

全民阅读体育知识读本

网球——体力 与意志的结合



盛文林/著

台海出版社

网球——
与意志的结合

ISBN 978-7-5168-0429-1



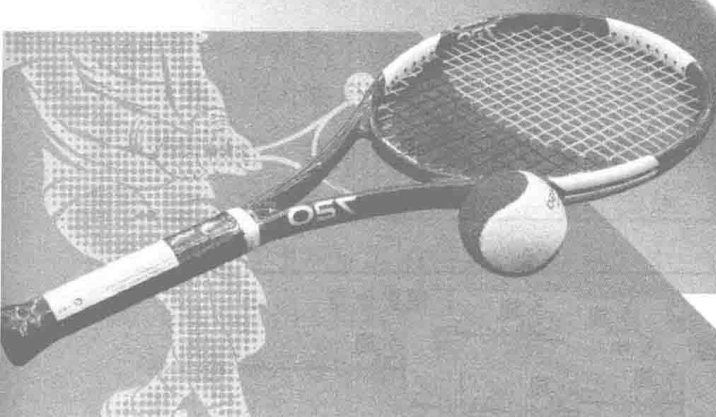
9 787516 804292 >

定价：23.80 元

全民阅读体育知识读本

G845
26

网球——体力 与意志的结合



盛文林/著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

网球: 体力与意志的结合 / 盛文林著. -- 北京: 台海出版社, 2014. 7

(全民阅读体育知识读本)

ISBN 978 - 7 - 5168 - 0429 - 2

I. ①网… II. ①盛… III. ①网球运动 - 基本知识

IV. ①G845

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 175059 号

网球: 体力与意志的结合

著 者: 盛文林

责任编辑: 王 品

装帧设计: 视界创意

版式设计: 林 兰

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号 邮政编码: 100021

电 话: 010 - 64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010 - 84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京鑫瑞兴印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 655 × 960 1/16

字 数: 130 千字 印 张: 12

版 次: 2014 年 10 月第 1 版 印 次: 2014 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5168 - 0429 - 2

定 价: 23.80 元

版权所有 翻印必究



前 言

网球运动被称为世界第二大球类运动，与高尔夫球、保龄球、台球并称为世界四大绅士运动。它孕育在法国，诞生于英国，开始普及并形成高潮在美国，在近十年中，网球运动借助于电视、网络等媒体，广为传播，已经成了最受人们喜爱的一项集健身、娱乐和竞赛为一体的运动形式。它正在飞速地渗透到人们的生活之中，在大中型城市，常见老年人和儿童也挥拍上阵。

练习网球最好的办法就是得到一个富有教学经验的专家指导和陪练，但这个办法在目前很难普及。这有两个方面的原因：一、目前的专业人士较少，无法满足越来越多的网球爱好者的需求；二、并不是每个人都有足够的时间和经济能力来支撑。也就是说，网球爱好者能在现实获得的帮助很少。

除了请专业教练之外，业余爱好者还可以从电视和网络上学习各种技巧。这种办法较请专业教练而言，相对容易，而且经济得多！然而，其中的缺点也是显而易见的。电视上播出的网球类节目较少，而且播出时间受限很大。从网络上搜索资料似乎要方便得多，而且受限也小。然而，网上的资料又较为零散，良莠不齐，需要自己去甄别。对业余爱好者来说，这也不是很容易办到的事情。

在这里，传统的学习方式——通过阅读来学习网球技巧就显示出了独特的优势。书上的资料系统、权威，学习方式又不受时间和经济能力的限制。为了满足广大网球爱好者的学习需求，我们组织编写了这本《体力与意志的结合——网球》。

A decorative border with intricate floral and vine patterns surrounds the text, framing the page.

本书尽力汲取网球运动发展的新内容，并力图做到深入浅出，简明扼要，通俗易懂，图文并茂，突出知识性、趣味性与可读性，使网球爱好者通过阅读本书能够熟悉网球运动，喜欢网球运动。当然，由于水平有限，书本难免会出现一些谬误和瑕疵，恳请广大读者批评指正！

目 录

PART 1	项目起源	1
	网球运动的起源	1
	黄金时代	5
	网球运动的历史意义	9
PART 2	历史发展	15
	美国网球运动的发展	15
	网球运动的发展史	18
	中国网球运动的发展	21
	中国网球走向世界	23
	网球运动促进身心健康	27
PART 3	目前状况	31
PART 4	场地设施	33
	比赛场地	33
	网球器材	38
PART 5	竞赛规则	45
	选择权	45
	发球规则	45
	通则	47

双打规则	48
计分方法	49
赛制	51
网球奇怪的记分制	51
PART 6 技术战术	53
握拍方式	53
引拍动作要领	55
发球方法	56
发球技术要领	58
接发球的技术要领	62
随球上网技术	65
截击技术	68
战术运用	72
单打战术	75
双打战术	77
身体素质训练	83
PART 7 项目术语(中英对照)	86
A	86
B	87
C	89
D	90
F	91
G	92
H	93
I	94
J	94
K	95
L	95

M	96
N	97
O	97
P	98
Q	98
R	99
S	99
T	101
U	102
V	103
W	103
 PART 8 裁判标准	 105
主裁判的工作职责	105
司线员的工作职责	109
运动员行为判罚标准	111
信任制	113
得分和失分	114
 PART 9 赛事组织	 116
国际网球联合会 (ITF)	116
世界男子职业网球协会 (ATP)	117
国际网坛的重要赛事	119
竞赛组织工作	127
赛制编排	131
 PART 10 礼仪规范	 137
运动员参赛礼仪	137
观众观赛礼仪	140

PART 11 明星花絮 143

“大满贯”奇才——唐·布奇	143
网球传奇的谱写者——吉米·康纳斯	144
平静如水——海伦·威尔斯	146
第一位黑人网球冠军——艾尔西亚·吉布森	148
双手反拍的先驱——克里斯·埃弗特	149
不可战胜的传奇——苏珊·朗格伦	151
“法国鳄鱼”——让·拉考斯特	153
法国人的英雄——亚力克·诺阿	155
澳洲“火箭”——罗德·拉沃尔	157
戴维斯杯的头号功臣——罗伊·埃默森	159
“满贯皇后”——玛格丽特·史密斯·考特	161
传奇网球之神——比尔·蒂尔顿	163
天才网球少女——玛蒂娜·辛吉斯	166

PART 12 历史档案 168

ATP 单打世界最新排名（前 50 名，截至 2013 年 6 月 10 日）	168
ATP 双打世界最新排名（前 50 名，截至 2013 年 6 月 10 日）	170
WTA 单打世界最新排名（前 20 名，截至 2013 年 6 月 10 日）	172
WTA 双打世界最新排名（前 50 名，截至 2013 年 6 月 10 日）	173
第一个男子网球奥运冠军	175
第一个女子网球奥运冠军	177
中国奥运史上第一枚网球金牌	178
中国网球史第一枚大满贯冠军	180
中国的首枚法网单打冠军	183

PART 1

项目起源

网球运动的起源

僧侣们的“掌中戏”

网球与高尔夫球、保龄球、台球并称为世界四大绅士运动。那么，这项绅士运动是怎么起源的呢？一般认为，网球的起源可以追溯到欧洲的一种游戏，但网球游戏源于何时、何地及什么方式，却众说纷纭。

《麦克米伦体育和游戏字典》所列出的有关网球的早期发展部分有以下记载：10 世纪，爱尔兰出现了一种手掌对墙击球的游戏；11 世纪，法国出现了手掌击球的游戏，它是古式室内网球的先驱；1399 年，网球的英文单词“tennis”首次出现；1496 年，发现了残存的巴黎最早的古式室内网球场；15 世纪，发明了穿线的网拍；16 世纪，古式室内网球成为法国的国球，并开始传入英国……

据《网球起源》一书介绍，掌球游戏是由一位古希腊（或波斯）的诗人周游欧洲，将该游戏带入法国宫廷的。由此有网球游戏起源于古希腊、古罗马和波斯之说。

《网球天地》2004 年第 7 期题为《奥运网球、雅典盛宴》一文中报道：提起现代网球，人人都知道始发源于英国贵族之间，但很少有人知道古代网球起源于希腊。根据史料记载，大约在公元 5 世纪，古希腊人

发明一种叫“satirist”的运动，人们用手或者肩膀来回击打一个轻质的球，后来发展为用绑在手臂上的木板击球，开始与今天的网球类似。

在《简明大不列颠百科全书》中，关于网球有如下记载：室内网球起源于十二三世纪法国的手掌球。1292年，法国已有13家制造网球的厂商。

美国著名网球评论家巴德·科林斯在其网球巨著《完全网球：终极网球百科全书》一书中介绍：网球运动从何而来？历史似乎给了我们肯定却并不详尽的解读。在很长一段时间内，网球曾作为一项室内运动被保留和继承下来（也许有些像今天的壁球），而且那时的网球还是一项绝对少数人的游戏，仅仅存在于欧美国家为数不多的一些私人俱乐部中。从它当年曾经使用过的名称中可见一斑，那时的网球动辄冠以“皇家”、“贵族”或是“宫廷”的称号，高高在上而又与世隔绝。

其实真正意义上原始网球的雏形，出现在12世纪的法国，当然，也有人认为是意大利或者西班牙。一些无所事事的僧侣为了打发他们无聊的时间和分泌过盛的男性荷尔蒙，开始用手掌对着寺院的墙壁反复击球。

僧侣们将这项“发明”称为“jue de paum”，也就是法语“掌中戏”的意思。慢慢的，有人开始用球拍代替手掌击球，那大概是在16世纪的意大利，于是，法国的“掌中戏”又有了它的意大利名字：“gioco di racchette（球拍间的对抗）”。

至于网球运动更精确的起源，由于缺乏历史文献的记载，虽然历史学家们进行了不懈地探究，却依然隐匿在各种猜测和论证之中，人们甚至无法说清楚“tennis”一词的由来和网球记分规则是如何诞生的。

但是这一切都无法阻止这项来历不明却拥有无穷魅力的运动从僧侣们的寺院和皇室的宫廷中走向民间，走向大众。直到今天，人们还可以在很多中世纪壁画中看到当时普通百姓打球的场景，正如当时流传的一句谚语所说：“英格兰的酒鬼如牛毛，法兰西的球手数不清……”

由于手掌游戏的趣味性及其流传的广泛性，约在12至13世纪逐渐传

入宫廷。在最初流入法国宫廷时期，该游戏难免带有一些平民和大众的特点，因而曾遭到法王路易四世的禁止，其理由是该游戏有损于贵族高贵的形象和身份。

14 世纪初，网球游戏已经演变为一种竞技活动，喜爱网球活动的路易十世，不仅对过去路易四世的网球禁令解禁，而且经常举行网球比赛。14 世纪 30 年代，法国宫廷网球传入英国。据史料记载，英王爱德华三世（1330 ~ 1376），为了打球方便，在温莎城堡内修建了网球场，至今仍保留着，供后人参观。

最初，法国宫廷玩网球游戏时，场地是宫廷内的大厅，没有网也没有球拍，球是用布卷成圆形后用绳子绑成的场地中间架起一条绳子为界，利用两手作球拍，把球从绳上丢来丢去，法语叫做 Tennei，英语叫做“Takeit! Play!”，意即：“抓住！丢过去！”今天网球（Tennis）一语即来源于此。



据说，路易十世不但喜爱网球，还经常举行网球比赛

网球风靡英法城乡

英国作家司各特最著名的一部作品《英雄艾文荷》在他的历史小说中占有一个特殊的位置。随着《英雄艾文荷》的问世，司各特才真正成了名副其实的历史小说家。

作为一个浪漫主义作家，富有传奇色彩的中世纪正是最适合他的创作才能发挥的时期。巴尔扎克在读了《英雄艾文荷》之后发出了由衷的赞美：“毫不奇怪，小说发表后立即不胫而走，成了司各特最畅销的一本书，它理所当然地成了他的代表作品。”



《英雄艾文荷》以 12 世纪末英国狮心王理查一世在位时期的民族矛盾和阶级矛盾为背景，讲述了一个充满骑士精神、绚丽多彩的英雄故事。该书虽然以“艾文荷”为名，但着力描写的最主要的是狮心王理查一世。

理查一世是亨利二世的儿子，于 1189 年继承王位，次年即组织第三次十字军远征巴勒斯坦，1192 年与苏丹萨拉丁休战，在惊险的回国途中被奥地利公爵逮捕，两年后按照骑士制度的规矩，缴纳了大量赎金才获得释放。

该书故事便发生在狮心王回国的短暂时期。不久，他又离开英国，前往诺曼底，与法王腓力二世进行了长达 5 年的战争，最后于 1199 年在法国利摩日附近阵亡。理查一世在位十年，他英勇无敌，豪放不羁，又力大无穷，任侠豪气，不仅喜欢战争生活，而且喜欢单枪匹马，建立他的所谓功勋，成了民间传说中的英雄人物。

司各特在《英雄艾文荷》一书的导言中说明了该书书名的来源：“艾文荷”这个名称来自一篇旧歌谣。所有的小说家都像福斯塔夫一样，有时希望知道哪里有好名字出卖。当时作者正好想起一篇民谣中提到过三个庄园的名字。这是著名的汉普登的一个祖先，由于在打网球时发生争吵，用球拍打了一下黑王子，因而被没收的。

只因用球拍打了一下，汉普登便丢掉了三座庄园：特林、温格和艾文荷，这使他追悔莫及。

作者在注释中指出：这里著名的汉普登指约翰·汉普登（1594 ~ 1643），英国著名政治家和国会领袖；“黑王子”系英王爱德华三世的长子爱德华（1330 ~ 1376）的诨名，他以作战骁勇闻名，曾在英法百年战争中屡立战功。

英国人姓的来源十分复杂，有一种即以地名或该人所有的领地或庄园的名称为姓，如本书中威尔弗莱德是教名，艾文荷是庄园名称，因此本书中称他为艾文荷的威尔弗莱德，有时便直接称他为艾文荷，仿佛这便成了他的姓。

从《英雄艾文荷》的记载中可见，网球早在14世纪初已经传入英国并风靡乡间。14世纪中期，随着人们对网球兴趣的增加，以球聚赌的现象也开始出现，并愈演愈烈。有的还在球场上放上金属器皿，让打球的人和观众放入钱，由胜利者将钱拿走，进行公开赌博。

被称为“英明”的法王查理五世自己也喜欢网球，但为了整治社会风气，不得不忍痛割爱，颁布禁令，禁止在巴黎打网球。而在1388年，英格兰宫廷因顾忌士兵们打网球影响他们正常的射箭军事训练，也曾下令限制了这一活动。从这些记载中可以看出，网球在当时的流行程度。

黄金时代

“太阳王”时期的网球

16至17世纪，法国和英国的网球进入了最兴旺时期。尤其到了“太阳王”路易十四时代。路易十四凭借着自己的果敢、坚毅和大刀阔斧，将父辈的理想化为现实，确定了绝对君主制度的典范，缔造了一个空前统一的法兰西。

特别值得肯定的是路易十四积极扶植和鼓励了古典主义的文化潮流，并将其推向了高峰。使17世纪的法国不仅成为当时的霸主，也成为了现代欧洲的文化中心。

在路易十四时期的宫廷文化中，深受贵族欢迎的宫廷网球无疑是成为这个大厦中的一项重要内容。在当时的法国，网球已成为贵族的象征和符号，皇家王室如果不会打网球，将会如同不会跳舞、击剑一样被人耻笑。

而会打网球的人往往会受到青睐。据当时的一份报纸记载：“路易

十四的财务主管约翰·劳年 36 岁，拥有运动员的身材，是网球好手，在女子圈中相当吃香……”

当时最能体现宫廷文化的当属凡尔赛宫。宫廷里聚集了大量皇室人员、高等贵族、娱乐人员以及艺术家和作家。人们互相攀比，身着华丽服装，讲求礼仪、仪态。

为了让这些贵族和仕女们在宫廷里不感到生活沉闷，路易十四在宫廷里招纳了各行各业的艺人，提供各种各样的娱乐节目、体育节目和艺术表演，其中有锦标赛、打猎、网球、撞球、游泳、晚宴、舞会、舞蹈表演、歌舞、芭蕾、歌剧、演奏会等等。

路易十四创造的宫廷生活，逐渐遍传各国中产阶级，成为欧洲传统的一部分。在许多贵族或者贵妇人的宅邸里，都以国王的宫廷为样本，形成小的文化中心，拓展宫廷文化的空间。

在皇室的带动下，网球又很快推向中产阶级和平民阶层中。有资料显示，法国在十七、十八世纪仅巴黎市就拥有 1800 个网球场，有数千人打网球。网球已成为法国的国球。甚至有书记载，在一艘 2000 吨的游船上还建有网球场。法国人对网球的狂热程度由此可见一斑。

网球，作为一项社会文化现象，作为法国的宫廷文化，在法国占有十分重要的位置。据《简明不列颠百科全书》记载：1530 年，法兰西国王弗兰西斯一世在卢浮宫兴建网球场。1596 年，巴黎有 250 处室内网球场。到 16 世纪末和 17 世纪则是宫廷网球的黄金时代，在皇宫贵族中十分风靡。在路易十四时代，宫廷网球发展到鼎盛时期，仅法国巴黎就有超过 1800 个网球场。截止到 18 世纪末，法国的网球发展到一个黄金时代，而法国的阶级矛盾和政治斗争也发展到了一个高峰。

1789 年 6 月 20 日，法国国王路易十六因反对将三级会议改为国民会议，封闭了会场，不允许第三等级的代表召开三级会议，法国三级会议第三等级代表即在会场附近的网球场举行宣誓：不制定法国宪法绝不离散。

在那里，第三等级的代表们发誓将继续开会并通过了誓言。除一名

代表拒绝签字外，其余 577 名代表都在誓言上签字。这是一次革命性的行动，史称“网球厅宣誓”。它是法国大革命的序幕，也被认为是法国大革命诞生的标志。法国大革命使法国宫廷网球荡然无存，直到 19 世纪中期，网球才又恢复并再次兴盛。

英国王室的宫廷网球

在英国，网球虽然在都铎王朝曾被人视为法国的、不适合宫廷贵族的运动，也曾一度被禁止，但达官贵人仍挡不住这项运动魅力的诱惑，自觉不自觉地打起了网球。其中首当其冲的仍是皇室贵族。



路易十四对网球运动的推广贡献很大

据巴德·科林斯介绍：“早在伊丽莎白女王一世时，在英国就有一种室外游戏，网球（long tennis）也用球拍（柳条球拍）、球和球网，但没有正式的规则，不久就‘销声匿迹’了，而这个时期的连续几代英王如詹姆士一世、查理一世、查理二世、乔治四世、阿尔伯特王子等均有打网球的记载。特别是查理一世和查理二世因为整天沉湎于网球，而被称为‘拙劣功绩远不如对宫廷网球的贡献’。”

网球在英国的发展很快达到一个顶点。与法国相比，有过之而不及。这为它后来成为现代网球的兴起地提供了充足的条件和基础。

就在英法的网球进入黄金时期的同时，室内网球迅速流传到意大利、德意志、奥地利、瑞典、俄国和荷兰。

近代网球运动的起源

尽管早期的网球起源仍然隐藏在历史的迷雾背后，但现代网球的发展历程却有着清晰的文献记载。1873 年，会打古式网球的英国少校温