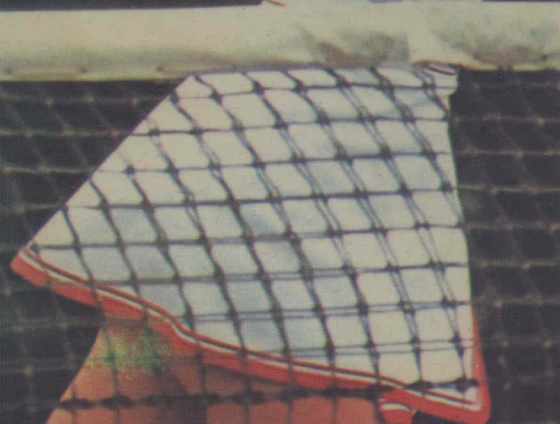


Let's play
TENNIS

1980

式硬
網球專集



出版者：大同圖書股份有限公司
總經銷：圓山圖書公司
地址：台北市中山北路三段23—6號
電話：(02) 5982766 • (02) 5982928
原著：渡邊功
翻譯：謝傳曾
登記證：局版台業字第1180號
郵政劃撥：106630
設計排版：文盛企業公司照相排版部
電話：(02) 3413721
定價：新台幣220元

網球術語

ACE：發球使對手未能碰到球拍而得分的好球。

ACROSS COURT：打對角球。

AD：為ADVANTAGE之縮寫。每局〈GAME〉打到平分〈DEUCE〉後得勝一分稱之。若發球者勝為“AD IN”，反之，接球者勝為“AD OUT”。

ALL：記分相同時稱之。

ALLEY：邊道。

AMERICAN TWIST：美式擰轉。

ANGLE VOLLEY：來球未落地前，將球空截至對手兩邊場區。

BACKCOURT：後場。

BACKHAND：反手。

BACKHAND STROKE：反手擊球

BACKSPIN：下轉球。

BASE LINE：底線。

BREAK SERVICE：由接球者獲勝的一局〈GAME〉。

CAMPED：盤據網前控球。

CENTER MARK：中點。

CENTER SERVICE LINE：中線。

CENTER STRAP：中帶。

CHIP：短削。

CHOKE：手握拍頸。

CHOP：削球。

COURT：球場。

CRADLE：接球前以另一手輕扶球拍。

DEUCE：平分。

DOUBLE ELIMINATION：雙淘汰賽。

DOUBLE 〈FAULT〉：未能將兩次的發球落進接球區，發球者輸一分。

DOUBLES：雙打。

DRAW：排定賽球。

DRIVE：抽球。

—FOREHAND正手抽球。

—BACKHAND反手抽球。

DROP SHOT：吊短球。

EARNED POINT：以技優得分〈技術球〉。

ELIMINATION：淘汰制。

FAULT：發球者第一球未將球擊進發球區或未過網。

FIFTEEN：一分。

FLAT SERVE：平擊發球。

FLAT SHOT：平擊。

FLOATER：高飄球。

FOOT FAULT：踩線。

FORE COURT：前場。

FOREHAND：正手。

FOREHAND STORKE：正手擊球

FORTY：三分。

FORWARD SWING：前揮。

FRAME：拍框。

GAME：局。GAME POINT若勝此局最後一分即勝此局。

GRIP：握拍法。

1. 東方式〈EASTERN〉

2. 歐陸式〈CONTINENTAL〉
3. 西方式〈WESTERN〉
HALF VOLLEY：當球一落地立即予以擊出。
HANDLE：拍柄。
HEAD：拍頭。
HIT-UP：賽前練習〈暖身〉。
HOLD SERVE：發球者獲勝的一局。反之則為BREAK SERVE。
LET：發球時觸及網上布帶而仍落進球區內。
LINESMAN：線審。
LOB：吊高球。
LOVE：零分。
LOVE GAME：未失一分之勝局，以4—0勝。
LOVE SET：未失一局之贏盤，以6—0勝此盤。
MATCH：比賽。
MATCH POINT：比賽時決定勝負的最後一分。
MIDCOURT：中場。
NET：網。
NET CORD：球觸網而滾進對方場地上，這種球很難接的住。
OUT：出線。
PACE：增加球落地後彈跳的速度與旋轉。
PASSING SHOT：當對方上網時，抽球越過他，使其觸不著來球。
PLACEMENT：任何打到某一精確位置的球，使對方構不到來球。〈打點〉。
POINT：二分，勝一球。

RACKET：球拍。
RECEIVER：接球者。
REFEREE：裁判長。
RETRIEVE：救球。
RETRIEVER：擅長救球並還以硬擊者。
RETURN：回擊。
RUSH：上網。
SCORE：比數。
SERVE 〈SERVICE〉：發球。
SERVERO：發球者。
SET：二盤，一盤分六局。
SET POINT：每盤中最後獲勝之一分，獲勝此分可勝該盤。
SHOT：擊球。
SIDE LINE：邊線。
SINGLES：單打。
SITTER：易被對手還擊而得分的球。
SLICE：切擊。
SLICE SERVE：旋轉式發球。
SMASH：高壓殺球。
SPIN：旋轉球。
STRAIGHT SETS：未輸一盤而獲全勝之比賽。
THIRTY：二分。
TIE-BREAK：在賽局為六平時，再賽一局決定勝負。
TOPSPIN：高旋球。
TOSS：發球時先將球拋向上方，以便擊出之動作。
TWIST：擰轉發球。
UMPIRE：裁判。
VOLLY：當球未落地前予以擊回。

序

本書是為剛開始打網球的初學者；已經達到中級程度的人和指導這些人的教練人員而編寫的，向他們解說怎麼學習的一本書。

打網球最重要的是基本動作，最先把錯誤的姿勢學來的話，日後需要花很多的時間來糾正，因此在本書對基本動作特別的注意，先用連續照片做打法的解說，為著要使讀者更容易瞭解起見，也附上側面、正面或背面等二方面的照片。另外，如果只靠連續照片的解說就容易漏掉的地方，亦或不易瞭解，可能誤會和特別重要的地方，粗心者容易犯的錯誤等等，就再以各打法的重點部份說明，利用照片或圖解再次詳細的解說。

請讀者靠著本書瞭解基本動作，或者瞭解自己的缺點，或者發現學生的缺點，以便於協助以後的學習。

目前網球面臨著很大的變革期，以往只精於反彈擊球的打法，在國際比賽打法上已經不通用了。其它化學材料建造的球場、網球俱樂部的普及、變革的要素有多種。在這樣的變革期，今後的網球應如何推動？本書在各種打法的觀念中都會加以解說，做為指導和學習上的方針。

初學五心得——進步的保證

不管你有像鷹般的眼光；羚羊般的腳，敏捷豹般的運動神經和有良好的環境來說，不遵守以下五點的話，你也只能進步到玩網球的程度。如果你想比別人學得更高超技術的話，要能學習以下幾點，便可以保證你進步。

一、學習態度（禮節和認真程度）

教練是因為學生認真學習才會熱心教導的。首先應注意——當教練指導你的時候，應明白清楚的應答。

一、經常發問（研究、熱心）

疑問是進步的關鍵，若有研究、改進、固執、努力這些條件的話，則便沒有解不開的困難。應該經常找出一些教練難以回答的疑問，製造對話的場面。

一、養成自信心（個性的發掘和自信）

應該相信自己有別人沒有的特長，只記下打的好事情，而當失敗時，當場找出原因後就忘掉它，不要優柔不決，應經常帶著欣愉的心情，來面對新的局面。

一、出場時的士氣（鬪志）

鬪志並不是威壓對手獲勝，而是要鼓勵自己、鞭打自己、叱責自己、反省自己。

一、不要急著進步（進步的看法）

別人是別人，自己是自己。進步像波浪一樣上下的搖擺會畫出一條上升的極限。進步是以一期做為基準來策定的。嚴禁一喜一憂。

基礎編

這一次繁榮是正式的.....	20
開始以前.....	21
用具.....	22
球場.....	26
握法.....	20
握柄法的選擇.....	21
改變握柄.....	22
打球前.....	26
節奏、放鬆、平衡.....	28
準備運動.....	31
實技編(打法)	

關於沒有前例的擊法排列.....	40
各種打法.....	42
發球Service	46
切削發球.....	52
平擊發球.....	56
旋轉發球.....	58

發球的重點課	62
--------	----

發球的握法	62	充分的彎肘	67
-------	----	-------	----

發球的腳步	63	發球的打點	67
-------	----	-------	----

拋球	64	足部不要犯錯的練習	70
----	----	-----------	----

左右臂的連續運動	65		
----------	----	--	--

儘量使用膝蓋彈性	66	氣候和發球	71
----------	----	-------	----

發球的練習法	72		
--------	----	--	--

初級者	72	中上級者	73
-----	----	------	----

扣球Smash	74
---------	----

扣球的重要課	80
--------	----

扣球的球拍握法	80	用手腕來抓球	83
---------	----	--------	----

扣球時的腳的位置	81	扣球的擊點	84
----------	----	-------	----

用左手目測	82		
-------	----	--	--

扣球的練習法	85
--------	----

初級者	85	上級者	87
-----	----	-----	----

中級者	86		
-----	----	--	--

截擊打法 (Volley Stroke)	88
----------------------	----

正手中空截擊法	90
---------	----

正手高空截擊法	96
---------	----

正手低空截擊法	98
---------	----

反手中空截擊法	102
---------	-----

反手高空截擊法

108

反手低空截擊法

110

截擊球的球種

112

截擊打法的重要課

114

截擊打法的球柄握法

右肘要緊靠身體

114

截擊打法的準備姿勢

截擊打法的球拍面角度

116

截擊打法的腳步位置

位置不同就會有不同的接觸感

118

和網成交叉姿勢

要打有力的截擊球

120

眼睛保持與球同高

低空截擊的打法要領

121

反手截擊法的重要課

127

拉引動作要快

重要右腳的踏進

127

截擊球打法的練習

129

初級者

中上級者

129

反彈球擊法

132

正手擊法

134

正手擊法的重點課

140

側跑

打球的位置(1)

140

眼睛不要離開球

打球的位置(2)

141

早做拉引動作

不像抵擋球而是推動的感覺

142

不要放下球拍

揮送動作

143

身體保持橫姿勢

交叉擊球

144

踏步

球的迴轉

145

反手擊法

反手擊法的重點課

體重放在前腳

肘儘量伸出

重要的腰部迴轉

第三種擊法（雙手擊球）

半截擊球

半截擊球的重要課

向後揮動小

用膝蓋打球

高射緩球

不要抽出力量用膝蓋打

下墜擊法

敏感的接觸法

反彈擊法的練習法

初級者

中級者

上級者

實戰篇

比賽

記分的方法

比賽的進行法

頭勿抬高

揮送動作時將左手放在球拍

揮送動作

球拍面角度稍為向下

揮送動作

解決和局辦法

單打

戰術入門

戰前準備

戰前精神

基本技術

戰法的種類

守備型

攻擊型

發球

發球時的配球

發球和接球

反彈球擊法

上網戰術 (approach shot)

雙打

雙打的陣勢

發球

擊回發球

網球規則 (拔粹)

196

198

身體

預測

氣候地型的利用

208

攻防型

209

213

發球權的保持

發球直後的前進

215

216

218

扣球

配球規則

混合雙打

222

224

226



肯恩·羅日沃（澳洲）
人稱古今東西冠軍中的冠軍。

右：吉米·康諾斯

網球界的金童 有拔羣的速度和力量的年輕選手。



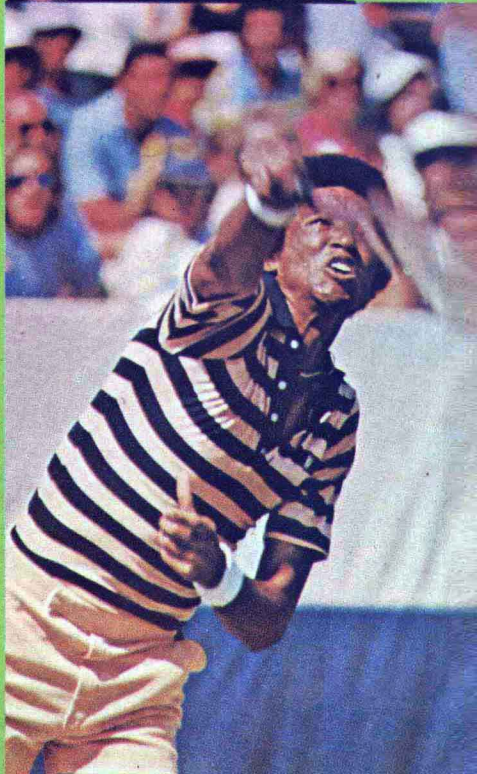
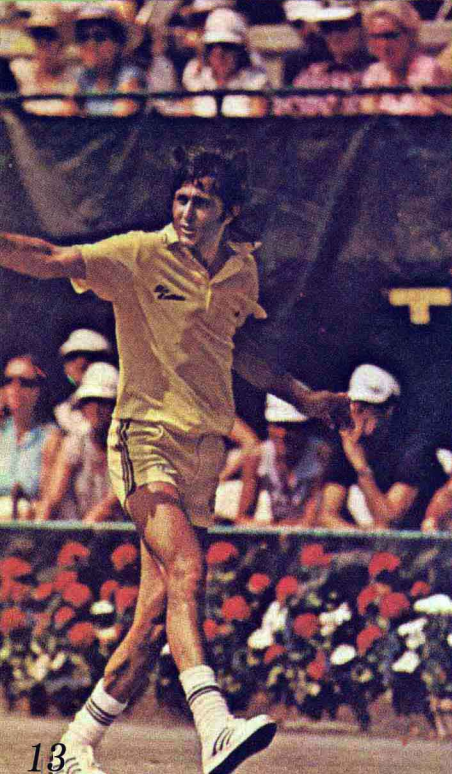
左：羅德·雷爾（澳洲）

唯一完成兩次全勝的選手。

下右：歐法・艾休（美國）
有充分速度，屬速攻型選手。



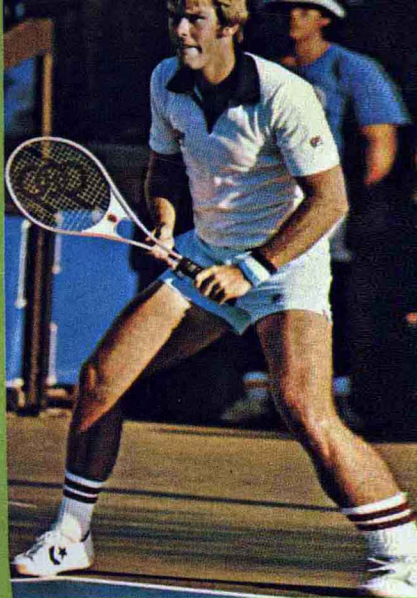
上：約翰・紐科姆（澳洲）
世界第一有聲望的人。



下左：依瑞・納斯塔色（羅馬尼亞）

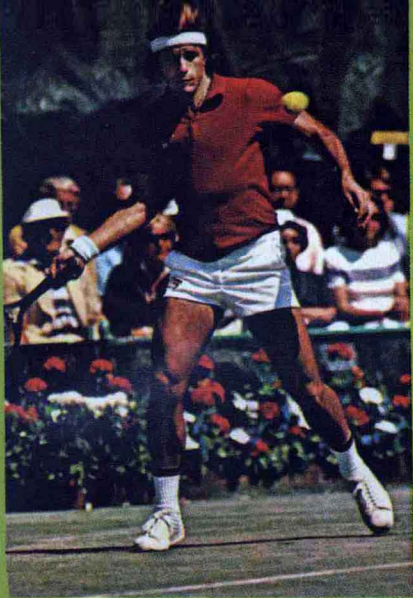
富有幽默感，在日本最受歡迎。技術和天性

上右：羅斯可·塔納（美國）
時速230公里強力的發球者。



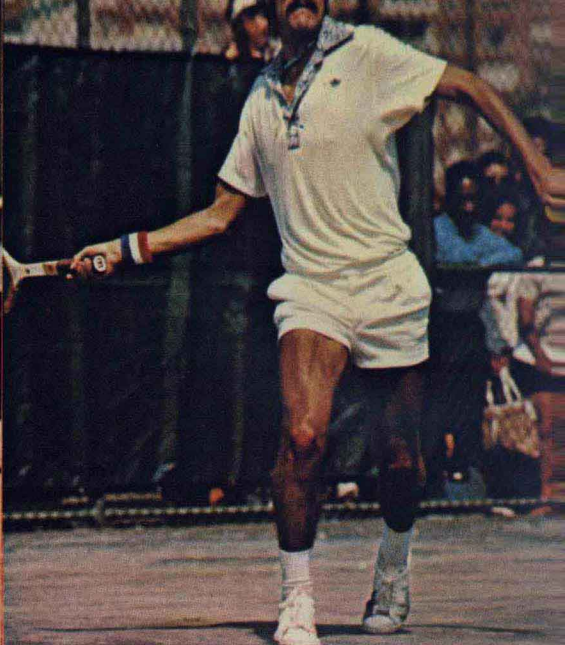
上左：吉雷魯莫·卑拉斯（阿根廷）

正確的反彈擊球和強烈的傳球是他的武器。





馬紐奴·歐南特斯（西班牙）
擊球正確，屬戰術頭腦派。



右：勞魯·拉密雷斯（墨西哥）
有拔羣的比賽精神，是墨西哥網球界的英雄。



下：魯利哈諾·巴納塔（義大利）
有甜美的面貌在女性中富有聲望的選手。