

世界網球名家 復勝秘訣



馬迪夫
傑谷勃
鐵爾登

合著

上海勤奮書局出版

體育叢書

世界網球家獲勝秘訣

著作者

馬迪夫人

海倫雅各白女士

鐵爾登

勤奮書局出版

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，思設法而爲救藥，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，當爲今後吾國體育改進，擬有治標治本二法。治本卽自中小學起施行強迫體育教育，養成青年體育之愛好；治標卽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，爲益甚大，故樂爲之序，一爲吾國關心體育者正告焉！

引言

編者

吾國已出版之網球書，祇適於初習之青年，指示其學習之途徑，如何握拍，如何擊球。此皆國人耳熟能詳者。若欲求更進一層之討論，如何練習，如何比賽，指示錯誤，研究戰略，凡此種種，皆為青年練習網球者，不可或忽者，此類書籍，則未嘗獲觀，不可不謂吾國網球界之大憾也。

吾國網球程度之膚淺，究其根原，缺少合於科學定律之研究，即如吾國之所謂第一流選手如林寶華、邱飛海、林望蘇諸君，其技藝固為人所贊賞，然祇能稱雄於國內，不能取勝於海外，遠東運動會之慘敗，國人或尚未忘却，惠勃爾登之戰場，更僅見之報章。吾國網球家非不孜孜於

心，冀一償其願，然如何可以促進技術，如何可以戰勝敵人，如何得臨世界戰場，猶待國人努力，而必須三致意者也。

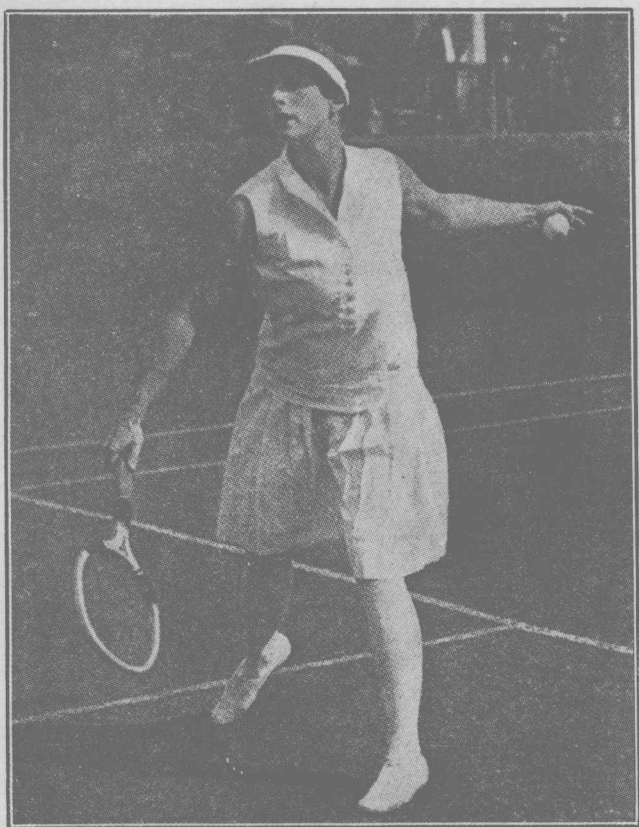
鐵爾登曰『凡人具有機警之頭腦，敏銳之眼光，與適宜之體格者，無不可造就一網球錦標家，祇須願費其所需之時間與練習而已。』又曰『初練習者，欲求成功，須研究其科學之定律，然後練習，練習，以達其成功之境。』海倫雅各白曰『欲速則不達，大凡一切遊戲運動之主要目的，在於娛樂，爾如能以娛樂爲目的，自不難逐漸進步，而成爲優良之網球家，』又曰『防範爾之弱點。』而海倫惠爾斯馬迪夫人則曰『比賽之時，有應用狂風暴雨之攻擊，雷霆萬鈞之壓迫，有宜以穩靜之態度與敵周旋，』旨哉言乎！此世界網球之典型也。國人可不加之意乎？

今集上述世界網球界三大名家之著作，彙編成書，以供國人作進

一步之研究，如能根據其科學之定律，而後練習，練習決不嫌其過多，而其球藝之進步，亦當與練習之方法與時間成正比例也。



人夫迪馬斯爾惠倫海國美
Mrs. Helen-Wills Moody



馬廸夫人之姿勢

Mrs. Helen-Wills Moody

世界網球家獲勝秘訣目次

引言

編

者

一 網球錦標賽

馬迪夫人著
(Mrs. Helen Willmoody)

一—三

二 爾比賽網球時之錯誤何在

海倫雅各白女士著
(Miss Helen Jacobs)

三—四

三 如何造就一網球家

威廉鐵爾登著
(William Tilden)

四—七

網球錦標賽

馬迪夫人著
吳福同譯

海倫惠爾斯馬迪夫人 Mrs. Helen Wills Moody 美國加利福尼亞省人。生於一九〇五年十月六日，畢業於加利福尼亞大學。自幼即好網球運動，常隨乃翁於自己所設之網球場上練習，藉其稟賦天材，活潑體格，苦心訓練，卒成大器。十四歲即出席加利福尼亞全省網球錦標比賽，博得美譽。日後專心致志，技乃益精，十五歲即全國網球選手之一，十六歲獲全國女子單打冠軍，一鳴驚人，威名雀起。從此歷挫名將，屢獲錦標，自一九二四年後，榮膺全國冠軍者七年。一九二七年後赴英國惠勃爾登出席世界網球大會，亦連獲世界錦標四年，並歷充英美國際女子網球韋德門杯賽 Wimbledon Cup Contest 代表，芳踪所至，所向無敵，全球人士咸譽之曰『世界網球皇后』，誠非過譽。夫人於一九二九年與舊金山少年巨商馬迪君 Frederick S. mo

結婚，並於去年（一九三一年）初冬作蜜月遊行，曾道經上海，下文乃爲夫人之網球經驗談，備言自身經歷及比賽意義，與作戰策略，而於世界各網球名家之戰略，言之尤詳，洋洋萬言，洞中玄妙，披歷靡遺，誠網球界不可多得之名作也。

譯者附誌

網球比賽
何爲哉

參加網球錦標比賽，果何爲乎？網球家於登場角逐之時，在檢察員裁判員與一般觀衆之前，何以必竭生平之力，以求制勝敵人？何爲於烈日之下，奔走跳躍，往來不倦？當其比賽之際，一若全世界之存亡，咸繫於彼之勝負者？故在比賽之前，或不免神經過敏，而臨場比賽之時，又不免惴惴於中，莫能自己焉。

或以爲錦標比賽，乃一種不需要之努力；網球家在家庭內或總會內之網球場上擊球，何以尙不引爲滿足，而必參加錦標比賽，其中自必有故，蓋以參加比賽之人，莫不愛之甚深。或謂比賽可與以極大之感動，

或謂比賽之時，變化繁多，興趣濃厚，故樂於加入。夫彼此比賽，較之平常練習，更爲興奮，此乃當然之事。要而言之：一般網球家之所以加入錦標比賽，其原因雖多，無非爲競爭心所驅使而已。凡加入比賽者，莫不以競爭爲樂，互相角逐，互相爭勝，鬥智鬥力，各盡所長，其競爭之精神，實爲人心所共具。而一切運動之起源，殆皆由於人類之愛好競爭而來。人類爲生存而競爭，爲奮鬥而競爭，此種性質嚴重之競爭，須有比較愉快者以爲調劑，而各種運動，於是乎逐漸興起焉。

試思上古時代，我人之祖先，如何與蠻族爭戰，如何於深林密箐之中，追捕野獸，以謀果腹，此種情形，殆可想像而得。我人又可假設其在洞穴之中，飽食而後，無所事事，卽以光澤之骨，圓滑之膚，彼此遊戲，歡呼跳躍，或盤旋於草地之上，其樂無藝。有時因興奮過甚，忘其爲戲，遂致互相

爭鬥，互相殘殺，歡樂之場，一變而爲血肉相搏，其結果乃不堪聞問。

然此遊戲之精神，則因歷久而長存者，今日一身白色之網球家，奔走於綠茵芳草之地；打哥爾夫球者，手持精美之球棍，出外運動；或作馬球遊戲者，往來馳騁於馬背之上；蓋無不同具此種精神，而享受遊戲運動之樂。其比賽時之興高采烈，亦正不亞昔人。所與野蠻民族不同者，卽不至因惱怒而紛爭，以遊戲始，而以爭戰終也。蓋文明人自有其行爲之軌範，自有其遊戲之品格，卽所謂『運動道德』者是也。

『運動道德』在比賽中最爲重要，於規定某項行爲之外，且更進而規定一種思想。真正的運動家，因其能明瞭運動的方法與思想，故其行動皆屬自然，彼能享受比賽之樂，而完全表示其運動精神，純以近代運動道德所許，和諧而愉快之方法出之。是則網球家羣聚一場，互相比賽，

又何足怪！

予首次加入比賽

或問予如何參加第一次網球比賽？此種經過情形，殆爲人人所同。予初習網球，常在自設之網球場上對拍，既而注意漸深，最後竟至入迷。當予第一次戰勝予父後，即被邀入裴克萊網球會 Berkeley Tennis Club 爲會員，幸賴一般老會員之指示，學得多種不同之方法。予入會僅數月，即舉行加利福尼亞洲網球錦標比賽（California State Championship）。該比賽係裴克萊網球會所主辦，每年舉行一次，當時競賽委員會委員福勒氏 William Fuller 問予曰：『海倫爾亦願參加錦標賽乎？』顧予雖有參加之意，但並不興奮。及今回憶，則予之第一次參加比賽，其事殊屬平常，初無特異之點。予時年方十四，正當及笄，在理將以此事爲新奇可喜，而感象甚深，顧獨不然，予垂髮

登場，於第一循環中，即遇舊金山有名之女子網球家，當然非其敵手，然予狀殊鎮靜，絲毫不以爲意。是日天色陰沉，時有雨滴下降，裁判員高坐於網側之枱上，予父及其友某君，本在另一球場熱心觀看網球，迨予登場，咸連袂而來，在邊線觀賽。予是日成績之佳，實出彼等預料之外，有時一球之勝負，歷久始判，且居然能獲勝一盤。所可異者，則予並不覺得欣慰，亦不視爲得意。予之對手，究屬富於經驗，在第三盤中，奮臂攻擊，勢如狂風驟雨，致予抵抗無法，勝利卒隨彼去。

迴顧予第一年中，所參加之各項比賽，殊足自娛，然亦有令人不解者，予雖力求比賽之勝利，且覺興趣甚濃，然至比賽終場之時，即使偶爾獲勝，亦從不歡喜雀躍，作孩子態，但覺怡然自慰而已。稍後，予球藝漸進，常能幸獲勝利，然而從無趾高氣揚之狀，以表示其志得意滿，惟有藏之

心中，而表面上，則仍安然自若。

予生平所經大小已不下數百戰，然而每遇比賽，輒覺其新鮮可喜，供人迷戀，不能自己。網球賽之所以能引人入勝，歷久不衰者，此殆其一原因也。

冷·蘭·女·士·
之·成·功·

凡習網球之人，如能早日參加錦標比賽，其獲益殊非淺鮮。冷蘭女士 Suzanne Lenglen 居尼斯 Nice 時，方在髻齡，各國有名之網球家，每值冬令，輒於蒙德卡羅 Monte Carlo 開恩士 Canes 及尼斯等處舉行錦標比賽，英國網球名手，尤多參加。當時在網球界中之巨擘，首推英國冷蘭女士，觀摩既多，獲益自巨，彼既習見精美之網球比賽，印象自深，於童年之時，即以名手自期，藝乃因之益進。彼最初參加里夫拉 Riviera 與公開網球賽同時舉行之讓分比賽，繼即

加入各大錦標比賽，至於失敗之事，自爲初學者所不免。

冷蘭女士於比賽中所得者，正與一般初學者同。彼知擊出之球，必須過網，但不可越出界外。彼知「穩健」二字之意義如何，並各種不同之對手，與比賽之局勢，有者容易應付，有者較爲困難。彼初時覺得蘭痕女士 Elizabeth Ryan 之斬球，殊屬不易對付。而女士之父冷蘭君爲網球界批評大家，每逢其女比賽，無不悉心觀察，因其精確之批評，遂能供冷蘭女士成爲一個無瑕可指之網球家。然使其非自幼獲得比賽之經驗，則決不能有最後之完美的擊法與作戰方略也。女士所參加之比賽，殆不可以數計，其間勝負無常，或得或失，有時球正觸線，有時恰在界外，毫厘之差，而成敗繫焉。有時競爭劇烈，往來奔馳，足無停趾，而女士之球藝，亦因其聚精會神，接連參加各種比賽，而逐漸進步，剛柔相濟，運用自