

第一章 网球运动知识

网球与高尔夫球、保龄球、台球并称为世界四大绅士运动。网球运动在中国进入普通人的生活仅仅几年时间，但它特有的魅力却已深入人心。

网球是一项老少皆宜的运动，上到白发长者，下到学龄前儿童，都能从网球运动中得到乐趣。网球运动对运动者体能要求虽高，但运动量却很容易控制。老年人打球意在活动筋骨，如果几位球友互相激励，长期坚持练习，效果会更好；对儿童来说，网球能锻炼灵活性和快速反应能力，在瞬息万变的情况下果断应对，把握时机，无需过分强调体能；而女性青睐网球的原因在于保持健美的形体，运动生理学专家认为：如果运动强度达到心率每分钟 120 次，坚持 40 分钟，能最有效地燃烧体内脂肪，网球锻炼恰好能满足这些条件。网球运动的魅力还在于它把激励竞争与平心交流完美地结合在了一起。自网球运动出现时起，西方人就把打网球作为增进交流的一种手段。

网球是一项发展迅速的体育项目，不仅装备、用具日新月异，而且其本身也在发生巨大变化，更适合老年人的软式网球和以培养儿童为主的短式网球正在普及之中，这使更多的人学打网球成为可能。

第一节 网球运动发展简述

一、网球运动的起源和发展

网球运动的起源可以追溯到 12 ~ 13 世纪的法国，当时在传教士中流传着一种用手掌击球的游戏，方法是在教堂的回廊里，两人隔一条绳子，用手掌将用布包着头发制成的球打来打去。后来此种游戏逐步发展成了现在这样的网球运动。英语网球 tennis 是从法语 tenez（运动员发球时提醒对方注意的感叹词）演变而来的。14 世纪中叶，这种供贵族消遣的室内活动从法国传入英国，法国王储曾送网球器材给英王亨利五世。16 ~ 17 世纪，是法国和英国宫廷从事网球活动的兴盛时期，平民百姓无缘涉足，网球运动被称为“贵族运动”。1873 年，英国人 M. 温菲尔德把早期的网球打法改进，变成夏天在草坪上娱乐，名为草地网球，同年出版了一本《草地网球》的小册子。1874 年，又进一步确定了场地大小和网子的高低。1875 年，英国的板球俱乐部制定了网球比赛规则。1877 年 7 月，在温布尔顿由全英板球俱乐部举办了第一次草地网球冠军赛。后来这个组织把网球场改为长方形（27.77 米 × 8.23 米），每局采用 15、30、40 等记分法，球网中央的高度为 99 厘米。1884 年，由英国伦敦玛丽勒本板球俱乐部把球网中央高度改定为 91.40 厘米。从此网球运动冲出宫廷，走向了社会。

1912 年 3 月 1 日，澳大利亚、英国、法国等 12 国的网协代表，在巴黎召开会议，成立了国际网球联合会，总部设在伦敦。1980 年，中国网球协会被接纳为该会正式会员。

1972 年，由 60 名男子职业网球运动员组织了国际男子职业网球协会，参加的会员是名列世界前 200 名的男子网球运动员。

该会的目的是维护职业网球运动员的利益，为他们提供就职业比赛的机会和高额的奖金，并发行《国际网球周刊》。1973年，女子职业网球运动员的组织女子网球协会宣告成立，其宗旨是为女子职业运动员提供比赛条件，帮助她们获得健康和伤残保险。

当前，网球运动在世界各地得到了广泛的发展，但是水平较高的国家大多在欧洲和美洲。如美国有约两千万人参加网球运动，可说是参加网球运动人数最多的国家；瑞典全国共有800多万人口，其中就有100多万人参加网球运动，可称为网球运动的人数占全国人口比例最高的国家。为了满足人们从事网球运动的需要，这些国家在各地修建了众多的网球场供人们使用。

二、网球的重大赛事

自1968年规定职业和业余网球运动员均可参加同一比赛后，网球锦标赛的次数和名目更多了。在世界范围内，几乎每周都有比赛。一般网球运动的锦标赛有单项（男女单打、双打、混合双打）和团体两种。比赛方法通常采用淘汰制。

当前，举世瞩目，标志着当代世界最高水平的网球比赛有温布尔登网球锦标赛、美国公开赛、法国公开赛、澳大利亚公开赛，这四大比赛一年一届，可谓精英荟萃。

（一）温布尔登网球锦标赛

开始于1877年6月26日至7月9日。地点：伦敦的温布尔登。场地：草地。

（二）美国公开赛

开始于1881年8月28日至9月10日。地点：纽约的弗拉辛梅德。场地：硬地。

（三）法国公开赛

开始于1891年5月29日至6月11日。地点：巴黎的罗郎加洛斯。场地：黏土砂地。

(四) 澳大利亚公开赛

开始于 1905 年 1 月 16 日至 29 日。地点：墨尔本。场地：硬地。

凡参加“四大赛”的选手，如有一名（单打）或两名（双打）运动员能在一个年度内赢得这四个锦标赛的单打或双打冠军，被誉为“大满贯的得主”。1938 年美国网球名将巴奇第一次获“四大赛”的单打冠军，一名体育记者用“大满贯得主”形容他，“大满贯”（属桥牌术语）的荣誉称号由此得名并沿用至今。

迄今为止，获单打“大满贯”这一殊荣的有两位男选手和三位女选手，他们是：

男子：美国的巴奇，1938 年。

澳大利亚的拉弗，1962 年和 1969 年。

女子：美国的康诺利，1953 年。

澳大利亚的葛特，1970 年。

原联邦德国的格拉夫，1988 年。

此外，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，连续 7 届奥运会取消了网球比赛。到 1984 年的洛杉矶奥运会上，网球被列为表演项目。1988 年的汉城奥运会时，网球重又被列为正式比赛项目。

三、网球运动在我国

网球运动是在 19 世纪后期，由英、美、法等国商人、传教士和士兵作为娱乐活动，传入我国的。随之在上海、广州、北京等城市教会中出现打网球活动，后来在教会学校中也开展起来。

旧中国于 1910 年第 1 届全国运动会就设立了网球项目，从

第 3 届开始设女子项目。1915 年至 1934 年男子队参加了第 2 届至第 10 届远东运动会，女子队参加了第 6 届至第 10 届远东运动会的网球表演赛。在第 8 届远东运动会上，以邱飞海、林宝华为主力的中国队曾获得冠军。侨居印尼的许承基曾在温布尔登赛打进第四轮，并于 1938 年被列为第 8 号种子选手。

旧中国的网球运动只在少数人中间流行。从 1924 ~ 1946 年虽 6 次派队参加戴维斯杯比赛，但多是在第一、二轮就被淘汰。

新中国成立后，网球运动在起点低、基础差、交往少的情况下逐渐发展。1953 年在天津首次举办了包括网球在内的 4 项球类运动会（篮、排、网、羽），1956 年举行全国网球锦标赛，后来定期举行全国网球等级联赛，并实行升降级制度，还定期举办全国网球单项比赛、全国硬地网球冠军赛、全国青少年网球比赛，近年来又举办了巡回赛。

20 世纪 80 年代以来，随着改革开放不断深入，越来越多的人喜爱网球运动，我国的网球运动水平也提高较快。在 1986 年第 10 届汉城亚洲运动会上，我国的李心意获女子单打冠军。1990 年男子网球选手潘兵和夏嘉平在国际网球选手巡回赛中多次夺魁。女子队参加 1991 年联合会杯网球团体赛，在 56 个参赛队中进入 16 强……这些成绩说明我国的网球运动水平有较快提高。2004 年悉尼奥运会李婷、孙甜甜为中国夺得了第一枚奥运网球金牌。2005 年，两位中国女运动员进入大满贯比赛主流。李娜在澳网比赛中进入了第三轮，彭帅击败了法网卫冕冠军米什金娜，李娜和彭帅已经进入了世界女子排名前 50 名。中国女子网球队员在单打方面的进步表明了奥运夺金之后中国网球界的目标所在。在 5 月份的法网比赛中，郑洁成为第一个进入大满贯比赛第四轮的中国选手。而李娜成为了中国第一个获得 WTA 冠军的女子网球运动员。2006 年 1 月中国女子网球运动员在网球大满贯赛事中又有了创记录的突破。2006 年澳大利亚网球公开赛

中，中国女子网球双打运动员郑洁、晏紫获得女子双打冠军，这也是我国网球运动员在举世瞩目、标志着当代世界网坛最高水平的网球大满贯赛事中，获得的第一块网球金牌。

第二节 网球比赛知识

一、比赛项目

（一）男子团体赛

如戴维斯杯（世界最高水平），由 5 场比赛组成，即 4 场单打和 1 场双打，先胜 3 场者为胜方，但须打满 5 场。以国家为单位参加。

（二）女子团体赛

如联合会杯（世界最高水平），由 3 场比赛组成，即 2 场单打和 1 场双打，先胜 2 场者为胜方，但须打满 3 场。以国家为单位参加。

（三）单项比赛

有男子单打、女子单打、男子双打、女子双打和混合双打共 5 个单项。世界“四大比赛”，即温布尔登网球锦标赛、美国公开赛、法国公开赛和澳大利亚公开赛，均为单项比赛。

二、比赛制度

在戴维斯杯和“四大比赛”中，男子项目是采用五盘三胜制。一般的网球比赛采用三盘二胜，女子均采用三盘二胜制。

三、比赛方法

赛前由裁判员用掷硬币或旋转球拍的方法，决定选择场区或首先发球权、接发球权。得胜者有权选择或要求对方选择。选择

发球或接发球者，应让对方选择场区；选择场区者，就让对方选择发球或接发球。

（一）发球站位

每局开始时，发球员应先在右场区端线后、中点和边线的假定延长线之间的区内发球，不得踩线。在得（失）1分后应换在左场区发球。这样得（失）1分就轮流交换发球位置一次。一局中双方分数之和为单（双）时，发球员应在左（右）场区发球。发球次序为一局一次交换发球权，这样轮流交换发球直至比赛结束。分与分间歇时间限25秒。

（二）发球

发出的球在对方还击前，应从网上超过落到对角的对方发球区内或其周围的线上。在同一发球位置上有两次发球失误为失1分。发球擦网出界为一次失误。重发球：发球擦网后球落在发球区内可重发，重发球次数不限。

（三）交换发球

一局比赛结束，接球员换为发球员，发球员成为接球员，以后每局结束，均依次交换，直到比赛结束。

（四）交换场地

双方应在每盘的第一、三、五等单数局结束后，以及每盘结束双方局数之和为单数时，交换场地。如一盘结束，双方局数之和为双数，则不交换场地，须等下一盘第一局结束后再进行交换。交换场地时间限90秒。

四、记分方法

一场比赛分盘、局、分三级记分制。

（一）局

每胜一球得1分，4分为一局，先得4分为胜一局，如双方打成3平或再平分后均须净胜对方2分才算一局。

(二) 盘

一方先胜六局为胜一盘，如双方各胜五局平时，则一方必须净胜两局才算胜一盘，这种方法称为长盘制。为缩短比赛时间，“国际网联”规定局数六平后，第十三局可采用决胜局计分制。先得 7 分者为胜该局该盘，如比分六平后须净胜对方 2 分为胜该局盘，这种方法称为短盘制，又称“抢七”。

(三) 决胜局的发球

决胜局由首轮的发球员发第 1 分球，在右场区，得失分后由对方发第 2、3 分球，先左区后右区。此后轮流交换发球权，每人只连发两分球，先左区后右区，依此方位顺序发球，直至该局该盘赛完。

五、得失分

比赛是球不落地或只准球落地一次后击球，过网均为有效还击，出现了下列情况均为失分：

1. 击球不过网；
2. 击球出界；
3. 球落地两次后击球；
4. 还击的球触及对方场区线外的固定物或其他物体；
5. 还击空中球失败；
6. 用球拍两次连击球；
7. “活球”期间运动员的身体、球拍或穿戴的其他物体触及球网、网柱或对方场区以及地面；
8. 过网击球；
9. 抛拍击球；
10. 除握在手中的球拍外，运动员的身体或穿戴的物件触球。

六、比赛用语释解

(一) 脚误

指发球员在发球时脚踩线或走动，改变原来的站位。

(二) 一次

指第一次发球失误。

(三) 擦网两次

指第一次发球擦网后球落入对方发球区内为发球无效，还有两次发球。

(四) 擦网一次

指第二次发球擦网后球落入有效区内可重发球一次。

(五) 双误

指两次发球失误，判对方得一分。

(六) 两跳

指球第二次落地后才击球，判击球方失分。

(七) 触网

在活球期间触碰网者判失分。

(八) 过网

指来球尚未过网，而拍球过网击球，判击球者失分。

(九) 出界

指击出的球落在对方场区线外。

(十) 宣布比分

1. 局中比分

先宣布发球方的得分，后报接球方的得分。例如 15:0 等。

2. 局数比

先报胜局多者，后报胜局小者，如第 × 盘、第 × 局完、局数 4:2、3:1，“张”领先。

3. 盘数比

某一盘结束后先报胜盘多者，后报胜盘少者。如盘数 1:0、2:1 某某领先。

4. 比赛结束

先宣布全场比赛结束，后宣布比赛结果。如 2:0（三盘两胜制），×× 获胜。再宣布两盘的局数比如 6:4、6:3。

七、英文记分的由来

（一）Love 的由来

网球运动起源于法国，法国人把蛋比作零，习惯画一个椭圆表示一分没得。法语蛋的单位为（l'oeuf），当网球运动传入英国后，听到法国人用（l'oeuf）（勒夫）这个发音代表零，英国人在英语词汇中寻找找到 Love 与 l'oeuf 是同音单词，后来 Love 在网球比赛计时时就代表了零。

（二）15 分的由来

以 15 分为计算单位使人费解，也曾是个谜。15、30、40 这三个记分数字不是由人们任意来用的。用 15 分为记分法始于 15 世纪，它是参照天文学中的六分仪而来。六分仪与 $1/6$ 个圆一样共有 60 度，每度分成 60 分，每分又分成 60 秒。当时的网球比赛每局有 4 分，4 个 15 分为一度，4 个 15 度构成 $1/6$ 的圆一样，采用 15 为基数来计算每一球的得失。至于 45 改成 40，是为了报分发音简便的原因。最初每盘为 4 局，每局 4 分。到 17 世纪初改为每盘 6 局，这种规则沿用至今。

第三节 网球场器材

一、网球场器材的规格

网球拍有木质球拍、铝合金球拍、钢质球拍和复合物（尼龙、碳素）球拍。各种质材的球拍都有其优缺点，从事网球运动者，应根据自己的技术水平、身体素质、年龄、性别去选择合适的球拍。目前，从事网球运动者选择铝合金和碳素质材的球拍居多，虽然木制网拍对落地抽击球有较好的控制力，但因其通过空气时的速度较金属拍稍慢，目前较少被选用。碳素网拍既有速度又有控制力，但价格贵。铝合金拍虽然控制力较碳素拍差，易折断且较重，但价格便宜。

在选择球拍时，适合本人使用的球拍拍柄粗细的尺寸，大约等于本人的中指指尖到手掌第二掌线的长度（图 1-1）。或是用正确的握法握拍时，拇指和食指的指尖正好斜对在一起。

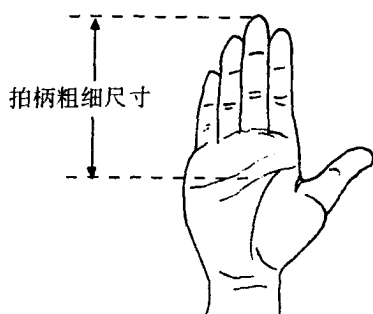


图 1-1

网拍上有重量的标志：L（<13 盎司）代表轻型拍；LM（13~13.5 盎司）代表中轻型拍；M（13.5~14 盎司）代表中型拍；T（>14 盎司）代表重型拍。在选拍时，要根据自己力量的大小、握拍击球的感觉、自己的习惯特点选择合适重量的球拍。运动员的技术水平不一，打法不同，选择球拍的标准也不能一样。一般讲，力量型的球员要选择拍架坚固的球拍；技巧型球员要选择弹性较大的球拍；底线型选手最好用中型头球拍；上网型选手最好用大型头球拍；身体较矮、速度慢的选手，可选择加长拍柄的球拍，这可以扩大击球范围，增强击球时的力度。

对于初学者，由于对高速运行的网球不太适应，对球的性能和线路把握不准，建议使用大拍面网拍，以提高击球准确率和练习兴趣，以后则要根据技能提高的程度和自己的感觉做适当调整；希望体力与技术并进的人，应避免选择厚球拍；考虑易于操作，可选择轻拍备用；练到一定程度，要想进一步提高技艺就应及时更换适宜的球拍。

任何材质的球拍均可用于比赛，但球拍如不符合下列规格（图 1-2）则不得在比赛中使用：

1. 球拍的击球面必须是平的，由弦线上下交替编织或联结组成，其组成格式完全一致。每条弦线必须与拍框联结，特别是穿线后其中心密度不能小于其他任何区域密度。弦线不应有附属物或突起物。如有附属物，只限用以限制或防止弦线的磨损、振动或分散重心，其大小和布置均应合理。

2. 拍框和拍柄的总长不得超过 81.28 厘米（32 英寸），总宽不得超过 31.75 厘米（12.5 英寸）。拍框内沿总长不得超过 39.37 厘米（15.5 英寸），总宽不得超过 29.21 厘米（11.5 英寸）。

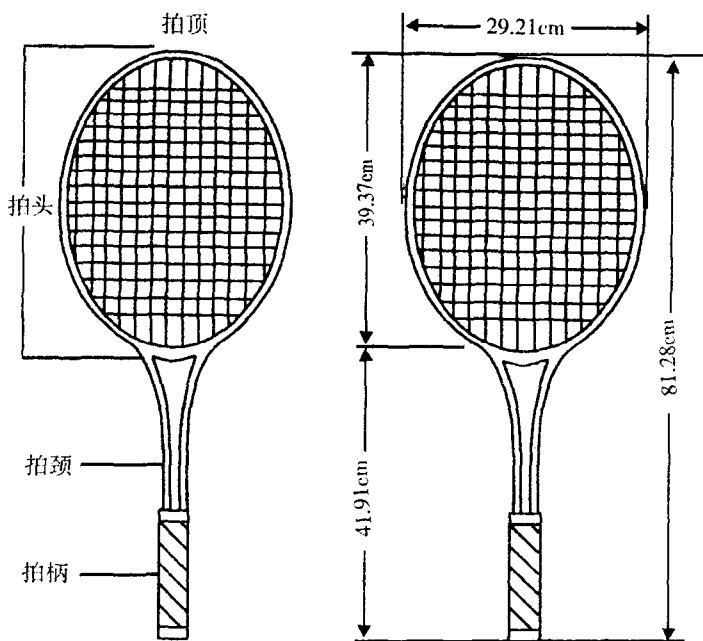


图 1-2

3. 拍框包括拍柄，不应有附属物或设备，如有附属物或设备，只限用以限制或防止拍框和拍柄的磨损、振动或分散重心。任何附属物或设备，其大小和布置必须合理。

4. 拍框包括拍柄和弦线，在每一分的比赛期间，不应有任何可使运动员实质上改变其球拍形状或改变其重力分配的设备。

二、网球拍的几项主要指标

挑选球拍时，除了考虑球拍的牌名、材料、价格、重量、握柄

尺寸、拍面大小和拍头轻重外，还有以下几项主要指标（图 1-3）：

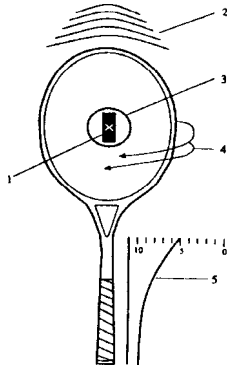


图 1-3 球拍的几项指标

- (1) 硬度；(2) 扭转抗力；(3) 最佳击球区；
(4) 减振指数；(5) 硬度指数。

1. 甜点。当球打在此处时，球拍是没有任何振动的。一般在拍面中心点的下方。

2. 减振指数。表示击球时，拍子产生振动的消失能力，分 1—10 级。指数高（6—10）说明振动能迅速减弱到 0。

3. 最佳击球区。分 1—10 级，指数越大说明球击在更大范围的弦上，仍能感觉良好。

4. 扭转抗力。当球击在拍框附近时，球拍的扭转程度。指数越高，说明球拍的质量越好。

5 硬度指数。表示击球者对球拍的感觉，分 1—10 级。指数低（1—4）是软性球拍，6—10 级为硬性球拍，硬度指数越高，表明球拍能提供更好的稳定性和更多的力量。但是过高的数据，过硬的球拍会加重网球肘的症状。

三、球拍的最佳击球区

最新研究表明，甜点是一个区域，不是一个点。拍弦上甜点区域内有两个精确的点，一个是最佳手感点，一个是最强弹力点。这两个点不是一回事，但可以说，甜点是在击球时能给你提供最大力量，又能使你的手感最舒服的一个区域（图 1-4）。另外，在球拍中心的上端有一个点，击球在该点上，拍弦颤动极小，这个点称为最大减震点。

使甜点区域范围扩大，可采用以下措施：

1. 用宽体球拍加大拍头。
2. 用坚硬的材料制作球拍。
3. 在拍框某部分贴上金属条。
4. 减低拍弦强度。



图 1-4 球拍的最佳击球区

四、网球拍拍柄粗细的选择

(一) 网球拍拍柄的选择

选择球拍拍柄粗细与运动员手掌大小有密切关系。一种公认的确 定球拍拍柄粗细的方法，是通过测量报告手掌长度得出来的。

1. 手掌和手指充分伸展，将三角尺顶角放在手掌的第二掌线上，将直尺放在无名指上。

2. 测量从第二掌线到中指指尖的长度，得出的长度就是适合本人使用的球拍拍柄粗细的尺寸。

(二) 球

比赛用球为白色或黄色，用橡胶化合物制作，外表用毛质纤维均匀覆盖，接缝处没有缝线。球的直径为 6.35 ~ 6.67 厘米 (2.5 ~ 2.8 英寸)，重量是 56.7 ~ 58.5 克 (2 ~ 2 盎司)。球的弹力为：从 2.54 米 (100 英寸) 的高处自由落下时，能在混凝土地面上弹起 1.35 ~ 1.47 米 (53 ~ 58 英寸)；气温在 20℃ (68 ℉) 时，如果在球上加压 8.165 公斤 (18 磅) 时，推进变形应大于 0.56 厘米 (0.22 英寸) 小于 0.74 厘米 (0.29 英寸)，复原变形应大于 0.89 厘米 (0.35 英寸) 小于 1.08 厘米 (0.425 英寸)。此二变形值为对球之三轴所施的各试验读数平均值，每二读数不得相差 0.08 厘米 (0.03 英寸)。

在海拔 1219 米 (4000 英尺) 以上地方比赛时，可以使用另外两种球。第一种球落地后弹起的高度应大于 121.92 厘米 (48 英寸) 小于 135 厘米 (53 英寸)，其他规格同上所述，其球内压力应大于外界压力。这种球通常称之为“有压球”。第二种球落地后弹起的高度应大于 135 厘米 (53 英寸)、小于 147 厘米 (58 英寸)，其他规格也同上所述，其球内压力几乎和外界压力相同，并且已置于特殊比赛的气压下有 60 天或更长时间。这种

球通常称之为“零压球”或“无压球”。

(三)网球场

1. 网球场地的种类

软场地有草地、沙土地、土地、人造草地。硬地有水泥地、柏油地、地板地、涂塑合成硬地等。目前国际网球比赛使用的场地有三种：草地、沙土地和硬地。

(1) 草地。有天然草地、人造草地两种。要求草皮疏密均匀，长短一致。这种场地造价高、不易保养、费用高。在英国和澳大利亚较多，其他地区较少。温布尔登网球比赛用的是草地球场。

(2) 沙土地。这种场地造价低、易保养、修建方便，但须专人保养。在欧洲普遍采用。法国公开赛用的是沙土地。

(3) 硬地。在地面上涂上几层塑料化合物或橡胶涂料，不同的颜色使场地清晰漂亮。此种场地的优点是易保养，不怕风雨日晒，使用寿命长。美国公开赛原来用沙土地现改用硬地，澳大利亚公开赛原来用草地现改为硬地。

2. 网球场规格

网球场地为长方形，单打场地与双打场地规格有所不同，但球网中央高 0.914 米；网柱高为 1.07 米；除端线宽为 10 厘米外，其他各线宽均为 5 厘米是相同的。单打、双打场地规格见图 1-5、图 1-6。

3. 网球场术语

网球场用白线划分成若干区域，每区均有专门术语（图 1-7）。