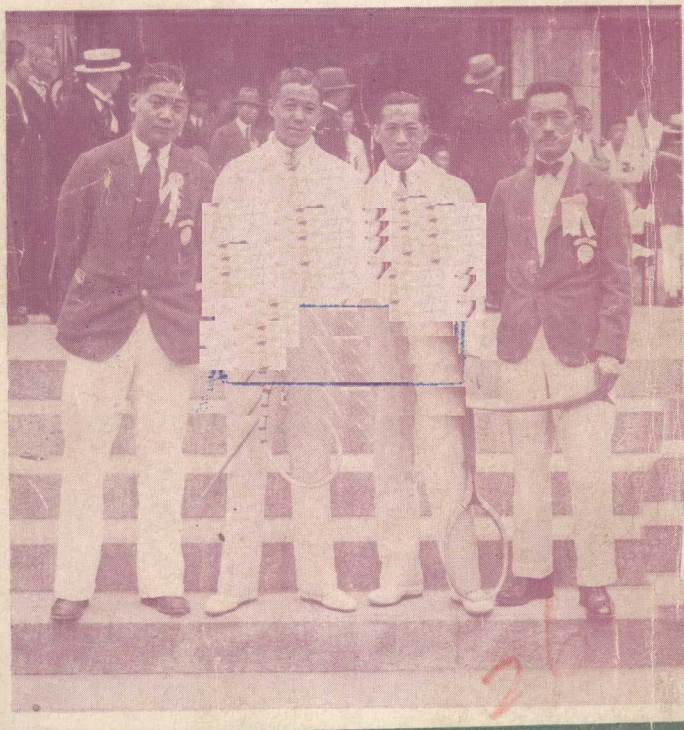


# 網球

訓練法

馬德泰著



勤奮書局出版

故



體育叢書

網  
球  
訓  
練  
法

著者 馬德泰

勤奮書局發行

體 育 叢 書

# 網 球 訓 練 法

此 書 有 著 作 權 翻 印 必 究

中華民國二十年八月初版  
中華民國二十一年六月二版  
中華民國二十三年一月三版

一册全定價大洋五角正  
(外埠加寄費一角一分國外五角)

著 者

馬

德

泰

發 行 人

馬

崇

淦

總 發 行 所

勤

奮

書

局

門 市 部

勤

奮

書

局

代 售 處

全 國 各 大 書 局

上海勞神父路三九二號

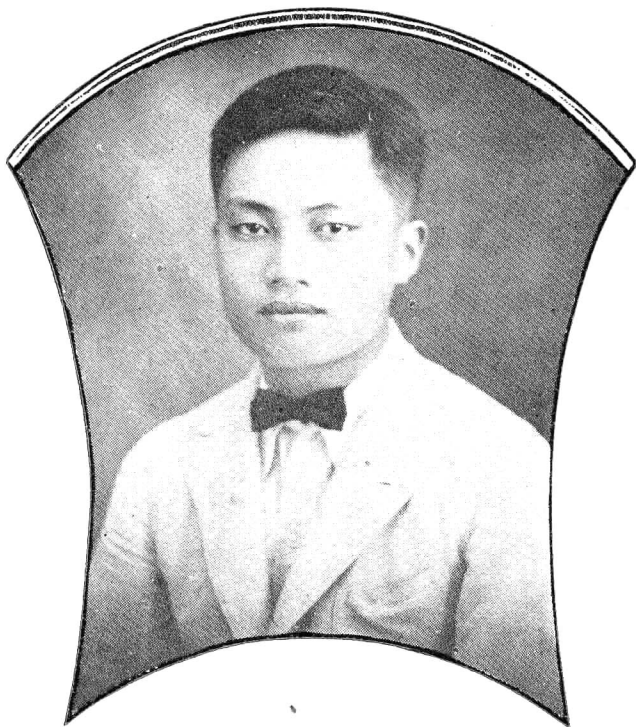
上海四馬路五五四號

# 體育叢書序言

中華全國體育  
協進會會長 張伯苓

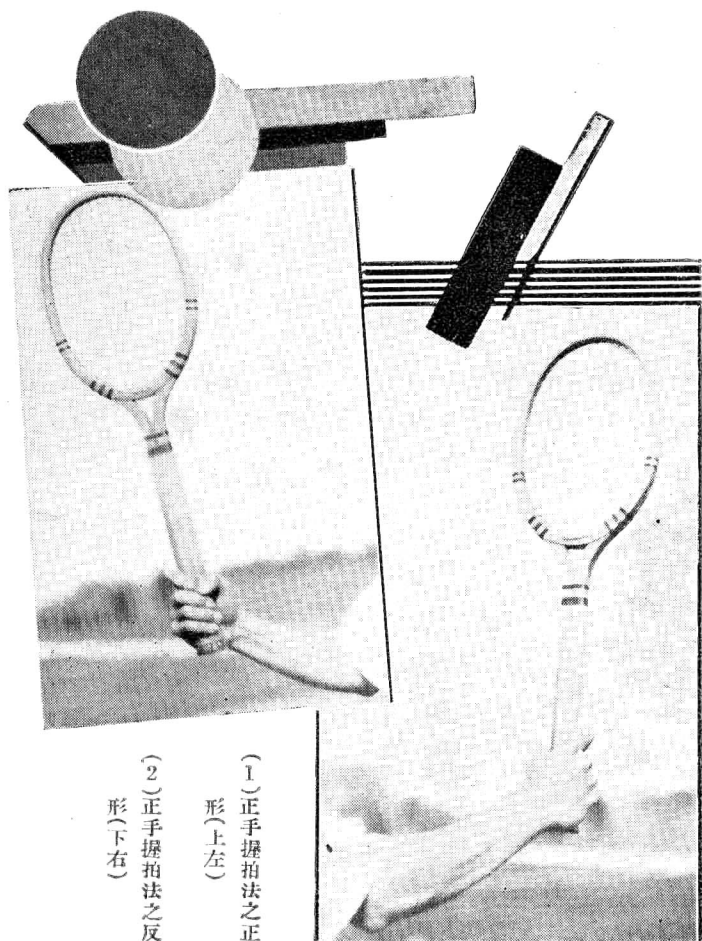
中國稱病夫，久矣！近年國人始知推求吾族致病之原，與夫其他民族所以健全之由來，思設法而為救藥，實一絕好現象。鄙人前此赴日參與第九屆遠東運動會事，目覩彼族對體育進步，真足驚人，迥非吾族一蹴可能幾及。但有志者事竟成，故不揣冒昧，當為今後吾國體育改進，擬有治標治本二法。治本即自中小學起施行強迫體育教育，養成青年體育之愛好；治標即常與本國或外國隊作長時間多次數之比賽，藉增經驗，而免怯陣。二者並進，再益以精良訓練，將來自不無成效可言。茲之體育叢書所載，皆不啻吾藥籠中物，治標治本，隨在可以取材者也。有功於體育前途之發達，之改進，為益甚大，故樂為之序，一為吾國關心體育者正告焉！

馬 德 泰 先 生  
(本 書 著 者)



## 馬德泰先生小史

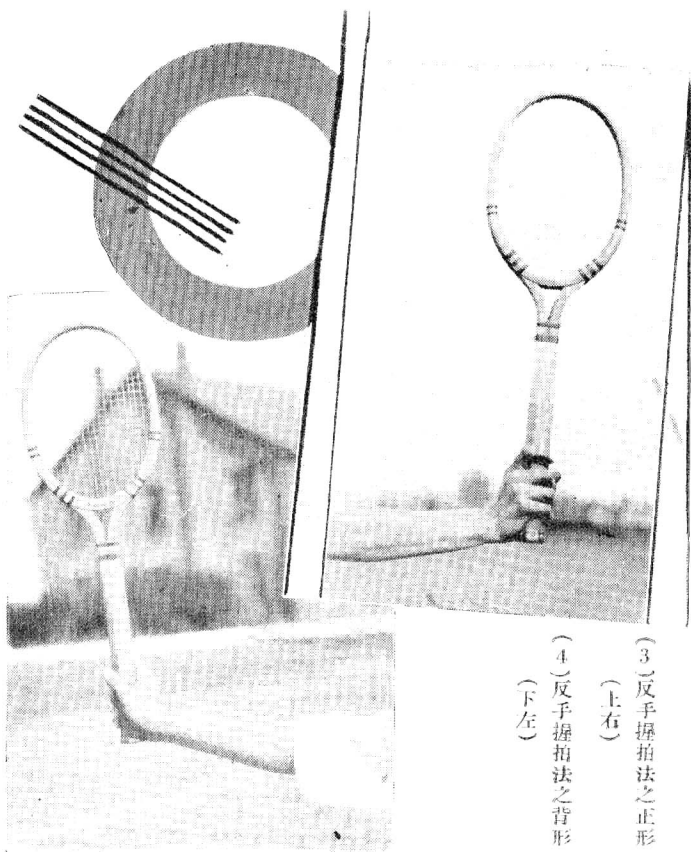
馬君德泰，經濟學家而兼運動專家也。民十二，畢業於聖約翰大學經濟學科，得文學士學位。在校課暇，最喜運動，曾參加華東八大學之足球，網球，籃球錦標賽，為約翰隊隊長。是年第六屆遠東運動會舉行於日本，君入選中華籃球隊代表參加。民十四，第七屆遠東運動會舉行於菲律賓，君任中華隊總幹事。時適供職於本埠西文大陸報，該報遂特委之為赴菲特派記者。民十六，第八屆遠東運動會舉行於上海，君被任為網球委員，兼為中華球隊選擇委員。是年中華網球隊初次得遠東運動會錦標。民十八，上海萬國籃球錦標賽，君任中華隊指導。去年春間，全國運動會及夏初第九屆遠東運動會又任中華隊選擇委員及指導，馬君奔走提倡體育，於此可見一斑。



(1) 正手握拍法之正形(上左)

(2) 正手握拍法之反形(下右)





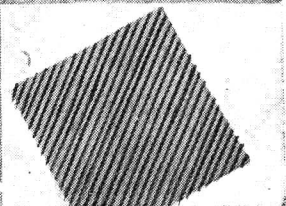
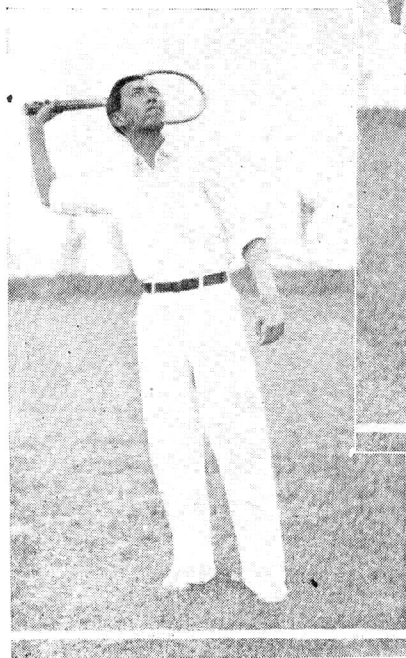
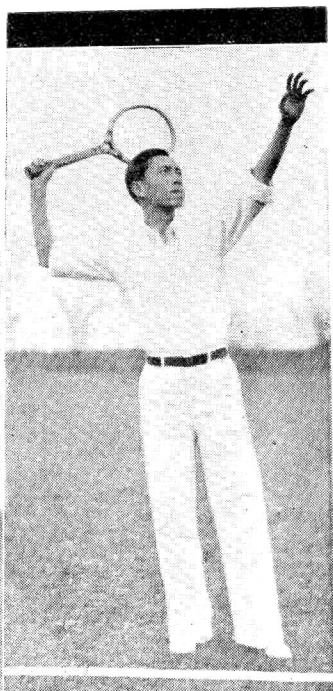
(3) 反手握拍法之正形

(上右)

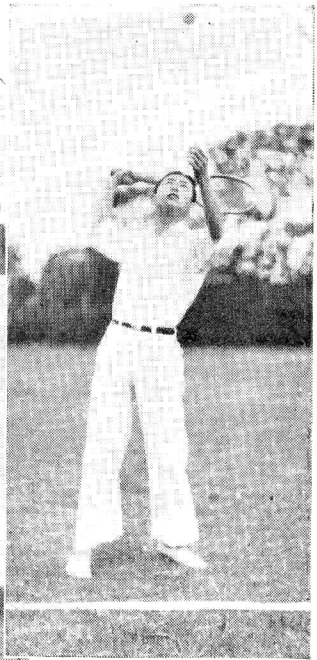
(4) 反手握拍法之背形

(下左)

(5)發球時右手握拍左手  
拋球



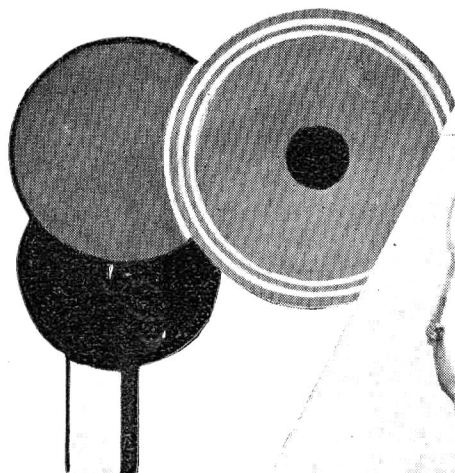
(6)發球時將球雙目注目於球



(7)發球時身體略斜(上)



(8)發球時將球拋至最高度(下)

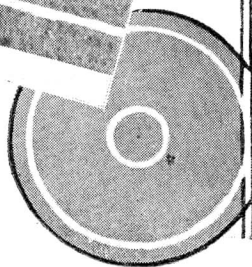


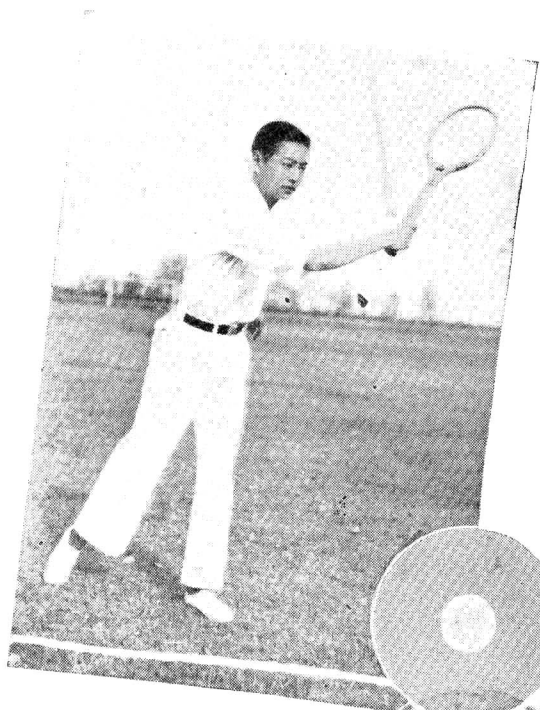
(9) 發球之姿勢



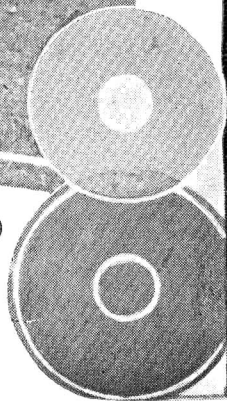


當其擺後拍球將須時球擊手正(10)  
後前之足右左意注





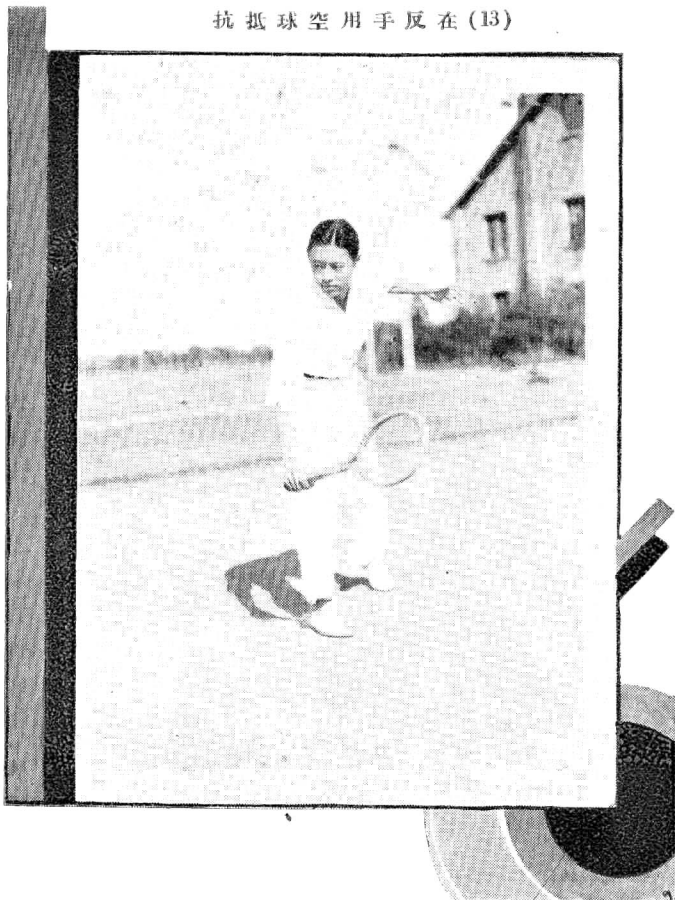
力運之腿兩及勢姿之後出拍手正(11)





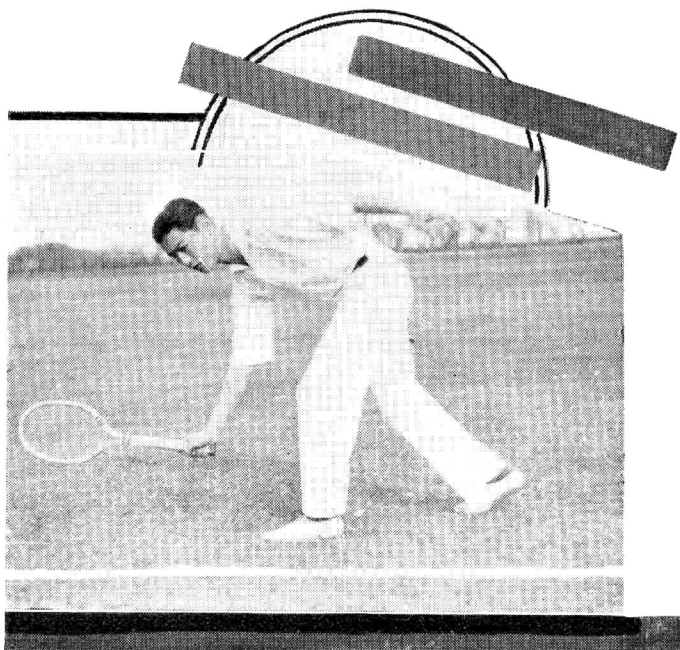
(12) 站立時用反手抵抗宜注意左右足之前後

抗抵球空用手反在(13)





球候下灣體身將須時球低打回(14)

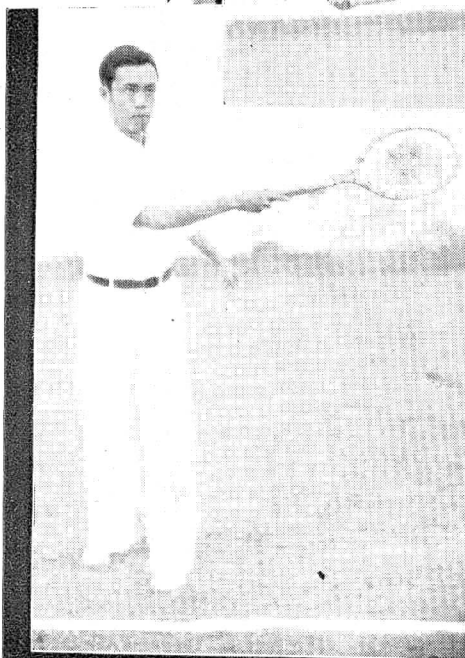


正手回低球之準備 (15)

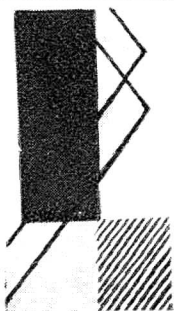
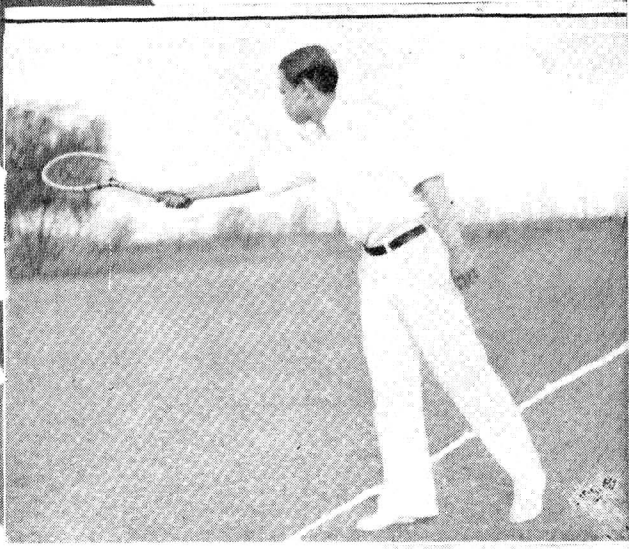




(16) 站立時用正手還擊(上右)

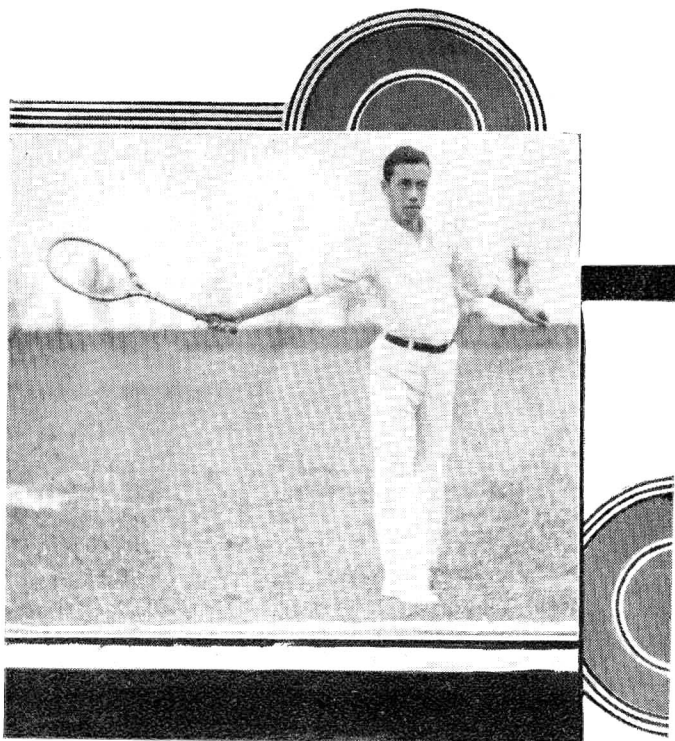


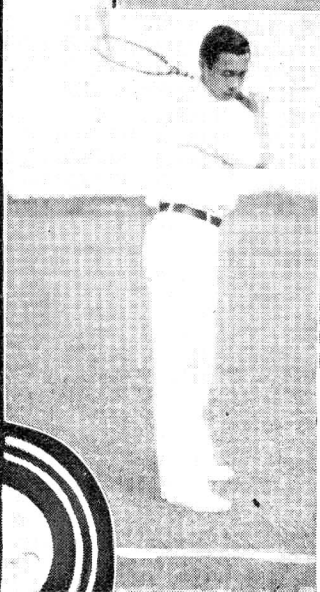
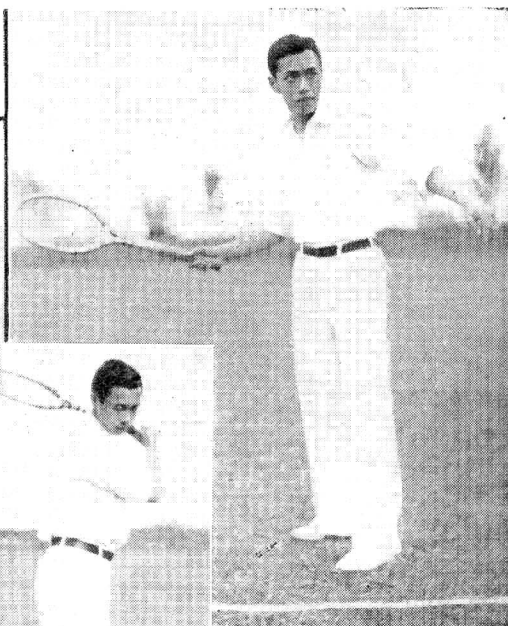
(17) 站立時用正手還擊已畢之姿勢(下左)



力運之足右左後畢擊手反(18)

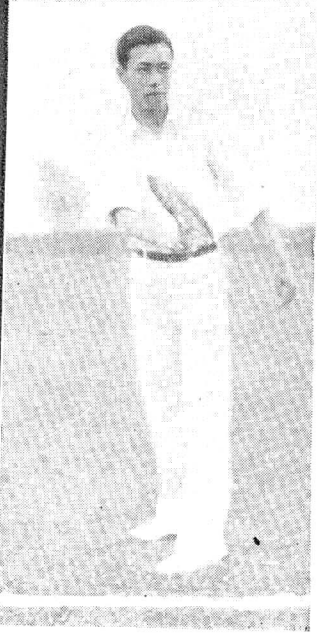
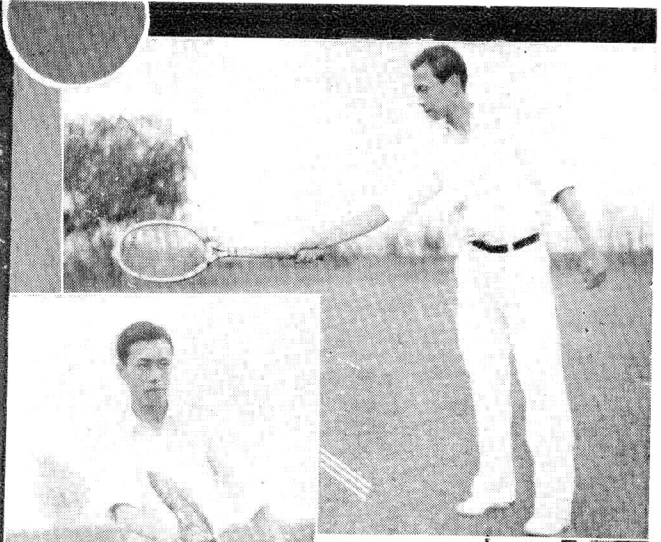
勢姿之了終作動球抽手反(19)





(20) 正手抽球之姿勢(上右)

(21) 反手抽球之姿勢(下左)



(23) 揮出高球後之姿勢(下)

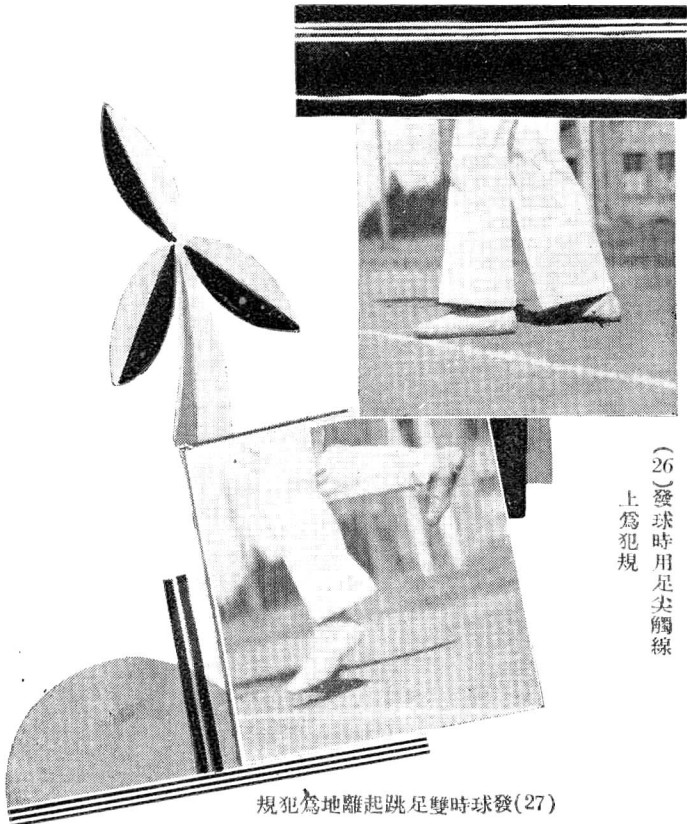
(22) 正手握拍預備回擊高球  
(上)



(24) 發球時一足踏入界線  
爲犯規

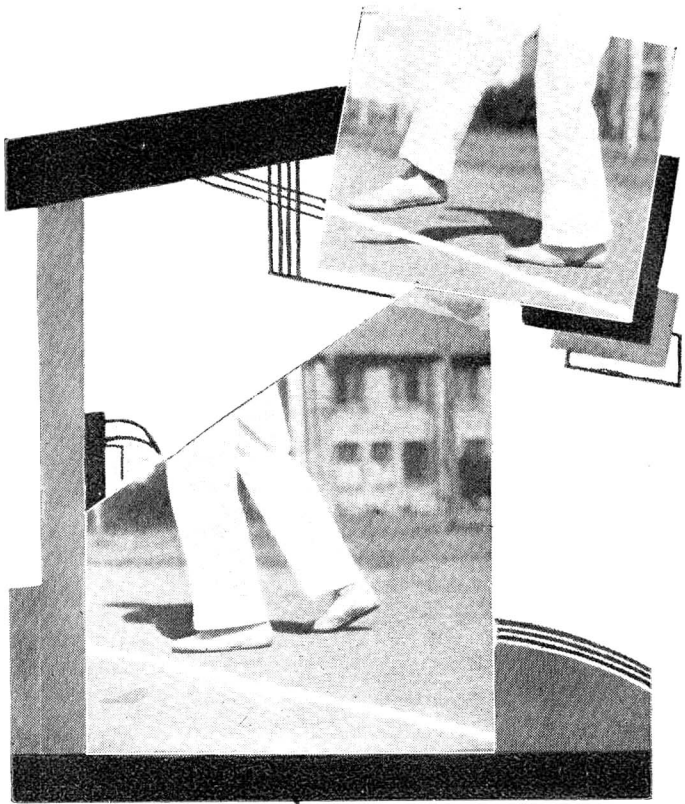
規犯爲上線在踏足一時球發(25)





(26) 發球時用足尖觸線  
上為犯規

規犯為地離起跳足雙時球發(27)



(上)規犯爲線底越已但中空在雖足一時球發(28)

(下)勢姿之法合最爲圖此上地置安足一時球發(29)

## 誌謝！

一，本書承網球家余田光及郭少凱徐增光三君，範示各種網球姿勢，攝入照片，藉便學者，且均係義務擔任熱心襄助，良深欽感。

二，攝影家葉長烈君，爲全書義務擔任攝影事宜，提倡體育，不可多得。

誌此謹表謝忱。

勤奮書局體育叢書

新程準  
課標

小學體育教本全書目錄

(一) 遊 戲 類

書 名	適年級	編 著 者	冊數	價 格
唱歌遊戲 甲編	低	上海東亞體育專門學校教授 潘伯英	一	四 角
唱歌遊戲 乙編	低	小學體育音樂專家 胡敬熙	一	五 角
故事遊戲	低	上海市立第一體育場編輯 項翔高	一	三角八分
摹仿遊戲	低	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	二 角
追逃遊戲	低中	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	三 角
摹擬遊戲	中	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	一角五分
競爭遊戲	高中	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	三角五分
競技遊戲	低中高	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	四 角
鄉土遊戲	低中高	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	三角八分

(二) 舞 蹈 類

聽琴動作	低	小學體育音樂專家 胡敬熙	一	四 角
小學歌 舞	中	中國女子體師校長 杜 宇 飛 中國女子體師教授 郁 蕊 地	一	五 角

小學歌	舞	高	中國女子體師校長 杜宇飛 中國女子體師教授 郁茲地	一	五	角
小學土	風舞	低中	中國女子體育 師範學校校長 杜宇飛	一	五	角
小學土	風舞	高	中國女子體育 師範學校校長 杜宇飛	一	五	角
(三) 運動類						
模仿運動		低中	上海市教育局 體育視察 邵汝幹	一	四	角五分
小學機巧運動		中	江南體育 師範教授 鄒吟廬	一	四	角
小足球		高中	湖南省立第一師 師範學校體育指導 陳奎生	一	二	角八分
小學田徑運動		高中	體育著作家 阮蔚村 東亞體專教務主任 孫和賓校	一	三	角
小學遠足登山		低中 高	體育著作家 阮蔚村 上海市教局體育視察 邵汝幹校	一	二	角八分
小學器械運動		高	湖南省立第一師 師範學校體育指導 陳奎生	一	二	角八分
小學游	泳	高	體育著作家 阮蔚村 中國游泳研究會會長 俞斌祺校	一	三	角
小學籃	球	高	體育著作家 阮蔚村 兩江女子體師校長 陸禮華校	一	三	角五分
小學排	球	高	體育著作家 阮蔚村 東南女體專教務主任 秦醒世校	一	三	角二分
(四) 其他						
小學姿勢訓練		低中 高	上海市立第一 體育場編輯 項翔高	一	三	角五分
小學準備操		低中 高	上海教育局 體育視察 邵汝幹	一	三	角五分

# 勤奮書局體育叢書目錄

## (一) 體育學理

- |             |                          |                 |          |              |
|-------------|--------------------------|-----------------|----------|--------------|
| 體育原理        | 中央大學體育科主任<br>北平師範大學體育系主任 | 吳蘊瑞合著<br>袁敦禮    | 精裝<br>平裝 | 二元二角<br>一元六分 |
| 體育行政        | 國立中央大學體育教授               | 金兆均著            |          | 二元二角         |
| 人體測量學       | 復旦大學體育主任<br>報運動編輯        | 時事新報<br>東亞體育專教授 | 蔣湘青著     | 一元九角         |
| 運動場建築法      | 江南體育學校校長                 | 王復旦著            |          | 一元四角         |
| 體育場之建築及設備   | 東北大學體育科教授                | 吳蘊瑞著            |          | 二元八角         |
| 世界體育史略      | 南開大學體育主任                 | 章輯五著            |          | 六角           |
| 遠東運動會之歷史與成績 | 運動著作家<br>全國體育協進會主幹       | 阮蔚村著<br>沈嗣良校    |          | 九角五分         |
| 小學體育之理論與方法  | 湖南省立第一師範體育指導             | 陳奎生著            |          | 一元七角         |
| 中學運動會指南     | 江南體育師範校長                 | 王復旦著            |          | 六角           |
| 小學運動會指南     | 小學體育專家                   | 項翔高著            |          | 六角半          |
| 按摩術與改正操     | 中央大學體育教授<br>湖南省立一師體育指導   | 金兆均合著<br>陳奎生    |          | 二元九角         |
| 早操與課間操      | 中央大學體育教授<br>湖南省立一師體育指導   | 金兆均合著<br>陳奎生    |          | 五角           |
| 德國復興早操      | 江蘇省立體育場編輯<br>上海中等學校體聯會主席 | 裴熙元合譯<br>陸翔千    |          | 五角           |

健康教育實施法	江蘇民衆教育 學院體育主任	王 庚著	一元四角
民衆體育實施法	江蘇民衆教育 學院體育主任	王 庚著	一元四角
晨操教材	成都大學體育主任	彭禮南著	七 角
童子軍體操	成都大學體育主任	彭禮南著	七 角
運動救急法	運 動 著 作 家 東亞體育專門學校教授 醫 師	阮 蔚 村 著 蔣 湘 子 校 汪 子 青 校	六 角 半
運動衛生	運 動 著 作 家 東亞體育專門學校教授 醫 師	阮 蔚 村 著 蔣 湘 子 校 汪 子 青 校	六 角
體育場指南	上海市立第一公 共體育場場長	王壯飛著	七 角
舞蹈入門	愛國女學舞蹈教授	沈明珍著	九 角
舞蹈新教本	愛國女子中學舞蹈教員	蔣 佩 瑛 著 陳 慕 蘭	一 元

## (二) 運動訓練

田徑賽訓練法	國立中央大學體育教授	張 恆編	二 元
田徑賽裁判法	江南體育師範學校校長	王復旦著	六 角
五項十項訓練法	運 動 著 作 家 國立青島大學體育主任	阮 蔚 村 著 郝 更 生 校	九 角 半
足球訓練法	中央大學體育教授 蘇省立鎮江公共體育場長	吳邦偉著	九 角
足球規則問答	中央大學體育教授 蘇省立鎮江公共體育場長	吳邦偉著	三 角
足球成功術	英國足球家	亨 脫著	五 角

籃球訓練法	中央大學體育教授 蘇省立鎮江公共體育場長	吳邦偉著	九角
女子籃球訓練法	滬江大學體育主任 山東大學體育指導	宋君復著	一元四角
美國籃球新術	美國體育記者 上海中華裁判會會員	白爾凱原著 張國勳合譯 錢一勤	四角半
籃球裁判法	美國籃球指導 光華大學體育主任	聶克爾著 彭文餘譯	六角
游泳訓練法	上海青年會游泳指導	錢一勤著	二元四角
游泳成功術	英國游泳名指導 中國游泳會指導	英國海傑著 俞斌祺校	六角
網球訓練法	第七八九屆遠東運動會中華網球隊指導	馬德泰著	五角
鐵爾登網球術	美國網球教練	波魯斯著	五角
網球要訣	美國女網球家	白瑯女士著	七角
世界網球家 <small>獲勝祕訣</small>	世界網球大家	馬迪夫人 梅倫雅各白女士著 鐵爾登	四角半
林寶華網球 <small>成功史</small>	體育記者	蔣槐青編	三角
邱飛海網球 <small>成功史</small>	體育記者	蔣槐青編	三角
劉長春短跑 <small>成功史</small>	體育記者 青島大學體育教授	蔣槐青編 宋君復校	三角
排球訓練法	運動著作家	阮蔚村著	九角
棒球訓練法	南華體育會幹事棒球專家	蔡慧一著	在印刷中
女子壘球訓練法	山東大學體育指導	宋君復著	印刷中
女運動員 <small>臨陣以前</small>	世界女運動著名健將	人見絹枝著	九角



越野跑訓練法	江南體育師範學校校長	王復旦著	四	角
競走訓練法	光華大學體育指導	陸翔千著	六	角
乒乓訓練法	上海乒乓聯合會會長	俞斌祺著	四	角
考爾夫訓練法	考爾夫專家	姚蘇鳳著	六	角
中小學體育	課程標準	教育部公佈	一	角半
國民體育	實施方案	教育部公佈	一	角

### (三) 各種運動最新規則

最新田徑賽規則	中華全國體育協進會審定	二	角
最新男子籃球規則	中華全國體育協進會審定	二	角
最新女子籃球規則	中華全國體育協進會審定	二	角
最新壘球規則	中華全國體育協進會審定	一	角半
最新足球規則	中華全國體育協進會審定	一	角
最新網球規則	中華全國體育協進會審定	一	角
最新男女排球規則	中華全國體育協進會審定	一	角
最新游泳規則	中華全國體育協進會審定	一	角
最新萬國乒乓規則	中華全國體育協進會審定	一	角
最新業餘運動規則	中華全國體育協進會審定	八	分

# 網球訓練法目錄

## 網球訓練法

第一章	引言	一
第二章	握拍方法	一
(一)	正手握法	二
(二)	反手握法	三
(三)	發球握法	三
第三章	擊球方法	三
(一)	抽球	四
(二)	發球	五
(三)	空中球	五
(四)	殺球	六

	(五) 高球·····	六
第四章	單人比賽法·····	七
第五章	雙人比賽法·····	八
第六章	比賽時之要點·····	一
第七章	比賽時之態度·····	二
第八章	球員訓練時之要點·····	三
第九章	臨陣方針·····	五
第十章	贏球祕訣·····	〇

# 網球訓練法

馬德泰著

## 第一章 引言

網球遊戲，始於歐美；東亞各國。日本提倡最早。我國先由學校中舉辦比賽，次及社會團體。此種運動，男女老幼，均可學習，不拘性別，不限體質，是其優點。其他球戲，往往有年齡及時季上之限制，而網球則終年可習，四季相宜，可作消遣，可以強身。但技術之優劣，須視各人之興趣何如，練習之勤奮何如，以及方法之良否以爲斷。歐美都市間總會與俱樂部之網球會員，於公畢後，常往郊外拍球，甚至驅車於數十里外，始得球場者。是則此種遊戲興味之濃，感人之深，於此可見。網球技術之進步，端在研究；如拍法不善，則進步必遲。常見一般愛好網球者，因擊法不諳，入手

即染惡習，或性情驕傲，不願探精究深，均足影響球藝之前進。故習練斯道者，當於初學入手時，得有合法之指導與訓練，以培養完善之基礎。如惡習既成，則改進殊難。爰就管見所及，略述一二，以與諸同志一商榷焉。

## 第一章 握拍方法

握拍之方法有二：一曰正手握法 (Forehand Groundstroke Grip)

二曰反手握法 (Backhand Groundstroke Grip) 三曰發球握法 (Service Grip)。初學者宜先習其一，然後進而及於其他。握拍合法，進步較易；握拍失當，則進步難期。握拍首要之點，在須緊握勿鬆；否則拍出之球，難於準確。茲分論其方法如次：

(一) 正手握法。先執拍對身，手臂與肩相平。拍球時手臂宜直，由

背後揮向前方，身體斜立對網。如左手執拍，則左足在後，右足在前。當迎球時，網拍須在肩後，右足全在地上。球與拍接觸時，左臂用力前揮，左足之力運至右足尖。當球拍出時，右臂由前落後，使身體平穩；但於拍球時兩腿宜稍灣。

(二)反手握法、由正手握法移動拍柄約四分之一；如用大姆指扶於拍柄亦可。總之，以握柄時覺舒適爲主旨。兩腿前後立法，與正手拍法相反。

(三)發球握法、發球握柄法，即取正反手握柄法之中央。

### 第三章 擊球方法

握拍方法，既能準確，當進而習擊球之法。初學者可用一牆，或木壁

牆，於牆上畫一線，其高低與網相同，以球打之，可習練來球之速度，高低，及其輕重之別。先習下列五種，他如敲球削球等，皆可由以下五法練習純熟後自然得之。

(一)抽球 (Drive) 抽球爲極重要之技術，人人當習正反手抽球之法，乃拍球之基礎也。抽球時，須得相當之地位及球之高度，而後可行。若球在膝下，或球離身太近太遠，手臂不易揮發，則不能抽重，僅能求球之拍過而已。來球之高度，最宜於抽球者。爲當球落地後反彈至最高度時。我國林寶華君，善用此法。當球在最高度時拍出，其利有四：

(甲)在最高度時擊出之球，不易落於場外，或入網中。

(乙)球回到對方更急。

(丙)對手如站在網前，不易還擊。

(丁)在最高度時擊出，時間較短，對手頗難防備。

(11)發球(Service) 發球當擇容易之法。如左手握拍，右手當持球拋向頭頂，略向前面。其高度約高於頭三尺。發球雖有機會二次，然第一次不可疏忽亂擊，須將一二兩次之機會，視作同等價值。蓋發球時第一次之失誤為過，第二次為罪。球員往往於練習時，足踏線上，場內，跳起，或一足先越場線，此皆犯規。初習者每不留意，於比賽時受公正人之儆戒，始知改正；然因此而失敗於對手方者有之。故練習當慎，免臨時改變發球之法。發球宜先習一法，然後發展他種之技能，如直射，斜射，及反射等。其中一法能準，餘者亦不難而得矣。

(12)空中球(Volley) 空中球係球未落地即行還擊者。身體站立地位，與抽球相同。還擊時不可向高擊，且不可太急，只求方向準確，不



可用作抵抗對方之術。然回空中球太軟，亦對方之利也。上網時，宜用空中球。初學網球者，可先立場後學習，然後再練上網。

(四)殺球 (Smash) 球在空中，超逾兩肩，即可用網拍擊之，對方來球，須知自己站立前後地位，並須酌量殺出之遠近。吾國吳仕光及刁慶歡二君，皆善用殺球之法。殺球雖為對付高球之術，然高球亦為用於抵禦殺球之一法。

(五)高球 (Lob) 高球係用球拍向高拍之，其高度約在十五至三十尺之間。此法用於抵抗對方上網時，以高球越其頭頂，逼退對手，然後自己可以向前搶佔上網攔截。於雙人比賽中應用更多。普通球員如失其地位，可用高球，慢慢落下，能使恢復原有地盤。

## 第四章 單人比賽法

(一)單人比賽，擊抽之球，宜遠射，使球落於離對方底線一尺之內。且宜擊球向場之兩側，使對手難以捉摸。

(二)如選立場後。約離底線三尺。正反手來球，擊重可逼出對手錯誤。在場後攻守，勿用空球。善立到場外之法，日本人特長，吾國邱飛海君亦精。

(三)雖立到場後，如有機會，仍須上網還擊空球或殺球。但上網時須待球能逼對手於不利之地位，或有遠射之球，方可上網，用殺球或空球，克敵制勝。此法我國林寶華、刀慶歡兩君善用之。

(四)發球本是佔利，故發球者須使球達對手不利之地位，因對方

回球必弱；利用對方之弱，即己之利也。如受球人得球太急，祇可用慢球回之；或失其地位，可用高球打回，俾有機歸復原位。

## 第五章 雙人比賽法

雙人與單人比賽，稍有不同。往往有人善於單人賽，而於雙人賽則不能顯其長；或善於雙人賽，而不善於單人賽者。蓋雙人賽端賴合作，其球術，及祕訣亦各異。其不同之點，分述於下：

(一)場之中線，爲各人之責任區域；倘球落於中央，當共守之。或同伴可預約先定如何負責對付場之中央之來球。

(二)往往雙人組中，同伴程度互有高下，最宜各守範圍，切勿彼此搶擊。因兩人之時常搶球，則對方亦必乘此弱點，常擊球落於兩人間之

空地。

(三) 甲乙爲伴，最好以善用正手者立於場之右邊，善於反手者，立於左邊。

(四) 對方上網時，自當用抽球射往兩傍或中央，或用高球，超過對方之頭頂，使球達場之邊境最好。

(五) 攻擊之球，宜落於對方球藝較弱者之區域內。

(六) 甲乙爲伴，遇甲發球，乙須立在網前約離一碼之地位。甲打球後，亦當冲前守網。如對方回高球，甲當退後得之；如在乙之境內，則乙當回擊之。

(七) 受球時，甲乙兩人，在對方未發球時，宜立場後。但回出之球，切勿向對方守網之人直射；宜用高球。或射向兩傍，或回到發球人之境。如

有機會，且當一同上網。蓋雙人賽中，甲乙兩組，如球藝相等，能上網者，必操勝券。

(八)上網之時，須候機會，方可冲前。如遇己方拍高球，落於對方之後，或對方往救，致失其站立抵禦之地位，其時上網則有利。上網須一同向前，或一同向後，如一前一後，皆對方之利也。

(九)甲乙兩人，同爲一組，如甲拍球不良，乙不可以語責之，且宜諒解，或加勉勵之詞，切不可抱懷恨之心。往往有二球星，合爲一組，以不能合作之故，反敗於一尋常之對手；此無他，不能相諒及聯絡使然耳。

(十)若遇比賽中，對方以混亂陣線之策，犯我境地，而我方二人不得不左右换位時，切不可亂跑。最好在比賽前，互相商定策略，俾混亂之時，不使對方乘機取利。

(十一) 男女混合組時，對方攻擊女子境內之球必多；如遇高球，急球，空球，女子不能舉拍而得者，男子當奔追之。雖女伴球藝精良，然女性體質較弱，男子於比賽時，當超過其責任，而抱扶助之心，惟女伴不可因此而存男伴有侵界及越責之心。

## 第六章 比賽時之要點

(一) 無論何事，勇氣為成功之母。如遇球不能達到目的地時，切不可懊喪於心，應奮起精神，努力為之。

(二) 遇聲名久著，技藝經驗勝過本人之對手時，切不可憂慮。或對於對手專精於某種擊法者，亦不可置於腦中，擾亂神思。

(三) 如遇對手有看客或同學為之捧場鼓勵時，切不可自虛，而存

今日對手必勝於我之心理，務須鎮定堅決。勿以四座空氣之緊張而軟化，更勿以旁人之助我而自驕，總之勿爲旁人之輿論所移動。

(四) 公正人或監察人，如有錯誤，不可存記於心。

(五) 往往學校中或團體內之球員，在比賽之前，每謂今日身體不適，或昨晚睡眠不足，此皆由於重視錦標之虛榮心而起。蓋深恐一敗，影響名譽，於是隔夜長思，釀成失眠，以致思想過度，精神不振。故賽員事前務須淡視勝負，臨陣更宜逸然赴之，不可擔憂。

## 第七章 比賽時之態度

(一) 忠誠 (Sportsmanship) 參加比賽，須抱誠心謙恭之態度。

(二) 謙和 (Modesty) 參加比賽之人，程度時有高下，不可藐視

或羞辱他人。

(三)考慮 (Consideration) 比賽分數，若有疑點，但求公平，不可佔人便宜。或將疑點分數，徵得公正人之應許，重行拍過，以釋不白之處。

(四)尊敬公正人 (Submission To Referee) 公正人爲比賽中之司法官，如判決上有何疑點，或不明瞭處，可向公正人解釋；但態度須誠懇，言語宜謙和，不可以爲己之智識勝長，藐視公正人或監察人。

## 第八章 球員訓練時之要點

(一)拍球時須專心於球，拍畢後始可移往至他種之遊戲。

(二)球賽畢後，宜於看書，音樂，走棋，散步，體操，看戲，等類。但於遊戲中，不可有過度運動，因拍球筋肌與他種運動不同。



(三)食料須用滋養品及水菓等，分次而食，不宜太多，零食須忌。於比賽前一餐，尤宜減少一半。因腹中過飽，有礙奔跑。

(四)睡眠須求安靜，且有定時，欲睡則睡，不可強而行之。

(五)煙酒宜禁，酒品對於筋骨有害，煙草爲呼吸及長力之大敵，并於眼光，亦有不良之影響。

(六)每次練畢，至少跑四百米之路程，不宜太快。此種訓練，能增加拍球之長力，往往於劇賽之中，有長力者，希望較大也。

(七)初學者在每季開始時，宜按日練習一次，至二月後，每星期有三四次之練習即可。因練習太多，腦筋即覺疲乏，於比賽前一天，決不可從事練習。

## 第九章 臨陣方針

(一)如遇大賽，常須戰至五盤方分高下，故在比賽中，須知保守氣力。如球太近網或太遠不能達者，決不可妄廢精力；但於理想中可得者，當試追之。拾球等類，可讓役童爲之。惟保守氣力，不可無故虛擲時間，使他人討厭。

(二)如遇五盤競賽，最好先得兩盤，在第三盤中，用力居先。如規定三盤分勝敗，當努力先得一盤。在第二盤中，當格外加緊工作。如各勝一盤，於第三盤中，須格外留神。

(三)拍球技藝，固屬致勝之第一法寶；但有時心理作用，亦爲取勝之附帶條件。球之兇急，果屬往妙；但發出之方向，亦關重要。一球到達何

地，須有把握。時見青年球藝，平時頗受人贊許，但於比賽時，不用頭腦，只知球兇，不顧高低方向，致常失敗於富有經驗者之手。初出茅廬之明星，每敗於久臨戰場之宿將者，卽在斯也。

(四) 改變攻守方針，亦是要需。比賽時，如佔優勝之勢，不可改動；如在敗勢，則當改其攻守之策。譬喻甲善立在場外拍者，至失勢之時，須改爲上網攻守；如善於上網攻者，不利，則當退後攻守。如此換動，可驚擾對方之計劃。但於順利時，切不可改變原有之策。何時改變，以下四端，可作標準：

(A) 上網不利，則當退後；在後不利，向前上網攻守。

(B) 如球太兇，常落場外，則當留意減其速度，增加準確。如球勢

太弱，對方極易拍回，則當加力拍急。

(C) 如抽球失其效力，當試他種拍法，如敲球，高球，空球，殺球等。

(D) 在一盤中，至三與一或四與二之比時，輸者當改變其方針。

一盤結果為六與四之比，如輸球之原因在發球，或係幸運關係，可不必改。苟一盤之中，連有二三次不利，則當更換。或連輸兩盤，亦當立換方法。

(五) 球員當自記輸贏之數，一盤之中，第五至七局最關緊要，賽者於此等時一分不能疏忽，因為勝敗之關鍵，積少成多。

(六) 競賽時不測之球，亦當試之。不測之球，係指擊來之球無甚希望可還得者而言。對方拍出驚奇之球，理想中不能追得，而竟追前得之。此種球過網後，對方每不防備，而能得分。或對方拍出急球，忽回軟球，亦常能得分。

(七) 眼當常注於球，因其速度極有關係。倘不視球，或看不清楚，回

出之球，決不能得完滿之結果。

(八)地位亦屬重要。初學時，先練習於場外，約離底線三尺，切勿立在底線之前三尺，因該地爲回來之球常臨之處。蓋跑前擊球易，退後還擊難也。拍畢，尤須立返原位。

(九)上網當離網六尺至十尺之間，不可太近，亦不可太遠，更勿宜直立對網。其地位，視拍出球之方向而定。拍出之球，能達對方之左邊，則來球大半到己方之右，因回拍頗難改換方向，預測可以直線爲標準。在网上網之先，當拍給對方以急球或遠球，則對方回擊該拍回來之速度必較慢，得有機會上網。或見對方在網前，回一高球，超過其頂，使對方退後，此又一法也。總之，上網須使對方有不利之地位，方可冲前，不可亂上，反被他方取利也。

(十)比賽時，須抱一定宗旨，如以上網爲攻守之策，即當在前；如欲在後攻守，即當在場後，如失本位，立即退回原處。拍球最好之地位，爲向前迎球，因上前易而退後難也。場後用抽球，上網用殺球。

(十一)拍球時不可直立對網，因回球時着力於兩腿，兩足須一前一後，發出之球，方可有力。故身體宜斜立，惟眼須看網。

(十二)兩腿站立之步位，與打出之球，有密切之關係。手勢之輕重，皆視步位之優劣爲轉移。拍出不準確，皆係以下缺點：

(甲)身體站立不穩。

(乙)拍出球時，兩足全在地上，不分先後。

(丙)左右足運用氣力之錯誤。

(丁)站立地位太近或太遠。

(戊)左右足處分前後之錯誤。

## 第十章 贏球秘訣

(一)勿給對方以擅長之球之機會。若對手善於硬球，則用軟；善上網，則用高球，越過其頂；善抽球，則用敲球；善立場後，則用軟球，引其上網，然後再用抽球，射於兩傍。

(二)對方善打正手，則攻擊其反手，累次攻打，至其不測之時，遽行攻其正手，乘其不防，每易得分也。

(三)比賽時，宜研究對方之短處，無論何人，皆有弱點，祇不易顯明耳。若能用己之長，攻人之短，其利有二：

(甲)能使對方有恐惶之心，因其弱點，已被察破。

(乙)攻其弱點，則回球不能還擊自如，因只能保守而不能進攻也。且時常顧慮，雖球到擅長之地位，亦不能準確回出。

(四)如自己之弱點，被對方窺出，不可記憶於心。各種拍法，皆當忍耐練習，要知自己之短，即對方之利也。

(五)如在贏勢之局面，不可驕傲，宜有知足之心。因對方或能改換其攻守法，轉敗為勝也。輸勢之時，亦不可抱必輸之心，放棄所來之球。倘能奮鬥到底，雖敗猶有成功之望也。

(六)球員當研究勝敗之原因，且宜時常與球藝高者討論，並常參觀各種錦標之比賽。

(七)勝球之術，在能利用對方百分之八十之錯誤。容易之球，勿失機會。



(八)回攻之球，切勿想每次皆殺，而不顧對方站立之地位，用力過度，往往易落在場外，或投入網中。比賽之中，機會頗多，勿太性急。用兜球時，當看機會。

(九)攻球宜向空間，又宜分輕重遠近之別。視對方站立地位之何如，再定遠擊之分寸與力道。不可因恐輸球而不敢用重球或輕球。比賽時，當用其尋常練習之技而行之。

(十)比賽中，宜多攻少守，有機會則立即攻之，

(十一)多參加各種錦標比賽，不可怕敗。更不可以敗為羞恥，蓋敗一次則多一次經驗。網球明星，非一朝一夕之功所能成，久經沙場，克苦磨練始克有成也。