

网球运动指南

Wang qiu

yun dong zhi nan



山东科学技术出版社

网球运动指南

山东科学技术出版社

主 编 刘宝海 徐中明
副主编 费东升 武 坚 胡恩清
编 写 倪文治 刘大庆 郭利生
马少连 陈宝荣 刘传基
刘大中 缪伟舰 李培华

网球运动指南

*

山东科学技术出版社出版

(济南市玉函路4号 邮政编码250002)

山东省新华书店发行

山东安丘一中印刷厂印刷

*

787×1092毫米32开本 8.875印张 1插页 180千字

1991年12月第1版 1995年12月第2次印刷

印数：7 001—1 2000

ISBN 7—5331—0923—6

G·145 定价 8.80 元

前 言

在世界体坛上，网球是一项颇具影响的运动。长期以来，它一直受着欧美人的青睐和普遍喜爱。从某种意义上讲，网球还是一种社会文明的标志，为此，我国许多领导人不仅喜爱这项运动，而且关心着它的发展。近些年，随着我国经济的迅速发展 and 人民生活水平的提高，“网球热”已经在老年和青年人中形成，并正向着更大的范围扩散。为适应网球运动在我国日益广泛开展的需要和推动这项运动水平的提高，我们编写了《网球运动指南》一书。

本书是在深入分析研究了国内外多种网球资料的基础上编写的。全书共分七章和附录部分。书中从网球运动的起源与演变谈起，阐述了我国网球运动的发展概况和世界网球运动的现状与发展趋势，讲述了网球场器材的规格要求、比赛的方法与基本规定、裁判工作方法与裁判须知，介绍了网球运动的技术、战术及练习方法。书中还对广大网球爱好者与球迷普遍感兴趣和应该了解的有关知识，如：世界著名球星、职业网球运动员的世界排名、网球比赛计分方法和“大满贯”的由来、世界网坛之最等，也作了较详细的介绍。附录中列有中华人民共和国体育运动委员会审定的网球竞赛规则和颇具资料参考价值的世界“四大网球赛”历届冠军表。

本书内容丰富、资料翔实、文字简明，是一本普及性的技术指导书。书中将技术性、知识性、趣味性融为一体，可

读性强、实用价值高，实为广大网球爱好者的运动指南，亦可为网球运动员、教练员、体育工作者的参考书和体育系科及高等院校开设网球专项课教材。

在本书编写过程中，曾得到北京体育学院和国家体委网球处的帮助，以及山东省体育总会、山东省老年体协、青岛体育训练基地、胜利石油管理局老年体协的支持；山东大学张庆华同志，对网球运动的技术性问题，给予了许多有益的指导，在此深表谢意。由于我们水平所限，书中缺点与不足在所难免，恳请大家批评指正。

编 者

目 录

第一章 网球运动的历史和现状	1
一、网球运动的起源及演变	1
二、世界网球运动的现状与发展趋势	3
三、中国网球运动发展概况	13
第二章 网球的场地器材和比赛的基本规则	18
一、场地与器材	18
二、网球比赛的方法	23
三、比赛的基本规则	24
第三章 技术和战术	26
一、网球技术	26
二、网球战术	67
三、网球的比赛策略	80
第四章 技术和战术练习	89
一、网球初学者的练习方法	89
二、网球技术和战术练习方法	106
三、网球技术的易犯错误及纠正方法	147
第五章 素质训练	155
一、身体训练	155
二、心理训练	164
三、常见运动损伤的防治	170
第六章 网球裁判员的工作方法	173

一、网球裁判员的记录工作	173
二、网球比赛的报分	175
三、网球竞赛常用术语和正确裁判术语汉英对照	175
四、裁判员的职责与工作程序	177
五、裁判员的分工与工作位置	187
第七章 球迷指南	192
一、世界网球大赛介绍	192
二、世界网球明星介绍	194
三、职业网球运动员是怎样排名的	211
四、网球比赛计分方法的由来	213
五、“大满贯”是怎么提出的，有几位选手获 得过“大满贯”称号	214
六、平分决胜制的由来	215
七、20年中20场最精彩的网球比赛	216
八、怎样观看网球比赛	217
九、怎样选购网球拍	221
十、网球场地的种类及其特点	224
十一、世界最美的十个网球场	228
十二、世界网坛之最	230
十三、何为软式网球，它与网球有哪些异同	235
附录	
一、网球竞赛规划（1989）	237
二、如何划球场	262
三、“四大网球赛”历届冠军表	263

第一章 网球运动的历史和现状

一、网球运动的起源及演变

网球运动起源于法国。早在12~13世纪，法国的传教士常常在教堂的回廊里，用手掌击打一种类似小球的物体，以此来调节那刻板的教堂生活。渐渐地这种活动传入法国官庭，并很快成为王室贵族们的一种娱乐游戏。当时，他们把这种游戏叫“jeu de paume”（法语，用手掌击球的意思），即“掌球戏”。开始他们只是在室内进行这种游戏，后来又移向室外，在一块开阔的空地上，将一条绳子架在中间，两边各站一人，双方用手来回击打一种裹着头发的布球。

14世纪中叶，法国王储将这种游戏使用的球赠送给英王亨利五世，于是这种游戏便传入了英国。当时这种球的表皮是用埃及坦尼斯镇所产的最为著名的绒布——斜纹法兰绒制作的，英国人就将这种球称为“Tennis”（英文，网球），并且流传下来，直到现在我们使用的球还保留着一层柔软的绒面，“Tennis”也就成了网球运动的专用语。

15世纪，这种游戏不再用手掌击球而是改用板拍打球了，并很快出现了一种用羊皮纸做拍面的卵形球拍。尽管这种球拍并不美观，拍柄也较重，但与用手掌击球的方法相比，无疑是一种极大的进步。同时，场地中央的绳子也改换成了网

子。于是这种游戏使更多的贵族产生了兴趣。16~17世纪是这种活动的兴旺时期，它不再是一种单纯的游戏，而是形成了一种比赛，并专门建造了球场，规定了场地的大小，制定了相应的比赛规则。球拍也有了进一步改进，击球的拍面不再用羊皮纸，而是穿上了有一定弹性的弦线。在这之前，由于这种活动只是在法国和英国宫廷中流行，所以网球运动亦有“宫廷网球”和“皇家网球”的称谓。

18世纪，随着资本主义的兴起，网球运动冲出了宫阙，逐渐在资产阶级和市民阶层中开展起来。到19世纪，网球成为欧美盛行的一项运动。1873年，英国的菲茨德尔(Walter Clopton Wingfield)少校改进了早期网球的打法，并把场地移向了草坪地。同年又出版了《草地网球》一书，提出了一套接近于现代网球的打法。1874年又进一步规定了球网的大小和高低，在英国创造了简易的草地网球比赛。1875年英国板球俱乐部修定了网球比赛规则之后，于1877年7月举办了第一届温布尔登草地网球锦标赛。后来这个组织又把网球场地定为23.77米×8.23米的长方形、球网中央的高度为99厘米〔在这之前，球网的高度是2.134米(7英尺)〕，并确立了每局采用15、30、40……的记分方法。1884年英国伦敦玛丽新本板球俱乐部又把球网中央的高度定为91.4厘米，至此，现代网球正式形成，并很快在欧美盛行起来，成为一项深受欢迎的室外体育运动。

1896年，在雅典举行的第一届奥运会上，网球的男子单打与双打被列为正式比赛项目。后来，由于国际奥委会和国际网球联合会在“业余运动员”的定义上有分歧，已经连续七届奥运会都进行的网球比赛被取消，直到1984年的洛杉矶

奥运会上，网球被列为了表演项目，1988年的汉城奥运会上，网球重又被列为正式比赛项目。

二、世界网球运动的现状与发展趋势

(一) 世界体坛的热门

自1877年温布尔登网球锦标赛拉开现代网球运动的帷幕，网球运动一直以它特有的魅力吸引着越来越多的参加者。尽管这项运动的场地器材条件要求较高，耗费较大，但是，这并没能影响人们对它执着的喜爱。迄今，网球已经成为一项世界性的热门运动。人们普遍认为，网球在世界各项球类运动中的地位仅次于足球。这种看法毫无夸张之意，尤其是在欧美地区，网球运动的普及面，几乎是其他任何项目所无法比拟的。如在美国、法国、英国、德国、瑞典、澳大利亚等一些网球强国中，人们对网球的热情几乎是与日俱增，从修建的网球场地看，确乎可称得上星罗棋布。前些年有人统计：到1983年，美国经常打网球的有4000多万人，其中青少年占2000多万人。意大利有3000多个网球俱乐部，会员达100万人。法国打网球的人更多，仅俱乐部的会员就有150万人。网球场地，美国早于1960年的统计，仅加利福尼亚州的32所大学就有452片。另外11所美国大学有492片（包括室内65片），平均每所大学有40多片；人口只有600多万的瑞士，1971年有1384片网球场，到1980年增加到2589片。在亚洲地区，网球运动的开展虽不比欧美，但仅从几处的统计数字，可窥见网球在人们心目中的突出位置。众所周知，香港地皮紧

缺，寸土如寸金，但到1980年，已有110多片网球场；台湾，仅台北市就有172片网球场，网球协会的登记会员已达14950人以上。

近两年，随着网球运动的进一步普及和优秀青少年网球选手的不断涌现以及他们在国际大赛中所产生的巨大影响，一个世界性的网球热已经形成。

（二）比赛频繁、活跃

在世界体坛所有项目的比赛中，网球比赛也最为活跃。虽然，自1920年以后，它长期被置于奥运会比赛之外，但是，这并没能阻碍网球运动的蓬勃发展和网球比赛的日渐增多。特别是从1968年规定职业和业余网球运动员均可参加同一比赛以后，网球比赛的次数和名目更加增多起来。锦标赛、大奖赛、挑战赛、巡回赛、卫星赛等，在世界范围内，几乎每周都有这种大型的国际网球赛。例如，仅1980年，国际男子职业网协组织的沃尔沃大奖赛，就在30多个国家的80多个城市分期进行了90多次比赛；女子网协组织的阿冯冠军赛和“前途”巡回赛，在美国的11个城市进行了11周的比赛。1984年洛杉矶奥运会上，网球被列为表演项目，1988年汉城奥运会，网球重又被列为正式比赛项目。目前，世界上每年举行的国际网球赛，男子达100多次，女子亦近百次。

在国际性的网球大赛中，影响最大、水平最高、久负盛誉的重大比赛为：温布尔登网球锦标赛、美国网球公开赛、法国网球公开赛、澳大利亚网球公开赛和戴维斯杯赛、联合会杯赛。这六个著名比赛，前四个是单项比赛，号称世界“四大网球赛”，并均为“大满贯”比赛项目，各设男、女单打，男、女双打和混合双打五个冠军。比赛采用淘汰制，

男子为五盘三胜，女子为三盘两胜。如果有一名（单打）或两名（双打）运动员，能在同一年内连获“四大网球赛”的冠军，即为“大满贯”锦标得主，它被视为国际网坛的一种最高荣誉。戴维斯杯赛和联合会杯赛分别是男女团体比赛。比赛场次规定为4场单打和1场双打，在5场中先赢3场为胜。这两个比赛被公认为最重大的国际团体锦标赛。上述六个比赛都得到国际网联的正式承认，每年举行一次。“四大网球赛”以个人名义参加，设高额奖金；戴维斯杯赛和联合会杯赛以国家或地区为单位参加。为确保参加这两个比赛最后决赛阶段的队，必须是世界最高水平的队，比赛之前，各赛区都进行相应的选拔赛，如亚洲的加法尔杯网球赛、欧洲的男子团体杯赛等。

（三）奖金数额惊人

网球之所以成为当今世界的热门项目，除了网球运动本身的特有魅力之外，另一个重要因素是，国际网球比赛大都设有高额奖金。特别是允许职业网球选手参加各种比赛以来，其奖金数额更是逐年升级。如第一届美国网球公开赛奖金总额为10万美元，至1982年已增加到150万美元，1983年又增加了60万美元，到1985年已达300多万美元。再如著名的温布尔登网球赛，奖金更是在惊人地增长，1988年奖金总额已超过260万英镑（合478多万美元）。男单冠军可获16.5万英镑（合80多万美元），女单冠军可获14.85万英镑。1989年奖金又再次增加，至1990年其奖金总额已达387万英镑（约合712万美元）。男单冠军的奖金上升到23万英镑（合42多万美元），女单冠军上升到20.7万英镑（合38多万美元）。男双冠军可获奖金9.42万英镑，女双冠军可获8.15万英镑，混双冠军4

万英镑。在首轮男单比赛中被淘汰的运动员也增加到3450英镑；首轮女单比赛中的失败者也可获2675英镑。1990年的温布尔登大赛中还增设了35岁以上的比赛项目，其奖金总数为16.53万英镑。另外，在比赛期间，所有参赛的选手，每人每天还可得到80英镑的通信、交通补贴。有人曾做过统计，一位著名球星的年奖金收入，比美国总统或大公司总裁的年薪还多。如1985年麦肯罗的奖金收入为80多万美元，伦德尔的奖金收入为103多万美元。他们的网球生涯的奖金总收入更为惊人，仅到1984年11月底，麦肯罗的奖金总收入已达838.3914万美元，伦德尔达738.619万美元。而在球场之外的著名球星的收入则更令人瞠目，如伦德尔签下了一项使用日本美津浓网球拍为期六年的广告合同，其广告费就为1500万美元，而贝克尔与普玛公司签定的一项六年广告合同就获2000多万美元。这种数额惊人的奖金和球星们的庞大收入，自然会吸引更多人的关注，这项运动也必然在世界产生巨大反响。

(四) 组织机构颇具效能

比赛频繁、奖金惊人的世界网球运动，是由谁来组织安排呢？自然是能够驾驭国际网坛的组织机构。首先是国际网球联合会，它成立于1912年3月1日，总部设在巴黎。这个组织成立的时候，只有澳大利亚、英国、法国等12个国家的网协代表参加，现在该会已发展为60多个会员国和30多个非正式会员国。目前它主要负责组织最高层次的“四大网球赛”和戴维斯杯及联合会杯团体赛。1972年，由60名男子职业网球选手组建了国际男子职业网球协会，同时规定参加该会的会员须是名列世界前200名的男子网球运动员。该会成

立的目的是维护职业网球运动员的利益，为他们提供就业机会和高额奖金，并发行《国际网球周刊》。1973年女子职业网球运动员又组建了国际女子网球协会，该会为女子职业选手提供比赛条件，为她们获取健康和伤残保险。随后，为适应国际网坛繁多的比赛，又成立了男子国际职业网球理事会（后更名为男子网球理事会）。该会是由国际网联、“网职协”和竞赛大会代表三方面共9人组成的一个执法实体，商议并制定一系列规章制度，审核有关部门、地区或单位有无实力与资格举办职业性比赛，以及运动员的参赛资格等等，统辖全年约90多场由职业选手参加的各种大小型国际性比赛。该会在80年代拥有绝对权威。

近两年，“网职协”已有自成体系的趋势。他们包揽了全年75场以上的国际性职业比赛，并出版发行每年52期、订购价为600美元的《世界网球排名表》，以扩大网球的社会影响和为职业选手谋取更多的利益。但是，他们对“四大网球赛”和戴维斯杯赛十分尊重，也丝毫无插手之意，因为这几项最高层次的比赛是由国际网联负责安排的。

《世界网球排名表》，实质上是世界网球选手的“浮动金榜”。它对职业网球运动员在世界网球比赛中所处的位置，在不停地进行着名次排列，并每周公布一次男子名次，每两周公布一次女子名次。每次公布的名次是以其在过去12个月内比赛的成绩，通过电子计算机统计出来的。名次排列的方法是按照总的比赛得分除以参加比赛的场次，以所得平均分值的确定名次的高低来确定名次的先后。这种排名方法，能有效地促使世界优秀选手参加各种级别的网球比赛，从而保证了这些国际比赛的高水平和对观众的吸引力。同时，世界许多

著名球星，也都把自己在国际网坛的排名位置，视为是一种比奖金更有价值的荣誉。为此，他们都拼力地奔波于世界网坛，力求在各种级别的国际比赛中打出好成绩，以在世界展现他们运动技艺与风姿，同时，也可据此而取得代表本国或本地区参加世界最高层次的戴维斯杯与联合会杯团体锦标赛资格。

当然，这个浮动金榜也另具其他内涵，那就是榜上名次的升降，也决定他们能否参加某一个重要大赛，同时还影响着他们在体育用品行业中的广告价值。不管怎么样，“浮动金榜”上所产生的世界头号种子，确实是在各种国际比赛中拼斗出来的最高水平的世界球星。这对推动整个网球运动水平的不断提高是至关重要的手段之一。

当今世界体坛上，网球比赛能如此活跃，奖金能如此惊人，著名职业球星能获巨额收入，显然与这些国际网球组织，根据形势的发展与需求，互相配合、协作，同时又充分发挥各自的作用与效能有着直接的关系。

(五) 新秀不断崛起，群星交相争辉

现代网球在100多年的发展进程中，曾涌现了许多的杰出选手，他们都以自己的天才、勤奋及创造精神，为网球技战术的进步与发展，做出了卓越的贡献，以其超群的技艺与竞技能力赢得了比赛的胜利，一次又一次地登上世界冠军的领奖台，成为世人仰慕的璀璨球星。如在男子比赛中，美国的W·T·蒂尔登，曾于1933年以炮弹式发球和快速发球，使网球运动进入了新的发展阶段；第一个“大满贯”优胜者、美国的巴奇以攻击性发球、快速截击、强劲的抽球、准确的落点和敏捷的动作，构成能攻善守的最早的全面型打法；40年/6

末和50年代初，美国运动员丁·克雷默，最早成功地使用上网打法而被后人所肯定；世界著名球王、瑞典的博格，以其冷静、顽强和独具一格的打法，在法国公开赛中六次折冠、温布尔登赛中连续五次夺魁。在女子网坛上，澳大利亚选手杰克·克劳福特因在1933年的比赛中，赢得了澳大利亚、法国和温布尔登的三项桂冠，并有希望在美国公开赛的决赛中取胜，而使人们首次提出“大满贯”的称谓，并确定了“大满贯”的“四大网球赛”项目；第一个大满贯锦标得主，美国的康诺利，曾于50年代初获得了9次大满贯项目的冠军；第二个大满贯锦标获得者，澳大利亚姑娘玛格丽特·葛特，自1960~1973年，共赢得25次大满贯项目的冠军，长期称雄于国际女子网坛；美国的劳埃德于1974年，以“深、快、准”的底线抽杀和双手反拍击球的绝招，一举夺得温布尔登、法国和意大利公开赛的三顶桂冠，并以一年连赢50场比赛的纪录首次登上世界“网球皇后”的宝座，之后又雄居“皇后”宝座达7年之久。这些国际网坛的超级明星，大都在一个时期甚至是整个年代中称雄于世界网坛，在现代网球史上闪耀着灿烂的光辉。

进入80年代，世界网坛的竞技场上，出现了一种新趋势，并构成了一种新格局：即随着网球运动的普及，新秀在不断地崛起，随着一个个网坛新星的升腾，老将、球王面临着日趋严峻的考验和猛烈的冲击。球王的霸主时代在缩短，一人长期雄居网坛的一统天下被突破。

自1981年声名赫赫的一代球王博格从宝座上被美国球星麦肯罗拉下来之后，曾有人预言，世界男子网坛的麦肯罗时代开始了，然而，第二年他却败在了宿将康纳斯的拍下。尽

管他于1983年重又将桂冠夺回，并将这种殊荣保持到1984年，但麦肯罗在世界网坛称雄，前后只有三年的时间。到1985年便进入了伦德尔时代。伦德尔这位颇具智慧与修养的著名球星，虽然直到1990年仍还在世界网坛驰骋，并多次被国际网联排为世界头号种子选手，而他的霸主年代，只是在1985~1987年，并且他还与温布尔登大赛的冠军无缘。到80年代末，一人称雄的局面彻底结束了，世界男子网坛呈现出新秀崛起、群星璀璨、众将争雄的趋势。像联邦德国的贝克尔，瑞典的埃德博格和韦兰德，美国的桑普拉斯、阿加西和美籍华人张德培，澳大利亚的卡什，苏联的契斯诺科夫，法国的诺阿，捷克斯洛伐克的迈奇尔，南斯拉夫的伊瓦尼塞维奇，以及阿根廷的曼奈尼等，都是颇具实力或潜力的各大赛冠军的竞争者。在他们当中，贝克尔和埃德博格虽颇具优势，并曾分别夺得三次和两次温布尔登赛冠军，也有人预言90年代的世界网坛将形成以贝克尔和埃德博格对峙与称霸的局面。然而90年代的第一年，却是由伦德尔、桑普拉斯、哥麦斯分获了澳大利亚、美国和法国公开赛的冠军，而其他球星也大都都有过击败世界前三名种子选手或夺得国际大赛冠军的业绩。因此，可以肯定地说，90年代的世界男子网坛，不会是一两个人来统治，而是80年代末呈现的那种群星竞相争辉之格局的继续与延伸。

80年代的世界女子网坛，美籍捷克斯洛伐克选手纳夫拉蒂洛娃，不愧是最杰出的网球巨星。自1982年她从费埃德手中夺下“网坛皇后”的宝座，直到1986年世界女子网坛都基本是她的一统天下。1987年联邦德国17岁的新星格拉夫崛起，在法国网球公开赛上首次战胜了纳夫拉蒂洛娃，并以女子网