去向。  
 問：有人對於反手之左方球，不用右手執拍，而轉左手以擊射者乎？



第二十五圖  
 反手掃擊之  
 完擊勢，將拍  
 揮盡，以指引  
 球之去向，此  
 時全身之力  
 已在右腳，注  
 意大指緊按  
 圖方角。

答：現有幾人能之，他們  
 左右兩手并用者，我  
 以為不可效之也。

問：網球之能手者有之  
 乎？

答：能之者，如意國地斯  
佗分尼氏 (Giorgio  
De Stefani) 彼亦成  
 功，此乃特別，不可效  
 也。

問：練反手勢，能及正手勢一樣猛力與靈動乎？

答：若反手勢能及正手勢同樣功力，登峯造極之期不遠矣。今之網球能手，其反手勢與正手勢，同

一功力。蓋反手勢最

難精巧，故多數人之

弱點，俱在反手勢也。

問：若不善於反手掃擊

者則如何？

答：此爲缺點，聰明之球

家，比賽時，必向你之

反手頻射，以試你反

手之強弱。若探得你



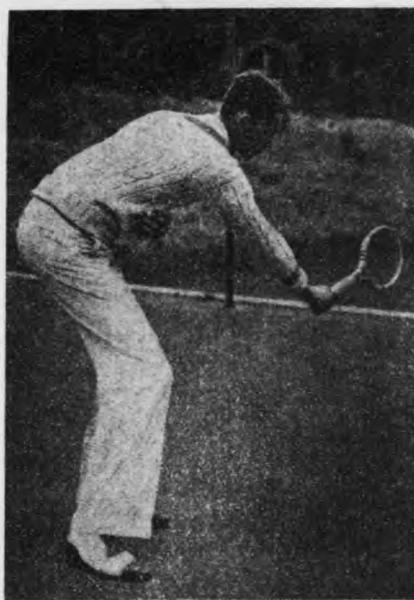
之弱點在反手，則由此制你，頻頻連射，使你心忙意亂，未有不敗者也。

第八編 反手掃擊法之練習

- 十 相同。惟俯身
- 三 風驟，而右腳
- 圖 在左腳之前，
- 此時全身之
- 力在左腳。

問·無別法以代反手勢乎？

答·無別法以代之，有之亦不可用。嘗見有人不靈於反手，遇反手之球，將身閃動，免強用正手以代之，豈不累墜乎？



第 二 反手掃擊  
勢之低球

拒擊法，球

與拍接觸  
時，此時左

脚之力已

向右脚移  
過矣。

問·

如此打法，雖勉強動作，亦有効乎？

答·

此實不良舉動，若遇強敵，必為所制。因身勢轉動太多，奔跑亦繁，最易疲乏，宜避用之。

問·然則無法以代之，必熟習反手掃擊勢，方可應敵乎？

答·若要成功，則先練就反手勢，今之大成功者，無一而非精於反手勢也。

問：學反手勢以何法爲良？

答：照練習正手法一樣，由一人居對場將球拋向你之左方反手，每日多練，數星期必能成功。若欲



問：近來以何人之反手掃擊，爲最完善？

第八編 反手掃擊法之練習

反手掃擊低球  
擊完成之勢。將  
拍揮盡以指引  
球之去向，其勢  
十 與反手掃擊勢  
相同，不過要俯  
身屈膝耳，此時  
全身之力已在  
石脚矣。

自習，亦以向壁操  
練法爲良，將球擲  
開左邊身前，約距  
離五英尺卽下拍  
向壁擊射之。若球  
反彈，又再擊之，如  
此多機會操練，每  
日千百球，以至完  
善能控制爲止。

答：以我所見以鐵爾登氏之反手勢爲最精強善用。鐵氏之反手勢縱橫天下，所向披靡。

# 第九編 供球法



第九編 供球法

端八角中之闊方角。各手指開散，注意第二十六圖之形式，未作勢供射時，勿緊握拍柄，免令手

供球握拍法。

問。何謂供球？

答。網球比賽上，雙方交

第 將拍平放地上，用大指與

鋒，以供球為最先。

二 二指中間較

問。供球以何種握拍法

最宜於初學者？

十 口執起，如西

答。初學用西方正手握

六 方式之握拍

法，翻閱第一

拍式。其法將拍平放

圖；此法宜於

地上，用大指與二指

初學者。

力易疲，待用時再着力握之。

問：供球之姿勢與動作如何？



問：你供球之態度部位如是乎？

人有不同之處，普通側身向網，左腳前而右腳微後。

第二十七圖

供球時之初作勢。立  
在底線中央之外，供射時雙足不  
得稍踏界線，又注  
意脚步之位置，與  
左腳之形勢。此時  
身力在右腳，左手  
執球。

答：最良位置立在

底線之中央，注

意第二十六圖

之形勢。

問：企立之部位，亦

為重要之事乎？

答：最為重要，不能

錯踏一點，雖各

答：半面對網，左腳側向底線，注意第二十七圖形式。  
 問：供球之錯處何在？



第十二圖 供球之錯形勢。如圖中之右腳前左腳後一錯也，將身扭轉以就其勢二錯也。

答：第二十八圖，即表示

其錯的形勢。先踏右腳在前，全身之力先在右腳，此錯之形勢也。

問：供球時何以要側身？

答：所以使身手靈活，易於發球，且射力強而

方位準也。

問：供球時何以有人雙足向底線平立者？

答。雙足向底線平排而立之勢，若供向右發球區，尙勉強可用；供向左發球區，其勢不就也。

問。其勢何以不就？



第九 第十 第十一 第十二  
 供球時拍觸球之勢，球先向右身之前拋高，此時之身力漸由右腳移向左腳，張直手臂，由後揮前，左手展開以平均其力。

答。因雙足平排而立，供向左發球區，則要將身扭轉，身既不安，腳亦疲倦也。

問。然則以何法爲最善？

答。必要側身，左腳前而右腳後。以順其

勢。對於供向左發球區時，而不用扭轉身勢，亦可自然發射，觀第二十七圖便明白矣。

問。除身勢及脚步外，尙有應研究之點乎？

答。尚要留心者，爲身手之平均力。初作勢之先，全身翻後，而全力在右足；拍觸球時，全身之力由後反前，其力更由右足抽於左足。



第 供球已完之勢。  
全身湧前，此時

問。供球時我之雙足  
可踏着界線一點  
乎？

三 全身之力已由  
右腳移向左腳，

答。雙足之中無論一

十 腕與肩作平行  
線。拍面對網，將

趾踏着界線，以脚  
步錯誤論，犯網球  
之定規。

圖 拍揮盡，以指揮  
球之去向。

問。供球要用盡猛力  
乎？

答。初學者，勿用猛力發射，以免觸網或出界種種之失誤。待各種打法純熟，球勢亦有進步後，始用

猛力爲貴。

問。供球之供射法如何？

答。照第二十七圖左腳之企立法，及其在界線之部位，將左手所執之球以一球，向右方前身拋高之；拋上之高度，約五六英尺，以目力測準，待球下墜合度時，球拍由後揮上擊射之。

問。球下墜至何程度方擊之？

答。待球降至頂上三四英尺，揮上之拍，適攀及者爲合度，亦得勢也。觀第二十九圖，卽拍與球接觸時，球剛離拍射出，右腳隨之向界線踏，而身湧前。此時全身之力，由右腳移過左腳矣；左臂亦張開以就其勢，而平均其力。

問。拋上之球，何以要拋向右方之前？

答。拋上右身之前，所以就拍由後揮前之勢。

問。是否將球直射？

答。拍由後揮前，藉其勢以指引球之射去方位，在心目中隨時而定，觀第三十圖，表示以拍指引球

之形勢。

問。供去之第一球觸網或出界失誤則如何？

答。供球者有兩球機會，第一球失誤，再發第二球。

問。第二球又失誤則如何？

答。作輸出一點論。

問。供球難練習乎？

答。最易練習，照以上之法，多練自然有效。至於練習供球，可以在一空球場，自習供射，亦可照習正

手反手之法，向壁間所劃定白線操練供球，兩者均宜於初學者。

問。何謂炮彈發球？

答。炮彈發球，創於網球革新家墨洛鄰氏（Doo）與威爾登氏又從而改進之。此法為

最猛力之平射，但很難準確，因過用壓力也。

第十編 拋擊高球法

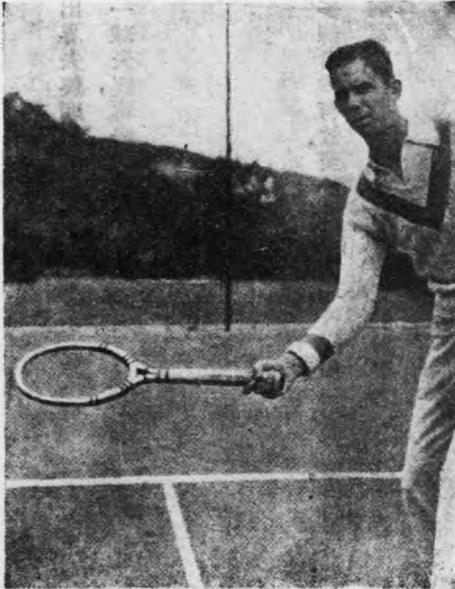
問：拋擊高球(Lob)之外，尚有其他高射球乎？

答：有，有高壓撲殺(Over-head Smash)。

問：何謂拋擊高球？

答：將球高拋，向敵方射去，使球由高下降。

問：拋擊高球之握拍法



第三十圖 拋擊高球之初勢握拍法。用正手勢，拍面搖上，而微傾，將球高拋，向對方射去。

如何？

答：其握法與正手握拍法相同。觀第五圖及第六圖之形式。

問：拋擊高球有何用處？

答：作戰時以為轉移戰

機，使自己多點時候

轉應付之勢也。作戰

時欲衝開敵人之能

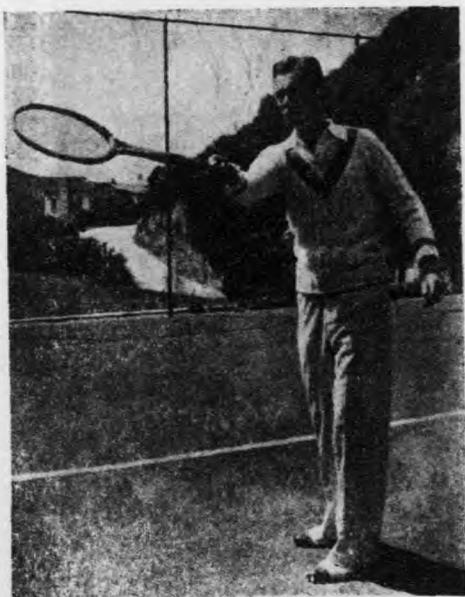
力，擾亂敵方之陣勢，

亦可試用拋擊高球。

問：此種拋擊高球，有何

利益？

答：雙方爭持不下之際，偶一為之，使球高升半空，由高下降，我則有一點時候恢復原狀，整理陣勢



第 三 十 二 圖  
拋擊高球  
高拋之勢。  
三 握拍與手  
頸形式按  
照第三十  
二 圖。注意  
此時之拍  
仍側傾。

也。

問：拋擊高球在網球上，作攻勢抑為守勢？

答：係守勢。

問：拋擊高球如何打法？

答：觀第三十一圖，為拋擊高球之初勢，注意

拍要昂起；第三十二

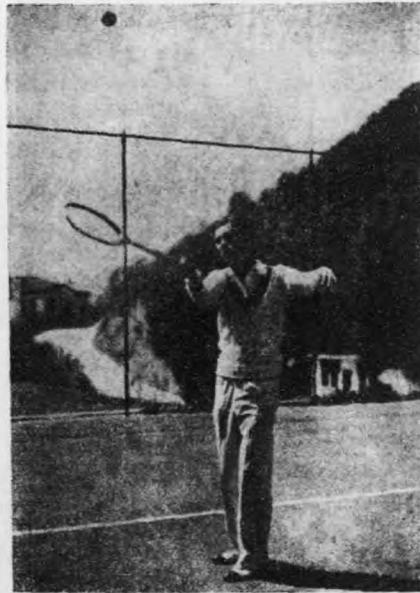
圖；以拍將球高拋之

狀，第三十三圖，將球

拋出之狀。

問：應將球拋高若干

答：在乎情勢上，應宜多少時候，方能恢復陣勢，而定拋擊之高下。



第三十三圖

拋擊高球

完成之勢。

將拍指引

球之去向。

問：拋擊高球亦難還擊乎？

答：可用高壓撲殺，以還擊之。

問：何謂高壓撲殺？

答：高壓撲殺，所以

拒拋擊高球也。

還擊時，以目力

測準，舉定球拍，

待球下降至相

當之時，或待球

由高墜地，由地

高彈時始撲擊之，二者均可用，觀情勢若何而決定之。

問：你之高壓撲殺如何打法？

第十編 拋擊高球法



第三十四圖 正手撞擊勢，距離網前八英尺至十英尺之地位撞擊，握拍法與正手勢相同，注意腕要貼身，手頸與柄成曲形，以便斬擊之用。

答：我之打法，與供球之發射勢相同。所別者，供球則自己將球拋上，始發射之；高壓撲殺，則乘球由高降下時，擊射之耳。

問：高壓撲殺應用猛力乎？

答：初學者宜用柔力，務得準確不失爲先；俟有經驗時，始漸用猛力。

問：拋擊高球，有用反手拋擊乎？

答：其法與正手相同。

問：握拍法如何？

答：反手拋擊高球之握拍法，翻閱第十六第十七兩圖之形勢。

## 第十一編 撞擊法

問。何謂撞擊？

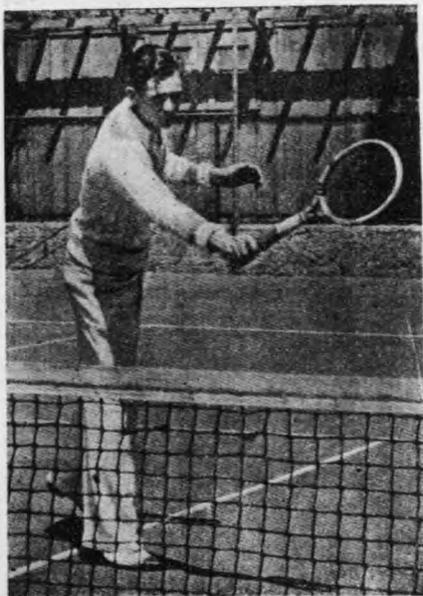
答。來球未墜地，乘其來勢，以拍反撞之。

問。撞擊用正手勢，抑用反手勢？

答。正手與反手均可用，視乎敵來之球左射抑右射耳。

問。撞擊有特別之握拍法乎？

第十一編 撞擊法



第三十圖 反手撞擊完成之勢，其勢與正手相同，不過成一反面矣。擊完後，臂縮張直，如圖中之形勢。

答：正手撞擊，則用正手掃擊勢之握拍法，反手則用反手掃擊握拍法。

問：在陣上無論何時何地，均可用撞擊乎？

答：不然，多在中場耳。

問：所謂中場距離離網遠近？

答：離網約八英尺或十英尺，若太近網而用撞擊，恐拍觸網失手，又恐爲敵人遠擊時，用高射球過頸而去，追救莫及也。

問：有時對於來球必要近網拒擊者，則如何？

答：此爲時勢所迫，則宜手急眼快，以擋撞式拒之，而不可將拍揮動也。

問：撞擊亦要將拍揮盡，如正手勢乎？

答：必要如正手勢之揮盡，以壯射力也。

問：若敵球太低，則撞法如何？

答：宜俯身屈膝，以就其勢，更要撞中球之底部爲貴。

問。撞擊之利何在？

答。撞擊必以聰明之難測方位球爲貴。如敵人遠居底線，宜將球在敵方網前左右而下，使敵人不能追及救之。敵人若居左方，則射向其右，反之，射向其左以擾之，使敵無法還擊，此制敵之法也。注意第三十四圖，表示其形勢與動作，臂貼身而與拍成曲形，所以要曲形者，因擊撞宜用斬力也。又要將拍揮動，如第三十五圖之形勢。

## 第十二編 其他打法之研究

問：除上述各種打法，尙有其他打法乎？

答：除以上根本打法，尙有斬滾球 (Chop) 與兜擊 (Half Volley) 及兜撥快球 (Drop Shot)，此三種打法，俟各種根本打法純熟進步後，始習用之。此時基礎已定，熟則生巧，全本打法，續漸試用，以爲臨敵之用。

問：更有其他打法乎？

答：更有滾球 (Spin)，惟初入手者不宜學，免擾亂根本打法。

問：各球藝術家，多用滾球乎？

答：普通打法少用滾球，獨於供球多用之。

問：何以於供球始用滾球？

答。使球射去有滾動滑走力也。

問。我以爲各能手，無論何種打法，均用力於滾球者？

答。非也，有閱歷之人不常用滾球，以其利少而錯多，得不償失。很多人在各種打法，均加以滾力者，但我以爲不善。今之能手，無人不善用滾擊，而避用之，祇用之於供球時加以滾力，欲球之急射與不出界耳。

問。既能急射又不出界，何不於各種打法加以滾擊力乎？

答。除供球之外，別種打法，因球來勢凶猛，無機會更作勢加以滾力也。

問。何以供球則有時候加滾力？

答。供球時係自己將球擊射，故易爲力，而非敵球來勢倥偬急於迎擊時比也。故初學者，宜以平擊爲貴，待平擊之球勢有進步，有把握，然後漸試之。

問。然則平擊之球亦有滾力乎？

答。平擊之球，亦含有滾力。但不至如滾球之俱大轉動力也。

### 第十三編 射擊之度

問。敵球射來時，在地卽彈卽下拍擊之，抑待球高彈勢盡時始擊之？

答。最善之法，待球高彈勢盡時，始下拍擊射之；因多一點時候，站好地位，轉定身勢，安定脚步，不慌不忙以射擊，球去有力，準確而好方位。

問。凡各能手，均待球高彈勢盡時，始擊之乎？

答。大都如是，但我適居合宜地位，來球勢亦易爲力時，可卽彈卽擊射之。法國奪標手柯顯氏 (C. Cochet) 每球多卽彈卽擊之。此爲柯氏之特別法也。

問。然則奪標手如此妙用何不學之？

答。柯氏老成練達，此爲其一生最長，不容易學之。其心力目力，與全身動作，皆靈變相應，故能用此勢。且柯氏雖精，亦多失手，故初學者，不宜學之。

問。舉拍擊球時，我之面向前網乎？

答。不能面向前網，偶爲勢所迫不能轉身，始免強用之。

問。無論何種打法亦不能面向前網乎？

答。正手與反手掃擊勢及撞擊，均宜側身向網。正手之球，左肩向網，反手之球，右肩向網。此爲重要點，切記切記。

問。脚步有關係否？

答。脚步亦宜合度，要左脚前右脚後。若雙脚平立，要扭身轉勢以就之，則偏促免強也。翻閱第四圖之迎待來球之好姿勢，注意第十二第十三第十四等圖之好脚步，便明白其作用。

問。反手之脚步如何？

答。反手與正手之脚步反面耳，反手右脚前左脚後，參閱第二十一第二十二第二十三等圖之正當脚步。

問。正手與反手，能同用一面之拍面乎？

答。正手與反手所用以擊球之拍面不同，因正手與反手勢不同也。若反手而照用正手之拍面以擊球，卽不靈也。

問。何以不同？

答。翻閱第九圖，爲正手擊球之拍面，第二十圖，爲反手擊球之拍面，兩勢各有不同，握拍法亦異。若反手仍用正手勢及正手拍面擊球，則手腕手頸要扭轉，身勢不靈，亦不舒暢，或能射出，而不準確。故右球則宜用正手，左球宜用反手，不可混亂兼用也。

## 第十四編 練習之要點

問。網球尙有其他要點乎？

答。以上所論之根本基礎，按照其法勤習，進步速而成功快，除外無其他要點矣。至於滾球，非初學者所應學，故不多論。

問。照此書之論列，謹按此法，專心練習，可成功乎？

答。當可成功，專心者費半日功夫，可以將此書研究清楚，再費二三星期之實習，即可成材也。惟練習每日要有限制，不可過勞，過勞則厭，厭則各種打法易亂，過量不但不能增進體魄，且有傷身心，慎之慎之。

## 第十五編 最後之忠言

根本基礎已詳言之矣，最後對於初學者，切實聲明一點，并望注意。

- 一、探定一良善打法，與完善之握拍法，專心練習，不可時謀更變，見異思遷。
- 二、練習與臨陣時，宜專心於工作。
- 三、練習與臨陣，偶然打法不良，不必焦急；雖老練能手，亦常有錯點。
- 四、全副精神於球之動作，不可關顧別物。
- 五、練習時永不可怠慢，稍有疲倦，即宜停息。
- 六、不可試不良之球勢。
- 七、每球射出後，即將身手放鬆，以為休息。
- 八、不可用雙手握拍擊球。

九、對於裁判員之判決，不可爭執。

十、俟各種打法習熟後，再練快球。

十一、作戰時，非盡以力勝，宜以智取。

十二、不可行險僥倖，動欲將來球撲殺，最好常用難測方位球爲貴。

十三、作戰時要觀察敵人之弱點，以圖擾之。

十四、無論任何比賽，若從智仁勇三者用心做去，以禮讓待人，雖不成功，已居人之上矣。

中華民國廿四年四月六日

收到



中華民國二十三年九月初版

體育叢書 網球淺說一冊

(82123)

每冊定價大洋肆角

外埠酌加運費匯費

Tennis

原著者 H. E. Vines

譯述者 陳岳州

發行人 王雲五

印刷所 商務印書館

發行所 商務印書館

\*\*\*\*\*  
\* 所 權 版 \*  
\* 有 必 印 翻 \*  
\* 究 必 印 翻 \*  
\*\*\*\*\*

(本書校對者鄭光昭)



8.353  
4