

網球經

合訂本

體育出版社

網球世界叢書②

網球經

上冊

THE HANDBOOK OF
TENNIS

出版者：體育出版社

登記證：新聞局登記證局版台業字第2271號

發行者：網球世界雜誌社

地址：台北市和平東路二段96巷5號

電話：(02)706-3131・706-3232

郵撥：176836號體育出版社

譯者：鄭元慶

製版：嘉瑪企業有限公司

地址：台北市南京東路五段184號三樓

印刷：台大印刷企業股份有限公司

地址：台北市萬大路221號

版權所有・不准翻印

※如有破損缺頁，請寄回更換

中華民國72年8月初版

中華民國73年5月20日二版

特價：320元

網球經

上冊

網球世界 叢書②
TENNIS WORLD

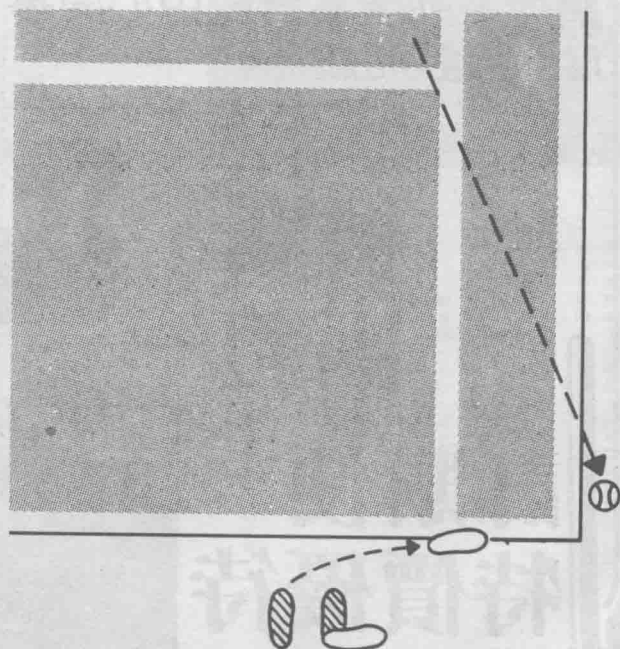
THE HANDBOOK OF TENNIS

網球簡史

首屆溫布頓冠軍賽	13
早期的美國冠軍賽	15
國際性的競賽	15
女子冠軍	16
美法的全盛時期	18
現代網球	20

第一章 基礎篇

選擇裝備	26
如何依規則打球	28
開始單打	39
擊球之定義	32
球路之定義	34



學習基本擊球	36
爲擊球做準備	41
握拍法	42
選擇握拍法	44
控制拍面角度	45
瞭解旋轉的定義	46

第二章 擊球法

正手拍	50
正手上旋抽球	56
正手切球	60
正手削球	62
雙手正拍抽球	63
反手抽球	64
反手上旋抽球	70
反手切球	73
反手切削	76
雙手反拍抽球	77
短吊球	78
半截擊球	81
看名家球技：落地抽擊	84
看名家球技：正手抽球	85
看名家球技：正手上旋抽球	87
看名家球技：正手切球	89
看名家球技：反手抽球	90
看名家球技：反手上旋抽球	92
看名家球技：反手切球	94
看名家球技：短墜球	96
看名家球技：半截擊球	98

第三章 發球

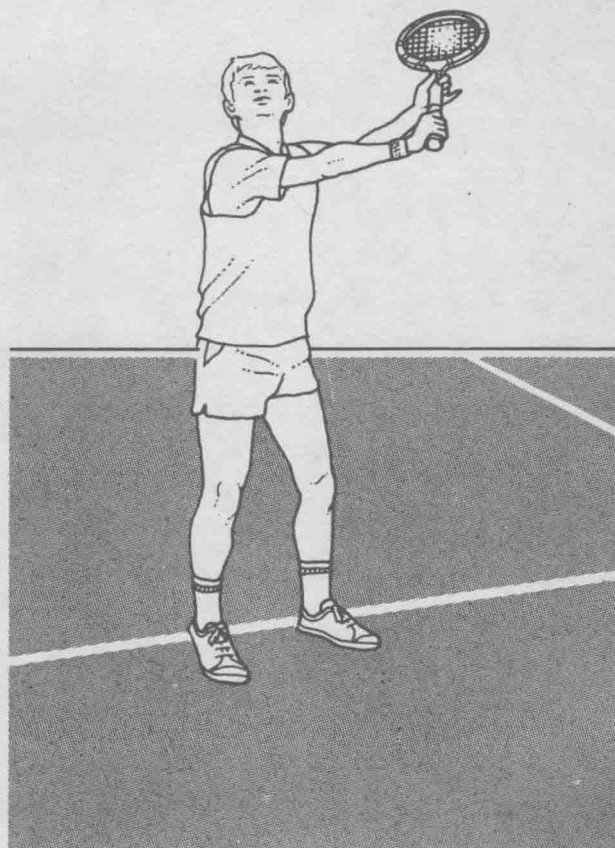
發球	101
基本發球法	102
上旋發球法	108
削轉式發球法	112

逆向發球法	115
低手發球法	116
看名家球技：發球	117
看名家球技：上旋發球	120
看名家球技：削轉發球	123

第四章 截擊

截擊	126
正手截擊	127
正手抽截	132
正手短墜截擊及停擊	133
正手弱截擊	134
反手截擊	135
反手抽截	139
反手停擊及短墜截擊	140
雙手反手截擊	141
看名家球技：正手截擊	142
看名家球技：反手截擊	146

(下冊待續)



網球世界叢書②

網球經

上冊

THE HANDBOOK OF
TENNIS

出版者：體育出版社

登記證：新聞局登記證局版台業字第2271號

發行者：網球世界雜誌社

地 址：台北市和平東路二段96巷5號

電 話：(02)706-3131 • 706-3232

郵 撥：176836號體育出版社

譯 者：鄭元慶

製 版：嘉瑪企業有限公司

地 址：台北市南京東路五段184號三樓

印 刷：台大印刷企業股份有限公司

地 址：台北市萬大路221號

版權所有・不准翻印

※如有破損缺頁，請寄回更換

中華民國72年8月初版

中華民國73年5月20日二版

特 價：320元

網球經介紹

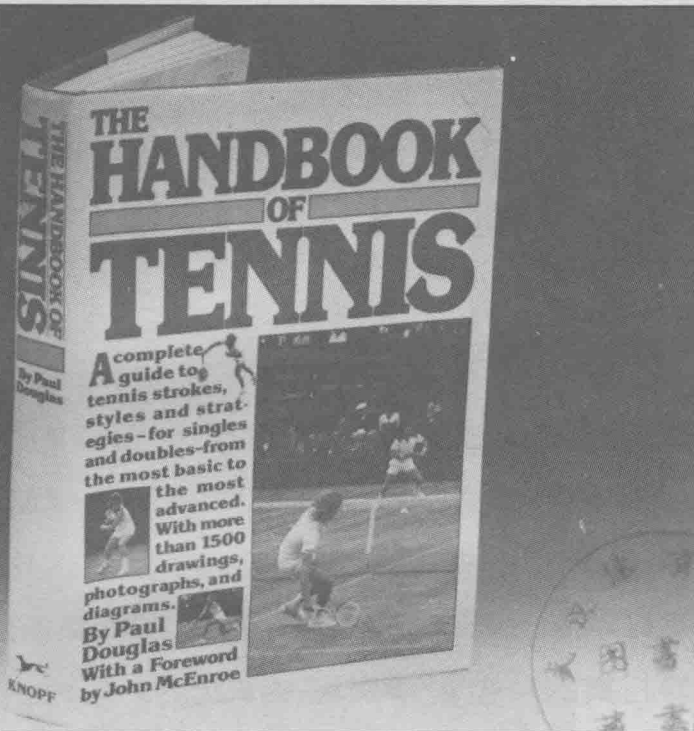
武漢學院



201109825

——這是一本全天候優美網球教材——

邵品剛



在節譯美國十二月份“世界網球”雜誌所載史篤克思 (G. Stokes) 介紹英國名教練保羅·道格拉斯著述為“全天候的優美網球教材”(Elegant Instruction For All Seasons) 之前，我先談一段“介紹人致辭”。在這兒，“介紹”含有雙關的語意：第一是以譯文來“介紹”這鉅著；第二我是這次傳播的介紹人，也就是“媒人”。去年底我在美國洛杉磯買了兩本“The Handbook of Tennis”厚書 (238) 頁回來，一本自存，一本便送給黃社長桂芳弟，今日看到已在網球世界雜誌第21期連載，不勝欣喜。現在算是中英文版的“訂婚”節目，希望數月後能發行整個單行本，那便是“結婚典禮”的吉日良時，也是“介紹人”最高興要乾一杯紹興酒的時候了。

「在廿多年前，英國網球界老早便悲觀地聲稱大不列顛島很難訓練出一二位頂尖青少年球員在世界網壇爭

霸。若與美國或捷克的水準相較，英國教練方面還滯留在充滿原始山谷的高原上，缺少活力。從迄今英國人尚無可以誇耀于世的成果看來，這訴苦倒是千真萬確的。(譯註：勞逸得 (John Lloyd) 是英國的第二位好手，在去年“中華民國國際網球錦標賽”出版的資料上他是世界排名182，他是前年女網后克麗斯芙芙特的先生。)

在另一角度看，有人說英國菜味道之壞，和網球訓練比較起來，又更為差勁；但一般旅遊者尚能指出倫敦有十幾家著名餐館的牌號，稱讚菜味是蠻好的。或許英國網球訓練也受到同樣的陳腔濫調冤屈，因為新進口的“網球經”(The Handbook of Tennis by Paul Douglas, Knopf書局出版，美金17.95)的書太好了，我們應刮目相看才對。正如麥肯諾 (McEnroe，即“馬克安諾”) 在該書序言中說是非常出色而又面面俱到的教練專書 (A terrific All-Round Coaching Book

)。其中清晰的圖表配合了包羅萬象的內容，確是同類網球專書中的佼佼者。

這位英國職業網球教練協會前主席，曾在“大英百科全書”中以謙虛而精湛的言詞說到：“在網球公平競賽中，有一種難以言傳之法則用來維護運動精神之真諦……”青少年球員們應當奉為金玉良言的，以配合具有高尚氣質的網球運動。

書中的說明和示範圖片很多，也是我見到的指導書中最好的。要選擇三百多張精美照片是一件繁重的工作。很多專書就因這個工作做得不够好而告失敗——他們這些忙得心煩意亂的編輯放棄搜尋最完美的照片，祇要找到“差不多”好的便派上用場。而本書上充滿着隨處可以看到許多高智慧的圖片，如說明高旋正手拍球的球拍順勢跟帶過去的極不相同之處，即以吉盧拉梯斯和維拉斯的兩張照片相對着 (見原書84—85頁)；又如貝蔻 (Sue Barker) 顯示西方式正手握拍法與考萊 (Evyonne Cawley) 的東方式抽球調整握拍法 (原書82—83頁)，由她們兩張相互對照的圖片和照片，即可看出“差不多好”與“完美”之間有天壤之別。本書中沒有一句是無多大用處的“閒話”，因此很多人認為僅是照相與插圖說明，即可值回全書的代價了。

不僅如此，還有很多值得觀賞的事物。高級球員在單獨練習或與搭檔一起練球時，可從道格拉斯教練的指導中學到很多新穎的挑戰性練習方式，使你覺到着實刺激有味；初級和中級球員也可由其詳細示範討論中學到各式精確技術之基本打法。……」

相信這是一本人手一冊的優美網球教練書，樂為介紹如上。

(72、3、24于新店市。)

ARTHUR ASHE'S TENNIS CLINIC

網球技術精華錄

出版者：體育出版社

初 版：中華民國七十二年元月一日

新聞局登記證局版台業字第2271號

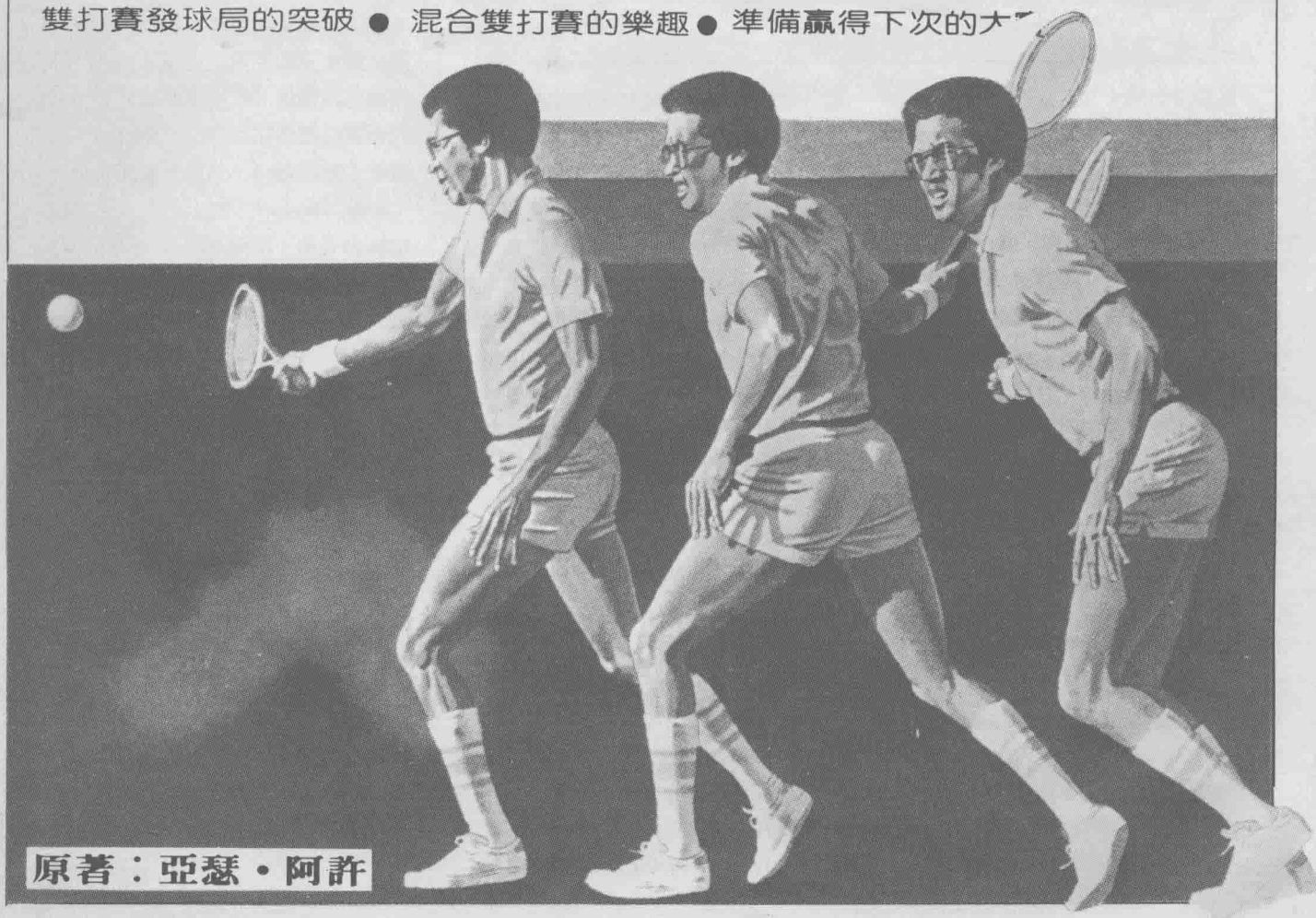
郵政劃撥：176836號體育出版社收

社 址：台北市和平東路二段96巷5號

電 話：(02)7063131・7063232

定 價：三百二十元正

握拍法 ● 正拍著地球 ● 反拍著地球 ● 雙手擊球 ● 發球 ● 有效的回擊發球
切擊式發球 ● 正拍空擊球 ● 如何打好反拍空擊球 ● 如何運用旋轉球來得分
高壓球 ● 如何打出上網攻擊球 ● 著地空擊球 ● 如何打觸擊球 ● 雙打戰術
改進單打的技巧 ● 根據成功率打球 ● 如何適應各種球場 ● 如何贏得關鍵球
雙打賽發球局的突破 ● 混合雙打賽的樂趣 ● 準備贏得下次的大



原著：亞瑟・阿許

巫長榮的父親喜歡此線 特別推薦

“線王” COMPOSITE·GUT I

保持原始彈性 • 未經輻射線污染

耐打 • 線本身無光澤

攻擊力強 • 抓力特佳 • 不易斷

• 適合攻擊性球員

請認明 **PES**
非 **PDS**
防止仿冒

特價550元

World's
Finest
Tennis
Strings

Gauge: 1.40mm
Length: 11m

網球世界 叢書

TENNIS WORLD

競技運動訓練的理論與方法

阮如鈞



體育出版社 出版

■ 競技運動訓練的理論與方法

運動訓練的科學化是提高其成就的必要條件，執教於國立中央大學的阮如鈞教授，以其多年教職赴美進修考察研究成果發表此一系統化的運動訓練理論，供有關人士參考。

■ 全書分14章，概要如下：

- ①能量、肌肉、神經、心肺等系統與競技運動。
- ②運動後恢復過程③力量、耐力、動力、敏捷性速度、反應時間、柔軟度、神經肌技能等的訓練④體型與身體組成⑤營養與膳食⑥環境因素。

■ 作者：阮如鈞

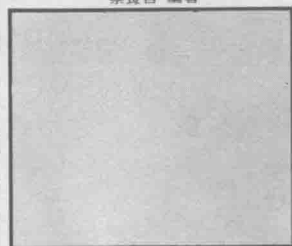
■ 規格：25開，290頁

■ 實價：120元（平裝本）

現書供應！

體育建築設備

第一冊
蔡長啓 編著



體育出版社 出版

■ 體育建築設備（上冊）

本書是我國體育政策學創者—教育部體育司蔡長啓先生，積二十多年之經驗與研究所得，潛心著述此國內唯一運動環境供應有關建築、設備最有系統及完備的專書，是體育從業人員及運動場營建廠商們迫切需要的資料。

■ 全書分二冊出版，上冊內容分①總論②田徑場③球場的建築設備三大篇，有完善的統計資料、規格、標準對照、圖表，先進國家之相關資料及作者自己的創見發明，是不可多得的好書。

■ 作者：蔡長啓

■ 規格：16開，彩頁8頁，黑白200頁，共208頁

■ 定價：平裝250元，精裝320元

■ 本書付印中，將於9月15日發行。

發行！

☆ 直接訂購雙重優待辦法 ☆

- ① 凡一次訂購平裝本5本以上，或精裝本4本以上（不論書別）者，以九折計；10本以上者以八折計。
- ② 附贈新書《網球自行練習手冊》〈價值120元〉壹冊，（限600名）
- ③ 款到後，一週內掛號寄書。

網球世界雜誌社 ● 社址：台北市和平東路二段96巷5號
體育出版社 ● 電話：(02) 706-3131 · 706-3232

競技運動訓練的理論與方法

運動訓練的科學化是提高其成就的必要條件，現於國立中央大學的阮如鈞教授，以其多年在度北其進修考察研究完成此套系統化的運動訓練理論，供有關人士參考。

全書分14章，概要如下：

- ①能量、肌肉、神經、心肺等系統與競技運動。
- ②運動後恢復過程③力量、耐力、動力、敏捷性速度、反應時間、柔軟度、神經肌肉機能等的訓練④體型與身體組成⑤營養與膳食⑥環境因素。

作者：阮如鈞

規格：25開，290頁

售價：120元（平裝本）

競技運動訓練的理論與方法

阮如鈞

體育出版社 出版

體育出版社 出版

體育建築設備（上冊）

本書是我國體育政策學界創者一教育體育司長張啓生先生，相二十多年之經驗與研究所得，潛心著述此國內唯一運動環境與體育建築，設備與體育建築的專著，是體育從業人員及運動場管理人員迫切需要的資料。

全書分二冊出版，上冊內容分：①總論②田徑場③球場的建築設備三大篇，有完善的設計資料、規格、標準對照、圖表、先進國家之相關資料及作者自己的親見發明，是不可多得的珍寶。

作者：張長啓

規格：16開，彩頁8頁，黑白200頁，共208頁

定價：平裝250元，精裝320元

體育出版社 出版

請注意：一、帳號、戶名住址請詳細填明，以免誤寄。

二、抵付交換票據之存款，務請於交換前一、二天存入，必要時，可請存款局先以電話通知到劃撥中心局，惟長途電話費由存款人負擔。如因電話故障等原因無法及時通知者，應由存款人自行負責。

局號：收據號碼：

郵政劃撥儲金存款通知單	
收 款 人	帳 號
網球世界雜誌社	183500
戶 名	局 號
新台幣： (請用壹、貳、參、肆、伍、陸、柒、捌、玖、零等大寫並於數末加一整字)	郵 局 郵 號
寄 款 人	姓 名
郵 局 郵 號	住 址
郵 局 郵 號	電 話

本聯由劃撥中心存查

手續費	元
次	

主 管：

經 辦 員：

主 管：

經 辦 員：

郵政劃撥儲金存款單	
收 款 人	帳 號
網球世界雜誌社	183500
戶 名	局 號
新台幣： (請用壹、貳、參、肆、伍、陸、柒、捌、玖、零等大寫並於數末加一整字)	郵 局 郵 號
寄 款 人	姓 名
郵 局 郵 號	住 址
郵 局 郵 號	電 話

本聯經劃撥中心登帳後寄交帳戶

手續費	元
次	

◎存款後由郵局製給正式收據為憑，本單不作收據用◎
帳戶本人存款此聯不必填寫，但請勿撕開。

網球經 (上冊)

這是一本打網球者必備的好書。本社有感於「網球經」出版近數以來，深受讀者的喜愛，特彙編發行單行本，因內容豐富特分成上下兩冊印行，以饗讀者，相信您擁有本書後，必定有所領悟，球技飛進。

■網球經 (上冊) 內容有：

①網球簡史 ②基礎篇 ③擊球法 ④發球 ⑤截球
從初學者的裝備、動作到名家的經典技法，都有精采明確的圖文詳細解析，使您一目了然。

■作者：Pual Douglas

■中文翻譯者：鄭元慶

■規格：前版八開，共160頁

■定價：320元



平裝本現書供應！

網球技術精華錄

本書用出書印後據購一空，現本社尚有二版精裝本餘書，存書不多，請即訂購，以免向隅。

■內容：第一章：基礎篇 (7單元)

第二章：網球發球 (4單元)

第三章：擊球技巧 (5單元)

第四章：平打 (4單元)

第五章：擊打 (4單元)

第六章：訓練與裝備 (6單元)

■特色：以科學的訓練描繪各種動作要領，是初學者更上一層樓的最佳工具書之一。

■原著：Arthur Ashe

■譯者：本社編輯部

■規格：前版八開，彩色精裝，內頁172頁

■定價320元



現書供應！

請存款人注意

一、如須限時存款請於存款單上貼足「限時專送」資費郵票。

二、每筆存款至少須在新臺幣一元以上但存款尾數不在此限。

三、倘金額誤寫請另換存款單填寫。

四、本存款單不得附寄其他文件。

五、本存款單在各郵局窗口免費供應。帳戶或存款人亦得依式自印，但各欄文字及規格必須與本單完全相同，如有增刪或改印其他文字者，郵局不予受理存款，存款人應請另換本局印製之存款單填寫。

●訂購單

本人向貴社訂購(閱)下列打☐的雜誌或書籍，現匯上新台幣_____元，請盡速將產品寄來。

1. ☐訂閱網球世界雜誌_____年(____期)

☐新訂 ☐續訂

(請填長期訂戶編號：□□□□□□□□)

(自民國_____年_____月號，第_____期訂起)

2. ☐叢書：

☐網球技術精華錄(320元)_____本

☐發球與接發球(平裝120元)_____本

☐競技運動的理論(平裝120元)_____本

☐自由車運動(平裝180元·精裝230元)_____本，(精☐，平☐)

☐網球經(320元)_____本

☐網球入門(平裝180元)_____本

☐高旋網球(平裝180元)_____本

姓名_____電話_____

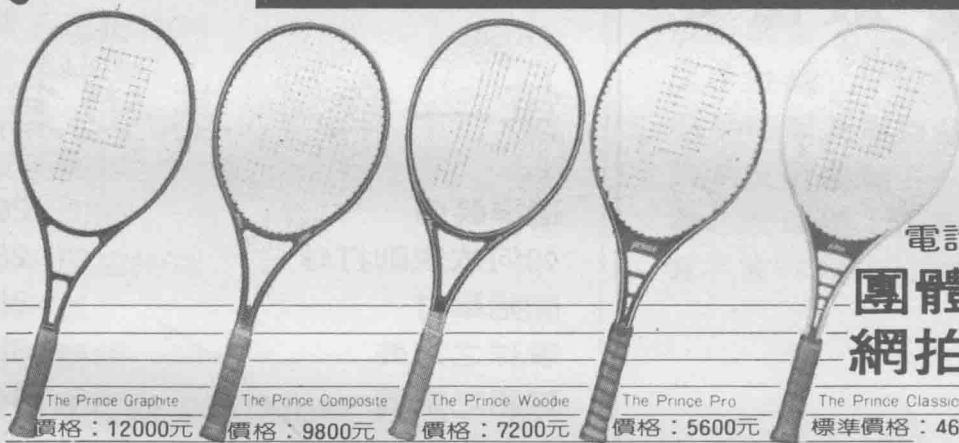
住址_____

請撥款人注意：

※如係代他人訂閱，請在通信欄中詳細列明受書人姓名與住址。若受書人旅居國外，則請以英文正楷書明姓名與住址。

※此欄係備寄款人與帳戶通訊之用，惟所附附言應以關於該次劃撥事項為限。

技術精
最精密穿線
大震撼
穿線機俱樂部啓用



The Prince Graphite

價格：12000元

The Prince Composite

價格：9800元

The Prince Woodie

價格：7200元

The Prince Pro

價格：5600元

The Prince Classic

標準價格：4600元

電話：(02) 7063232

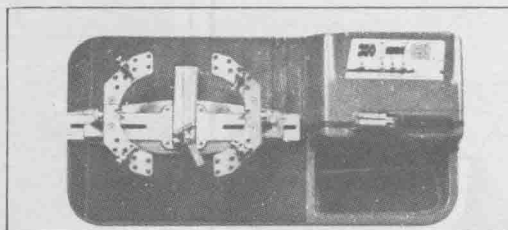
團體服裝承製
網拍羽拍穿線

網球系列產品批發中心開幕
為“中盤”而設

學校
機關
團體

訂購便
特價優待

●本中心備有各國名拍乙批，及系列產品多種
供各位挑選購買，開幕期間，一律特價優待，
並邀請參加“聯合採購”以求降低成本，詳請洽
批發中心 7 0 6 3 2 3 2



Fournisseur exclusif



網球經

上冊

網球世界 叢書②
TENNIS WORLD

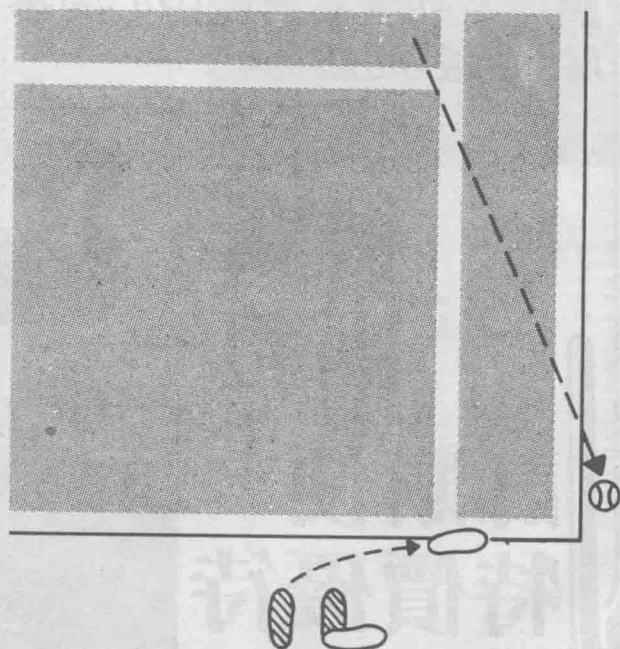
THE HANDBOOK OF TENNIS

網球簡史

首屆溫布頓冠軍賽	13
早期的美國冠軍賽	15
國際性的競賽	15
女子冠軍	16
美法的全盛時期	18
現代網球	20

第一章 基礎篇

選擇裝備	26
如何依規則打球	28
開始單打	39
擊球之定義	32
球路之定義	34



學習基本擊球	36
爲擊球做準備	41
握拍法	42
選擇握拍法	44
控制拍面角度	45
瞭解旋轉的定義	46

第二章 擊球法

正手拍	50
正手上旋抽球	56
正手切球	60
正手削球	62
雙手正拍抽球	63
反手抽球	64
反手上旋抽球	70
反手切球	73
反手切削	76
雙手反拍抽球	77
短吊球	78
半截擊球	81
看名家球技：落地抽擊	84
看名家球技：正手抽球	85
看名家球技：正手上旋抽球	87
看名家球技：正手切球	89
看名家球技：反手抽球	90
看名家球技：反手上旋抽球	92
看名家球技：反手切球	94
看名家球技：短墜球	96
看名家球技：半截擊球	98

第三章 發球

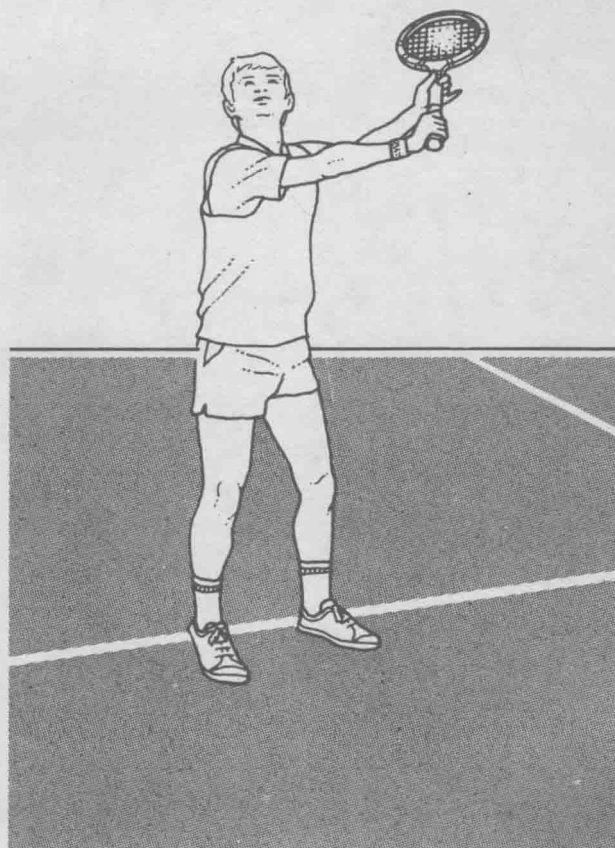
發球	101
基本發球法	102
上旋發球法	108
削轉式發球法	112

逆向發球法	115
低手發球法	116
看名家球技：發球	117
看名家球技：上旋發球	120
看名家球技：削轉發球	123

第四章 截擊

截擊	126
正手截擊	127
正手抽截	132
正手短墜截擊及停擊	133
正手弱截擊	134
反手截擊	135
反手抽截	139
反手停擊及短墜截擊	140
雙手反手截擊	141
看名家球技：正手截擊	142
看名家球技：反手截擊	146

(下冊待續)

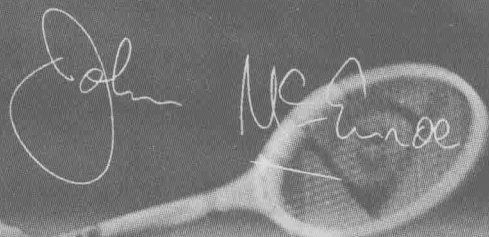


序 言

我於一九八一年的溫布頓大賽時結識了保羅·道格拉斯（Paul Douglas），當時曾對其在網球教學上所持的觀點，留有深刻之印象。我之所以喜歡，係由於下面兩個原因：首先，他十分強調手與腳的密切配合，在平常練習或比賽時，要能完全主宰步法、擊球以及運用基本技術；其次，他鼓勵球員去領悟卓越的技巧，進而發揮個人獨特的威力，事實上有許多人忽略後面這一點，我所認識的大多數選手，往往被教導得在比賽時表現有若一具機器人，甚至被禁止自由發揮。

如今，在這本非常出色而又面面俱到的網球經典中，道格拉斯已向世人公開其教學方法。我深信這本書對各層次的球友們均十分適合，尤其對有強烈渴望增進球技的人更是需要。在每一章節，無論闡述擊球或戰略，均有詳細的圖解與說明。此外，如果您正準備要上陣比賽，則書上中肯的忠言將引導您的身心臻於佳境。對那些無緣獲得教練指導的年輕朋友們，我衷心地推薦這部“網球經”，因其够資格作為一個好教練的參謀。

祝您好運



John McEnroe 約翰·麥克安諾

網球簡史

雖然人類從事網球運動已有好幾百年，但今天大家所看到的競賽方式，只不過才一個世紀的歷史而已。在十九世紀中期之前，許多改良自老式皇家網球的遊戲常在球場上被實驗，然而草地網球的直系祖先，則是英國維多利亞女皇的近衛騎兵少校溫費爾德（W.C. Wingfield），他在一八七三年發明了「史費爾里斯蒂克」（Sphairistike）；他不但在威爾斯的草地球場親自示範，並且著書推薦，書名也叫「史費爾里斯蒂克」，當時網球界匿稱之「斯蒂其」（Sticky），想必是由「Sphairistike」的字尾而來。這種遊戲一經公開，即立刻獲得響應，不久之後，在全英格蘭境內的草地球場各地都可見到它的蹤跡。

當時球場的形狀不像今天這樣，而是類似漏沙計時器那種兩頭大，中間細的葫蘆形狀。在一八七五年，全英木槌球（Croquet）俱樂部將其所屬之一的球場，特別開設供此種運動之用。同一年，主持英國舊式拍球的馬利渥本（Marylebone）俱樂部還為這種新興運動草擬了一份比賽規則。

首屆溫布頓冠軍賽

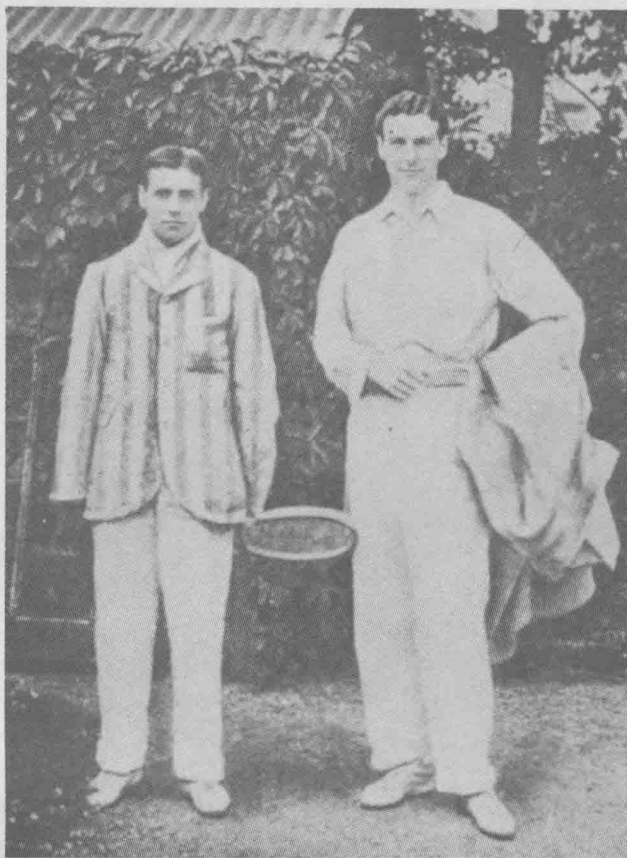
一八七七年，全英木槌球俱樂部正式改名為全英木槌球及草地網球俱樂部，他們並於同年七月舉辦第一屆冠軍賽，亨利瓊斯任裁判員，他與一個兩人委員會，為這次比賽設計了一種革命性的計分法：每盤結束後選手必須換邊；在每場五盤中，先贏得三盤的一方獲勝，因此，若比賽進行至第五盤，也就是最後一盤，則該盤即為決勝盤。若一盤的局數呈現 5—5 時，則下一局的結果將決定此盤勝負，這和今天的決勝局相似。球場的形狀也由原來的葫蘆形改成長方形，大小與今天的尺寸差不多。因此，儘管後來仍有少許修正，但一八七七年亨利瓊斯所奠定的規則，確為現代網球的基礎。

這場比賽沒有種子球員，所有選手均由抽籤決定，總共有廿二位選手參加。（一九一九年，每場比賽男子單打的與賽人數限制為一百廿八人）。

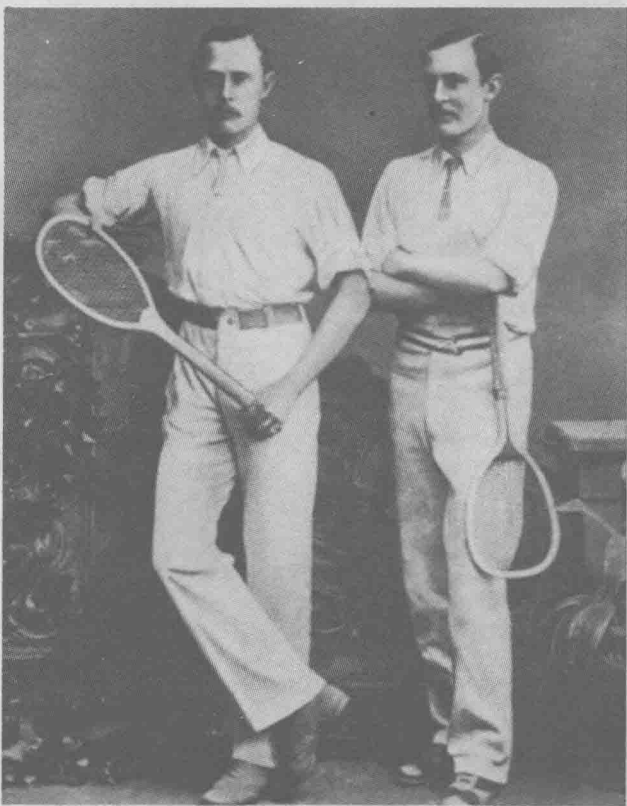
第一屆草地網球賽冠軍是史賓塞·高爾（Spener Gore），他使用一種脅迫上網戰略取勝手。當時的球網兩邊柱高是五呎（一百五十二公分），中間則只有三呎三吋（九十九公分）。一八八二年兩邊柱子降低成現在三呎六吋（一百零七公分）的高度。原先截擊打法很少人知道，直到數年之後，五盤的連續發球——截擊攻擊才證明戰略上的成功。

在一八八〇年代，溫布頓為英國的連紹（Renshaw）兄弟所獨霸，他們是恩尼斯特（Ernest）和威廉（William），其對打和比賽所建立的一種更新且更高的水準，對網球的發展影響甚鉅，於是引發了大眾對這種運動的興趣。威廉·連紹蟬聯七屆溫布頓單打冠軍，更證明了高壓殺球是一種最富攻擊性的打法，而且是高跳殺球式比賽的第一個示範者。

後來有其他兩隊兄弟繼承了連紹兄弟的威風。赫伯特（Herbert）和玉爾弗雷德·貝迪利（Wilfred Baddeley）兄弟在一八九〇年代贏得四屆雙打冠軍。在一八九七和一九〇六年之間，杜赫提（Doherty）兄弟贏得一屆單打冠軍，加上八屆雙打冠軍一共有九次錦標，打破了連紹兄弟所保持的紀錄。



雷巨（左）勞利·都荷提（右）



恩尼斯特（左）威廉·連紹（右）