



第一章 网球运动概述



本章为读者介绍了网球运动的起源与发展，世界网球组织的结构以及所举办的核心赛事。通过对本章内容的学习，读者可以深入了解网球运动悠久的历史、在不同历史时期的演变、在我国的发展近期所取得的突破，从而对于网球运动有一个初步认识，并了解当前的职业网球体系是如何运转的。



第一节 网球运动的起源与发展

网球（tennis）是一项优雅而剧烈的运动，网球运动的起源和发展可以用四句话进行概括：孕育在法国；诞生在英国；开始普及和形成高潮在美国；现盛行于全世界，被称为世界第二大球类运动。



网球运动概述

一、网球运动的起源

关于网球运动的起源，众说纷纭，时至今日也没有准确定论。我们所接触到的网球运动，是从最开始的皇室之间的休闲娱乐转变而来的，网球作为世界第二大球类运动项目，其技术、规则以及所用器材等，与当初相比，发生了很大的改变。

网球运动诞生初期，它的玩法在许多地方大同小异，但“网球”在不同的国家被赋予不同的名字。早期在英国称为 tennis，或者更细分地称为 tennis、real tennis 或 royal tennis；在美国则称为 court tennis；在法国称为 Jeu de paume（game of the palm）；在澳大利亚称为 royal tennis。不同的名称源于各国不同的网球发展历史。学者们通常认为，早在 12 世纪至 13 世纪，网球运动已在法国开始成形。1337—1453 年英法百年战争以前在法国民间流传一种名叫海欧·德·巴乌麦的球类游戏，其用球是在两个半球中填充草、树叶或头发等制成的。据说这种游戏是由两个人进行的，每人各执一个球拍，球场的周围筑有围墙，球撞到墙上后被弹回去，而后过网。无论在使用的场地和器具上，还是在进行游戏的方法上，它与现代网球运动都有许多相似之处，所以有人把它看作网球运动的原初形态。

二、网球运动的发展

在 14 世纪中叶，法国一位诗人将这种球类游戏引入法国宫廷，成为皇室贵族男女的消遣。当时，这项游戏在宫廷内的大厅进行，没有网，也没有球拍，球是用布卷成圆形后用绳子绑成的。场地中央架起一条绳子作为界线，玩家使用双手做球拍，将球从绳上抛来抛去。法语称之为“tennez”，英语称之为“Take it! Play”，意为“抓住！丢过去”，今天的“网球（tennis）”一词即来源于此。不久后，木板球拍取代了双手拍球。16 世纪初，这项球类游戏引起了法国国民的好奇心，开始纷纷仿效，并迅速将其传播到各大城市，同时对器材进行了改良。球制造得更加耐用，拍子由木板改为羊皮纸板，拍面面积增大，握把更长。场地中央的绳子被替换为小方格网，球拍改用穿线的网拍，更富有弹性，更轻巧便捷。在法国宫廷进行这种游戏时，球场旁边放置了一个金色容器，比赛结束后，观众将金钱投入容器，作为胜利者的奖品。这一方法的初衷良好，但后来逐渐演变成为一种赌博。一开始数额不大，随着时间的推移，赌注越来越高，甚至有人因此丧失家产。因此，法国国王路易斯下令禁止，并规定这是宫廷中的特权游戏。这也是 18 世纪初期网球衰败的主要原因。

现代网球运动通常被认为起源于 1873 年。那一年，英国的沃尔特·克洛普顿·温菲尔德对早期的网球规则进行了改良，使之成为夏季草坪上的一项体育活动，并赋予

其“草地网球”的名称。同年，他还出版了一本名为《草地网球》的小册子，用以宣传和推广这项运动。因此，温菲尔德被誉为“近代网球的奠基人”。从那时起，网球成为一项室内和户外均可进行的体育项目，并在英国各地建立了众多网球运动俱乐部。1875年，全英网球运动俱乐部成立，建造了世界上第一个专用网球场，并于1877年举办了全英草地网球男子单打锦标赛，即后来著名的温布尔登网球赛。随着网球运动的蓬勃发展和比赛活动的不断增多，有必要制定一套统一的规则。因此，在1876年，一些知名网球俱乐部的代表共同召开会议，讨论并制定了全英统一的网球规则。经过多次协商，各方代表最终在场地、设备、打法和比赛等方面达成一致，并形成了一套统一的规则。1878年以后，英国大多数网球俱乐部逐渐采用这一新规则进行培训和比赛。1874年，美国的玛丽·奥特布里奇女士观看了英国军官的网球比赛后对这项运动产生了浓厚兴趣，于是将网球运动带到了纽约。在美国，网球运动最初在东部学校中兴起，很快传播到中部和西部，最终在全美范围内普及开来。此时，网球运动已经从草坪上演变成了可以在沙土、水泥和柏油场地上进行的比赛，于是“网球（tennis）”的名称逐渐取代了“草地网球（lawn tennis）”的称呼，这也解释了今天我们称之为网球的由来。

1878年，第一次男子双打锦标赛在英格兰举行。

1879年，第一次女子单打和混合双打比赛在爱尔兰举行。

1884年，温布尔登网球赛新增了女子单打和男子双打锦标赛。

1913年，温布尔登网球赛又增加了女子双打和混合双打锦标赛。

1881年，世界上出现了第一个全国性的网球协会，即美国全国草地网球协会（“全国”两字于1920年取消）。该协会于当年8月31日至9月3日，在罗德岛纽波特港举行第一届美国草地网球男子单打和男子双打锦标赛，比赛采用了温布尔登的比赛规则，参加比赛的有26人。

1900年，21岁的美国网球运动员戴维斯，为了推动现代网球运动的发展，捐赠了一只黄金衬里的纯银大钵，名为戴维斯杯。它后来成为国际网坛声望最高的男子团体锦标赛的永久性的流动奖杯。每年的冠军队和队员的名字都被刻在杯上，当1920年刻满名字后，戴维斯又捐赠了一只垫盒，以后又增添了两只托盘。

1904年，澳大利亚草地网球协会成立，并于1905年开始主办澳大利亚锦标赛，最初设有男子单打、男子双打两个项目，1922年又增加了女子单打、女子双打和混合双打三个项目。法国网球锦标赛、英国温布尔登网球锦标赛、美国网球锦标赛和澳大利亚网球锦标赛合在一起是世界上最有声望的“大满贯”网球锦标赛。任何一名选手或一组双打选手若能在同一赛季中赢得这四个锦标赛的冠军，便获得“大满贯”优胜者的荣誉。

1973年，国际女子网球协会成立。

虽然，网球历史学家对网球渊源众说纷纭，但对记分制的产生却意见一致。记分制的术语源自法语。“Loue”来自“L'oeuf”一词，意思是鸡蛋或蛋。“Deuce”来自“a deux”，意思是两个或平手，网球的记分顺序是15、30、40。有人认为原始记分制是仿效法国的货币计量方法。法国的早期货币就是采用15、30、40这种增量方法，但有一位名叫琴·高斯的人认为，这三个数字是参照天文学中的六分仪而来。当时的网球比赛每局最多4分，4个15分为一度，与4个15度构成1/6个圆一样，采用15为基数



以计算每一分球的得失，至于 45 改成 40，是为了报分发音更简便清晰。

进入 20 世纪 90 年代以后，网球发展呈现几个显著特点。首先，普及程度进一步扩大，国际网球联合会报告显示，1990 年年初已有 156 个协会。其次，运动水平提升，比赛竞争更加激烈。再次，随着器材改革，尤其是球拍的研制，网球朝着力量和速度型的方向发展。最后，随着各类大赛奖金的不断增加，网球的职业化和商业化程度不断得到提升。总之，作为世界第二大球类运动项目的网球运动，以其无比的魅力和不断发展的技术吸引越来越多的爱好者和参与者。

第二节 中国网球运动的发展与现状

1885 年前后，网球运动传入中国，先是上海、广州、天津等大城市的外国传教士和商人之间出现网球活动，后来一些教会学校也开展起这项运动，1898 年，上海圣约翰书院举行斯坦豪斯杯赛，这是中国网球史上最早的校内比赛。1906 年，北京汇文学校、协和书院、清华学校之间，上海圣约翰大学、南洋公学、沪江大学以及南京、广州、香港的一些学校之间开始举行校际网球赛，促进了网球运动在中国的传播。



中国网球运动

在 20 世纪 20 年代、30 年代，那时的网球运动只在少数人中间流行。中华人民共和国成立后，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四项球类运动会（篮球、排球、网球、羽毛球）。1956 年举办全国网球锦标赛，后来全国网球等级联赛定期举行，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，近年来又举行了巡回赛，另外，还有老年网球赛、高校网球赛、少年网球赛。这些竞赛对促进网球技术水平的提高起到了积极的推动作用。但多年来的尝试并没有让中国网球运动有所进展，除去中国发展的客观因素外，当时国际网坛普遍认为中国网球具有诸如教练员执教水平不高、运动员对网球态度不够端正、运动训练观念落后等问题。直至 21 世纪初期，我国网球运动经过一系列调整取得了阶段性突破，中国球员才得以开始在国际中崭露头角。

1986 年，在汉城亚运会上，中国女子网球选手李心意斩获女单冠军。四年后的 1990 年，在北京亚运会上，中国网球队在男单、男双和男团三个项目中取得了金牌的傲人战绩。紧接着的次年，中国女子网球队成功晋级联合会杯 16 强。

2004 年，雅典奥运会上，中国金花组合李婷和孙甜甜勇敢征战，为中国赢得了历史上首枚网球项目的奥运金牌。

2006 年，郑洁和晏紫组合相继夺得澳网和温网两个大满贯冠军，创造了令人瞩目的历史佳绩。

2018 年，在美网赛场，年仅 17 岁的王曦雨摘得女子单打青少年组冠军，成为美网历史上首位中国青少年冠军得主。

2022 年，在法国网球公开赛中，郑钦文成为继郑洁、李娜、张帅之后第四位闯入大满贯女子单打 16 强的中国球员。

2023 年 2 月，1999 年出生于浙江杭州的中国球员吴易昺在达拉斯公开赛中一举夺

得巡回赛首冠，成功成为中国首位 ATP 巡回赛男单冠军，击败了丹尼斯·沙波瓦洛夫、泰勒·弗里茨（首胜 TOP10）和约翰·伊斯内尔（挽救 4 个赛点）。

近年来，中国网球成绩的不断突破，不仅引起了世界职业网坛的高度重视，而且引来了国人的极大关注，掀起了国内网球运动的热潮。网球运动的社会影响力不断扩大，全国各高等院校专修和选修网球运动课程的学生越来越多，社会大众喜爱和投身网球运动的人数与日俱增。全国性、区域性和各地方的业余网球比赛蓬勃开展，规模也越来越大，社会各界参与、支持网球运动发展的积极性也越来越高，我国网球事业已步入健康、快速、可持续发展的轨道，并初见成效。

第三节 世界网球组织的结构

一、国际网球联合会

国际网球联合会（International Tennis Federation，ITF）简称国际网联，1913 年 3 月 1 日成立于法国巴黎，其标识参见图 1-1。国际网联总部设立在英国伦敦，国际网联现任主席为戴维·哈格蒂（David Haggerty），秘书长为杰万斯（Deborah Mme Jevans）。中国网球协会于 1981 年 7 月加入国际网联。



图1-1 国际网联（ITF）标识

国际网联的主要任务是制定、修改以及实施网球规则；在各级水平比赛中促进世界网球的发展；在国际中维护网球运动的利益、名誉；确定运动员资格，管理业余、职业及业余与职业混合型比赛；同时也在各国各地开展网球运动的推广、教学及训练；通过多种途径提高网球运动的知名度，提高人们对于网球运动的兴趣，吸纳更多的新鲜血液参与其中。总的来说，国际网联是世界网球组织的最高权力机关，其负责有关网球比赛及其衍生事务的一切相关工作。

国际网联现有协会会员 210 名。其中 145 名为正式会员，65 名为无表决权的联系会员。国际网联的最高权力机构是代表大会，每年召开 1 次。国际网联的领导机构是管理委员会。管理委员会由 11 人组成，管理委员会委员由代表大会选出，任期两年。秘书长由管理委员会任命。国际网联管理委员会下设奥林匹克委员会、青少年竞赛委员会、老运动员委员会、技术委员会、网球规则委员会、国际网联规则委员会、财务委员会、医务委员会、大众传媒委员会和教练委员会，用以分管不同事务。

国际网联承认的正式团体赛有：①国际网球锦标赛（即戴维斯杯赛）；②女子国际团体赛（即联合会杯赛）。国际网联所承认的正式个人比赛有：①英国网球锦标赛（即



“温布尔登”比赛)；②美国网球锦标赛；③澳大利亚网球锦标赛；④法国网球锦标赛；⑤意大利网球锦标赛；⑥南非网球锦标赛。这些比赛均每年举行 1 次。国际网联于 1968 年允许职业运动员参加其比赛。1970 年由一些大企业资助成立了大奖赛 (Grand Prix)。大奖赛是由一系列国际比赛组成，根据运动员在各场国际网球比赛中的累积得分来确定其名次，并派发相应的奖金。

二、职业网球联合会

职业网球联合会 (Association of Tennis Professionals, ATP), 又称职业网球球员协会。ATP 为独立性管理机构，主要负责男子职业网球选手的组织和比赛。它的标识参见图 1-2。它成立于 20 世纪 70 年代美国网球公开赛前，致力于调解网球运动员与全球各地的网球比赛之间出现的各种问题，使得运动员和赛事方的各种冲突和矛盾能够以友好并合理的方式解决，最大程度地保障球员们的利益，同时对赛事、比赛规则、奖金和排名等起到了至关重要的作用。

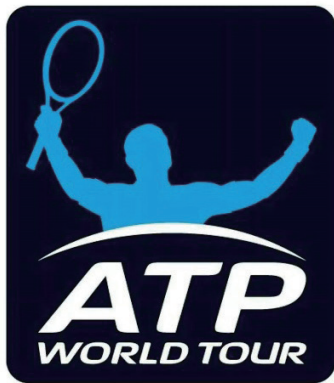


图1-2 职业网球联合会 (ATP) 标识

职业网球联合会由唐纳德·戴尔、鲍勃·布瑞尼尔、杰克·克拉玛、克里夫·佐斯德尔等人于 1972 年 9 月成立，该会成立后的首个任务就是建立一个电脑排名系统来分析球员的赛事表现和用一个客观的方法来决定球员是否具备参赛资格，即采用“最佳 14 场累计积分 + 击败种子奖励分”体制。ATP 排名起始于 1973 年 8 月 23 日，至今，男子职业网球官方排名系统仍然在使用类似的积分方法。

职业网球联合会每年举办汇聚世界顶级男子网球运动员的多项赛事，其中包括四项大满贯赛事 (非 ATP 成员)、ATP 世界巡回赛 1000 大师系列赛事、ATP 世界巡回赛 500 系列赛事和 ATP 世界巡回赛 250 系列赛事。ATP 世界巡回赛分别在 32 个国家举办了 62 项赛事。每赛季末，ATP 会根据选手们的全年表现甄选出世界排名前八的单打选手和双打组合参加赛季顶级赛事——日东 ATP 世界巡回赛总决赛。

三、国际女子网球协会

国际女子职业网联 (Women's Tennis Association, WTA), 即国际女子网球协会。其标识参见图 1-3。其由比利·简·金女士领军的 63 名球员于 1973 年创立，其创立的

主要目的是维护女子职业网球运动员的利益，为女子职业网球运动员的发展和利益提供保障。WTA 的总部设在美国佛罗里达州的圣彼得斯堡，其下设有体育科学部、医学部、巡回赛运作部和选手关系办公室。



图1-3 国际女子职业网联（WTA）标识

WTP 同 ATP 一样，均为世界职业网球选手的自治组织，其主要任务同样是组织职业选手进行各级各类网球赛事。值得一提的是，女子网球巡回赛为年轻的选手设立了学校。每一个成为职业球员的人都要参加学院的课程，以保障年轻的运动员可以快速了解巡回赛的知识以及参加比赛时应注意的事项，为后续的职业发展打下良好基础。一些重要的联赛甚至设有家长讨论会，WTA 希望通过让球员的家庭意识到球员们将要面临的职业发展问题，来为她们提供生活和事业上的助力。

自 2021 赛季开始 WTA 将女子职业网球赛事划分为五个级别，其中包括由 ITF 主办的四大满贯赛事、WTA1000（包括此前的强制顶级赛和超五顶级赛）、WTA500（此前的顶级赛）、WTA250（此前的国际赛）以及 WTA125（此前的 125K 系列赛）。WTA 世界排名是由女子职业球员在过去 52 个星期内 16 项成绩最好的赛事中获得的积分总和排序而来的。

第四节 核心赛事介绍

一、澳大利亚网球公开赛

澳大利亚网球公开赛（Australian Open，AO），简称澳网，是四大满贯赛事之一。其标识参见图 1-4。澳网通常于每年一月的最后两周在澳大利亚墨尔本市墨尔本公园进行，当时正值当地盛夏时节。它是每年四大满贯赛事中首个举行的比赛，也是其中历史最年轻的一项。



四大公开赛



图1-4 澳大利亚网球公开赛标识



澳大利亚网球公开赛始于1905年,距今已有一百多年的历史。比赛创立之初,澳网曾被称为“澳大拉西亚锦标赛”(Australasian Challenge Cup),自1969年网球竞赛进入“公开赛事时代”才正式更名为澳大利亚网球公开赛(即澳网)。起初澳网的比赛轮转于新南威尔士州悉尼、维多利亚州墨尔本和南澳大利亚州阿德莱德三地举办,1941—1945年比赛由于第二次世界大战连续5年停止举办。自1988年起,澳网的比赛一直在墨尔本公园的硬地上进行,并持续至今。

该项赛事设有男子单双打、女子单双打以及混合双打等项目。男子单打的冠军奖杯为诺曼·布鲁克斯挑战杯(Norman Brookes Challenge Cup),女子单打的冠军奖杯是达芙妮·阿克赫斯特纪念杯(Daphne Akhurst Memorial Cup),男女单打的冠军均可获得400万澳大利亚元的奖金。

在澳网一百多年的历史中,澳大利亚选手获得了公开赛时代之前的大部分冠军。罗伊·爱默生、南希·博尔顿和玛格丽特·考特都获得了六个或以上的冠军头衔(见图1-5)。而在澳网的历史中获得的澳网冠军头衔最多的男子运动员为来自塞尔维亚的诺瓦克·德约科维奇。德约科维奇在2023年重返墨尔本公园并一举夺冠,成为历史上第一位澳网男单十冠王(2008、2011、2012、2013、2015、2016、2019、2020、2021、2023)。

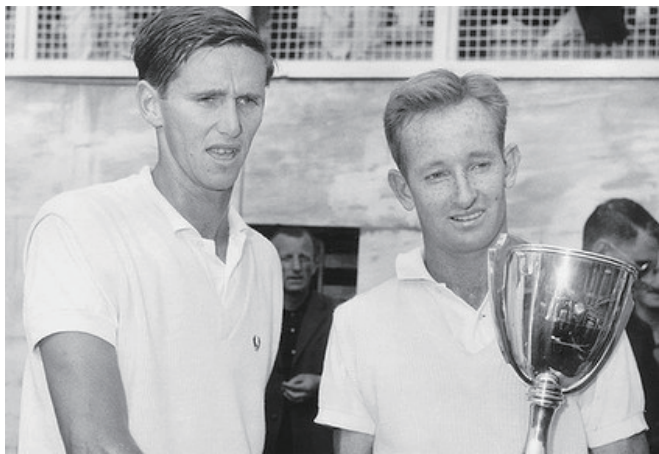


图1-5 澳大利亚选手获得澳网冠军

二、法国网球公开赛

法国网球公开赛(French Open),简称法网,是四大满贯赛事之一。法网通常于每年的5月至6月举行,是每年进行的第二项大满贯赛事。其标识参见图1-6。法网的比赛最初创立于1891年,最初被命名为“法国网球锦标赛”(French Championships),创立初期其只是法国国内的小型网球比赛。直至1925年,赛事成为一项国际网球赛事并面向全世界的网球选手开放报名。比赛设在法国巴黎西部蒙特高地的一座名为“罗兰·加洛斯”的大型体育场内,其名字源于在第一次世界大战中为国捐躯的英雄罗兰·加洛斯。法国网球公开赛已经持续了一百三十多年,除因两次世界大战被迫暂停过11年外,均每年举办一次。



图1-6 法国网球公开赛标识

法国网球公开赛同温布尔登网球锦标赛一样,都使用了特殊材质的网球场。罗兰·加洛斯的球场属于慢速红土场地(见图1-7),其特性有球速慢、回弹高且带有很强的旋转,因此在红土上比赛需要运动员有更出众的体能储备,以应对更多的击球回合以及更长的比赛时间。除此之外,球员同样需要超凡的耐心,历代法网冠军都印证着这一点,正如法网的名言所说“胜利往往属于最坚韧之人(Victory belongs to the most tenacious)”。

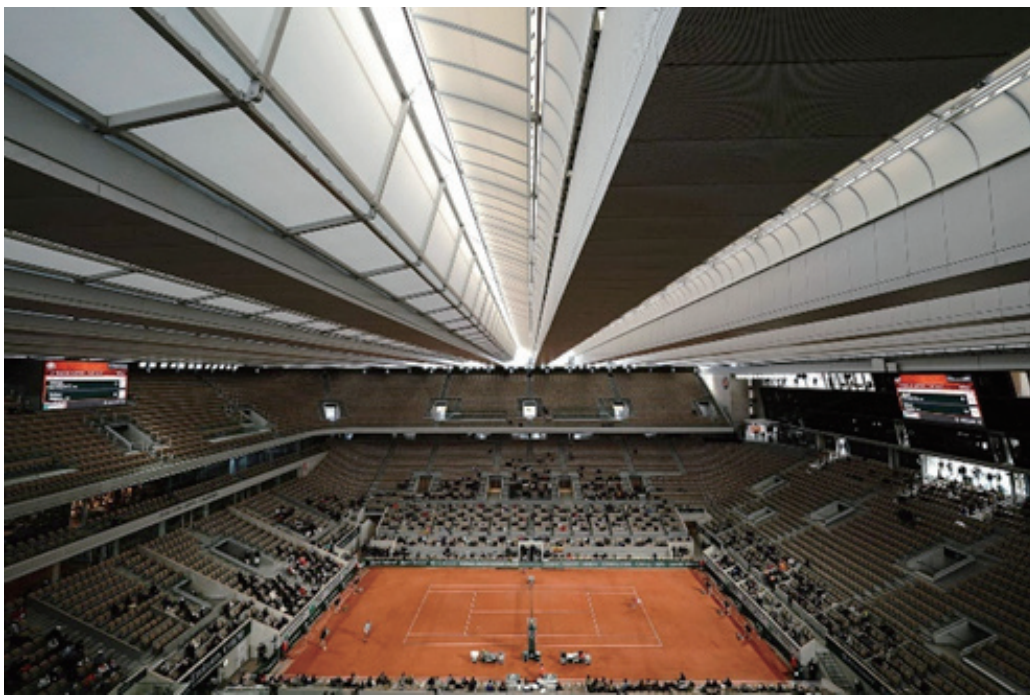


图1-7 法网的红土场地

2022年法网的总奖金为4360万欧元(约合4600万美元),其中男、女单打冠军的奖金为220万欧元。正赛首轮出局的球员也可以拿到62000欧元(约合43.8万元人民币)的奖金。2022年,36岁的拉斐尔·纳达尔第十四次捧起了火枪手杯(2005、2006、2007、2008、2010、2011、2012、2013、2014、2017、2018、2019、2020、2022),从而进一步巩固了他在法网的统治地位。



三、温布尔登网球锦标赛

温布尔登网球锦标赛（Wimbledon Championships），简称温网，是一项历史最悠久、最具声望的世界性网球公开赛事，由全英俱乐部和英国草地网球协会于 1877 年创办，是网球四大满贯赛事之一，其标识参见图 1-8。温网通常在法网举办之后的每年 6 月或 7 月进行，是每年进行的第三项大满贯赛事。作为最负盛名的网球赛事，温网并没有使用英国或伦敦命名赛事，而是一直沿用温布尔登这座小城的名字。该项网球赛事在过去的一百四十多年岁月中赋予了温布尔登独特的韵味和历史厚重感，“古典”“唯美”慢慢成为温网的代名词。传统往往是一种标志，对于网球这项悠久的运动，温网正是其历史底蕴的最佳体现。



图1-8 温布尔登网球锦标赛标识

温网比赛所用的球场是造价昂贵的草场，覆盖其上的植被为百分之百的黑麦草。比起法网的慢速红土场地，温布尔登的黑麦草场土壤质地坚硬，土质干且草的摩擦系数小于土地和一般塑胶场地，因此温网的球速是四大满贯赛事中最快的。1877 年在全英草地网球和门球俱乐部的管理之下，温网首次在温布尔登 Worple 路附近的一块场地举行，当时仅有男子单打比赛，1884 年加入了女子单打比赛和男子双打比赛。如同其他三大满贯赛事一样，在公开赛时代来临之前温网只对顶级的业余选手开放。令人津津乐道的是自 1963 年佛瑞德·佩里夺得单打冠军之后，英国人再也未获得过单打冠军，直至 2013 年 7 月 7 日，安迪·穆雷才代表英国人再次夺得温网男单冠军。

温网还有着一些“特殊”的规定。绿色和紫色是温布尔登网球锦标赛的传统颜色，而参赛的球员必须穿着以白色为主色调的衣服参赛，这一着装要求用以表达球员对英国皇室的尊重，如若违反这一准则将会面临一定金额的罚款。种子排位方面，温网不完全按照世界排名来定种子排位，因为这项赛事是由一个私人俱乐部在经营。从 2001 年开始，温网的种子排位就由一个委员会决定。他们参考这些球员过去几年包括女王杯、纽波特、海尔托亨博思等草地赛事的表现，再根据其世界排名的高低排出种子位置。除此之外，温网相比于其他大满贯赛事，赞助商少之又少，只有少数几个主要赞助商，

在英国人看来打网球是纯粹的，并不需要过度商业包装和推动。

赛事奖杯方面，男子单打冠军将获得一座 18 英寸高的镀金奖杯，即“挑战者杯”；女子单打的奖品是一个直径约 19 英寸的银盘，通常被称作“Rosewater Dish”或“Venus Rosewater Dish”，中文通译为“玫瑰露水盘”。在温网的赛会历史上，瑞士的网球天王罗杰·费德勒八次在中心球场捧起挑战者杯（2003、2004、2005、2006、2007、2009、2012、2017），桑普拉斯和德约科维奇七次夺冠，紧随其后。

四、美国网球公开赛

美国网球公开赛（U.S. Open），简称美网，其标识参见图 1-9。美网通常在每年的 8 月底至 9 月初举行，赛事设有男子单打、女子单打、男子双打、女子双打和男女混合双打五个项目，并且也有青少年组的比赛，是每年进行的第四项也是最后一项大满贯赛事。



图1-9 美国网球公开赛标识

美国网球公开赛的首届比赛于 1881 年在罗得岛新港举行，当时只是国内赛事，而且只设有男子单打比赛，后来为了追求更多的娱乐因素，才增设了女单、男双、女双、混双四个项目。女子比赛始于 1887 年，1968 年起美网正式被列为四大公开赛之一。1915 年起移至纽约林山进行比赛，1970 年改名为全美公开赛，美网历史上第一个男单冠军是纽波特俱乐部的卡西诺获得的。现今美网的影响力比不上温布尔登网球锦标赛，却要比澳大利亚网球公开赛（澳网）、甚至法国网球公开赛（法网）略胜一筹。这无不得益于其组委会的不懈努力，组委会使得美网从业余赛事发展到世界上奖金最丰厚的大满贯赛事。2022 年美网的总奖金达到 6.01 亿美元（约合 40 亿元人民币）超过了 2021 年美网的 5.75 亿美元，创下历史新高，所用场地参见图 1-10。每年的夏天在美国国家网球中心进行的美国网球公开赛都能吸引超过 50 万球迷到现场观看。

公开赛时代以来，男子单打球员约翰·麦肯罗曾于 1979—1981 年取得过三连冠的成绩，伦德尔自 1985—1987 年取得三连冠的成绩后，桑普拉斯曾在这里获得过五次冠军，但只有罗杰·费德勒，他是自 1924 年比尔·蒂尔登之后首位在美网取得五连冠的男子选手（2004、2005、2006、2007、2008）。女子单打中有“冰美人”之称的克里斯·埃弗特，曾在美网连夺四次冠军（1975、1976、1977、1978），并以六次冠军力压群芳，



德国史蒂芬·格拉芙也曾五次夺冠，威廉姆斯姐妹自 1999 年至 2014 年这 15 年间共获得八次冠军（塞雷娜·威廉姆斯 1999、2002、2008、2012、2013、2014，维纳斯·威廉姆斯 2000、2001），可谓占据了美网女子单打的半壁江山。



图1-10 美网的硬地球场

五、戴维斯杯赛

戴维斯杯赛（Davis Cup）为世界上极受瞩目的国际男子网球团体赛事，是由国际网球联合会负责组织的赛事。赛事于一年中的分散的数个星期、于许多地点举行，每年产生一个戴维斯杯赛总冠军。

因赛事系美国人戴维斯倡议举办，并捐赠银质奖杯（见图 1-11）授予冠军队，故名戴维斯杯赛。该赛事采取分为两级的升降级比赛的办法：第一级称世界组，由 16 个队参加，成员是前一年比赛的前 12 名和四个分区赛（即第二级的四个区的比赛）的第一名，这一级的冠军队即获奖杯；第二级分欧洲 A 区、欧洲 B 区、美洲区和东方区四个区比赛，获得各区第一名的可参加下一年第一级的比赛。



图1-11 戴维斯杯赛的银质奖杯

1900 年第 1 届比赛在美国波士顿举办，美国队夺得冠军。2000 年，在戴维斯杯赛举办 100 周年之际，有 129 个国家参与竞争。2006 年时共有 133 个国家参赛，而 2007 年则共有 137 个国家参赛。到 2022 年，戴维斯杯赛实际举办了 110 届（因战事停办 12 届，因新冠疫情停办 1 届）。

截至 2022 年，美国赢得冠军的次数最多（32 次），紧随其后的是澳大利亚（28 次，包括 4 次“澳大拉西亚”），英国（10 次，包括 5 次“不列颠群岛”），法国（10 次）和瑞典（7 次）。

六、联合会杯网球赛

联合会杯网球赛（Fed Cup），是世界最重要的国家女子网球团体赛事，创立于 1963 年。联合会杯网球赛是每年一度的世界女子网球团体赛，也是世界网坛层次最高、影响最大的国际性女子网球团体赛，其标识与奖杯参见图 1-12。



图1-12 联合会杯网球赛的标识与奖杯

2020 年 9 月 17 日，国际网球联合会宣布，原女子网球团体赛事联合会杯，正式更名为“比利·简·金杯”，以此来纪念这位女子网球发展的先驱。

创立女子国际网球比赛的构想是由海泽·霍普金斯·惠特曼于 1919 年提出的，但这个构想因为当时人们缺乏广泛的参与热情而搁浅。1923 年，为了增加女子参与网球赛事的积极性，惠特曼创立了每年一次的英美女子国际比赛（惠特曼杯）。澳大利亚戴维斯杯国家队队长哈瑞·霍普曼的夫人尼尔·霍普曼女士同样支持惠特曼的构想。然而直到 1962 年，英国居民玛利·哈特里克·哈尔向国际网球联合会呈递了获得广泛支持的国际女子网球赛事申请。1963 年，在国际网球联合会 50 周年庆典的日子里，与男子网球团体赛戴维斯杯齐名的女子网球团体赛联合会杯宣告成立。

首届联合会杯赛在英国伦敦的女网俱乐部举行，共有 16 支队伍参赛，最后美国队发挥出色，夺得桂冠。此后，参赛队伍的数量不断增加，特别是吸纳商业赞助后，共有 50 多个国家和地区的队参与到此项赛事中来。目前联合会杯网球赛已经成为世界上最大规模的女子年度团体体育赛事。随着赛事的不断发展，联合会杯网球赛已经成为国际网球界最重要的赛事之一。顶尖选手的参与、赛事门票的广泛发售、世界范围



内的亿万电视观众以及媒体的积极报道，极大地促进了赛事的发展。

七、ATP 世界巡回赛总决赛

ATP 世界巡回赛总决赛 (ATP World Tour Finals)，旧称网球大师杯赛，是一项网球锦标赛，在每年年底举行，参赛者是当年男子网球 ATP 冠军排名 (ATP Champion Race) 前八的选手。但是根据网球大师杯赛的规则，在 ATP 冠军排名第八的选手并不一定能有资格参赛。如果一名选手是当年四大满贯赛事冠军之一且排名在前 20 名以内 (但排在第 8 名以外)，那他就可取代排名第八的选手进入网球大师杯赛，但如果超过一名球员符合上述条件，以冠军排名较高者为优先。

同其他男子巡回赛不同，网球大师杯赛不是采用直接淘汰的赛制，而是所有的 8 名选手被分成两组，每组 4 人，采用小组单循环的形式，即每个选手必须跟本组的其他选手各交手一次。每个小组成绩最好的前两名进入半决赛，再由半决赛的胜出者进入决赛来争夺冠军的归属。

2009 年开始，本赛事更名为 ATP 世界巡回赛总决赛，并于 2009—2012 年在伦敦举行。

2022 年 11 月 21 日，德约科维奇 7-5、6-3 直落两盘战胜鲁德，第六次夺得年终总决赛冠军 (2008、2012、2013、2014、2015、2022)，追平了费德勒所保持的夺冠纪录 (2003、2004、2006、2007、2010、2011)。



思考题

1. 简述网球运动的发展概况。
2. 简述网球运动在中国的发展概况。
3. 结合实际谈谈网球运动的意义。
4. 四大满贯赛事有哪些？各具备什么特点？



第二章

网球基本知识介绍



本章主要介绍了网球的基本知识，包括网球文化、网球场地、网球装备和网球专用术语。了解网球的基本知识是学习网球技术、战术以及读懂比赛规则的前提。同学们将建立对于网球项目的初步认识，为后续直接参与网球运动打下基础。



第一节 网 球 文 化

一、网球文化的构成

(1) 网球的物质文化：是指网球的场地、器材、设备、服装、技术、动作、战术等，是网球运动的基本条件。

(2) 网球的制度文化：是指网球运动的理论、网球组织、网球的规则、网球赛制等。

(3) 网球的精神文化：包括网球运动的理念、价值观、道德情操、审美情趣、精神内涵等。



网球礼仪

二、网球文化的内涵

(一) 文明、高雅是网球文化的本质

网球运动，又被称为“贵族运动”“绅士运动”。文明、高雅是网球文化的本质。无论是通过身体练习参与到网球运动中，还是在球场边上观看网球比赛，运动员和在场观众都被这种文明、高雅的本质所约束。

首先，网球运动中，隔网竞技使得运动员增添了从容、优雅。

其次，网球运动中成文或者不成文的礼仪规范，都使网球运动的参与者始终表现出一种绅士风度。

最后，网球运动的文明与高雅还体现在着装要求上。网球运动的服装一直都是各类运动项目中最美观、最大方的，尤其是女性网球运动员的服装能充分体现女性在运动场上的魅力。

此外，网球运动中，还有一些特殊的礼仪与文化，如温网中，选手向皇室行屈膝礼。

总之，网球运动的整个过程充满和谐。网球礼仪展现出这项运动独有的魅力，决定着这项运动的核心精神。

(二) 公平、公正、公开是网球文化的核心

公平、公正、公开是现代社会文明发展的一个重要标志，是社会平等发展的重要基础。

体育竞技要求比赛必须在公平、公正、公开的条件下进行，网球比赛亦然。网球比赛规则中的一系列规定都充分体现了网球运动文化对于“公平、公正、公开”体育精神的践行。

(1) 网球为圆形球，可以向任何方向运动，充分保证了运动员享有同等的获球机会。

(2) 网球比赛每局结束后运动员交换发球权，发球机会均等。

(3) 网球比赛开始前，运动员通过抽签或抛硬币决定场地选择、发球顺序，一方选择场地后，另一方获得发球权。

(4) 网球比赛规则规定，比赛双方都得三分时为平分。在平分情况下，一方必须连胜两分才能获得该局的胜利。

(5) 网球比赛场地是长方形的, 考虑风向、采光等客观因素, 每局结束后双方运动员交换场地再进行比赛。

(三) 谦虚自信、相互尊重是网球文化的基础

网球比赛的过程充满了困难与挑战, 对于运动员的体能、心理、脑力消耗极大。运动员在整个比赛过程中, 必须要做到谦虚、谨慎、不骄不躁, 认真挥出每一拍, 只有这样才能赢取比赛的最终胜利。网球运动对个人心理、品质的培养具有重要作用。

网球运动丰富的礼仪要求运动员尊重对方、尊重裁判、尊重观众、尊重队友, 这是最基础的内容。以运动员为例, 运动员应在比赛中表现出良好的个人风范与气度。在球场上, 以下任何一种行为都会受到他人的谴责, 也是网球比赛规则所不允许的: 踢球, 网球是用球拍击打的, 比赛中不能用脚触碰; 摔球拍、砸东西; 因为对方的失常发挥和频繁失误喜形于色, 都是不礼貌和不尊重对方的表现。

(四) 顽强拼搏、敢于竞争是网球文化的精髓

网球运动作为体育文化的一种, 其在比赛过程中所创造的文化环境有着独特的价值观念和函数, 道德意识、意志信念、高尚情操被充分展现出来。在促进参与者认识网球运动文化、体会网球运动精神方面具有重要引导作用。

现代社会竞争激烈, 任何人要适应现代社会的发展, 就必须顽强拼搏、敢于竞争。网球运动文化中对运动员的良好竞争意识和意志品质的培养与现代社会文化对人的高素质要求是契合的。

具体来说, 网球运动无时间限制, 势均力敌的双方持续 4 ~ 5 小时甚至更长时间的现象屡见不鲜, 平分后净胜两分才能取得一局的胜利, 因此比赛中的激烈竞争不仅体现在激烈的比赛运动员之间力量、速度、体力的对抗, 还有运动员的顽强、拼搏、自信的心理对抗, 这都充分体现了运动员高昂的精神斗志, 使网球运动对运动员、对观众的拼搏精神和意志力的培养起到良好的正向作用。

(五) 丰富的运动之美是网球文化的魅力表现

网球运动具有一般体育运动的运动之美, 还拥有网球运动自身的文化魅力。现代网球运动充分体现着运动员的形体美、力量美、技术美、艺术美、风格美、服饰美与精神美, 也体现着观众的文明礼仪之美, 还体现着裁判的公平、公开、公正的执法之美, 以及所有网球运动参与者所营造的和谐运动环境之美。网球运动的运动之美涉及面广、内涵丰富。

网球运动比赛中选手竞争性与观众观赏性相结合、参与性与文化性相结合, 都使得网球运动成为一项时尚、典雅的运动。

三、网球礼仪

网球是一项绅士运动, 它的魅力与运动员、观众所具备的良好行为素养密不可分。无论是在网球场上还是网球场外, 良好的仪态和得体的举止是一个网球爱好者好品行、高素质的表现。礼仪本身就是网球运动充满魅力的要素之一, 因此了解和学习网球礼



仪也是一个网球爱好者必不可少的功课。

（一）训练课上应注意的礼仪

（1）训练课上一定要虚心学习，学会抓住教练的讲课重点。不要现场质疑反驳教练的教学，因为每个教练教学风格不一，很难在当下快速分辨问题的对错，产生怀疑可以通过课后讨论或实践去验证。实践证明，网球教学更讲究合理性和适用性。

（2）主动捡球。网球练习者在练球时必须积极主动地捡球，特别是在初学者的多球训练中。捡球是学员的职责，也是对球伴的尊重。

（3）不要急着捡球。打球时，把球打到隔壁球场上是很正常的，但要懂得说“对不起”，因为打过去的球有可能影响到他们的活动。如果自己想去隔壁球场捡球，要学会等待，等待他们击球结束后才能去捡球，此时若贸然入场捡球只会令他们反感或给自己带来不必要的身体伤害（例如被挥动的球拍或运动中的网球误伤）。正确的做法是，先当向隔壁球场球员礼貌示意，请对方把球抛起交还与你。

（二）与球伴练球时应注意的礼仪

（1）与球伴打球或比赛时，发球的运动员应先观察对方是否已经做好接发球的准备，最好将球高举过头顶向对方示意。在对方没准备好的情况下将球发出去会使对方接不到球，同时也存在被来球击中身体的安全隐患，这也是不尊重对方的表现。

（2）练球时，当对方的回球靠近底线时，应主动告诉对方他打过来的球是“in”（界内）、“out”（界外），还是压线。

（3）练球时当自己击球出界或还击下网时，尽管不是有意如此，也应该向对方说声“sorry（对不起）”。细心的同学会发现“谢谢”和“对不起”是网球场上使用频率最高的两个词。

（三）进入网球场应注意的礼仪

（1）进入球场后，不要跨越球网，也不要触压球网。

（2）发球前要先确认对方是否已做好接球准备再发球。

（3）球场上不要摔拍子，也不要用脚踢球。

（4）如果打出一记幸运球（luck ball，即擦网后，改变方向和速度，落在对方场内的球，一般对方接不住），也要说声“sorry”或举手示意。

（四）赛后礼仪

比赛结束的时候，无论胜负都应该主动与裁判和对方握手。

四、观赛礼仪

网球比赛是体育比赛中对观众礼仪要求非常多的一个运动项目，只有了解了基本的网球礼仪和网球规则，才能更好地欣赏比赛。

（1）观众应该在比赛开始之前坐到自己的座位上，不能随意停留在过道或坐在栏杆上看球。比赛开始后，要保持安静，关闭所有的无线通信设备，尽量不在赛场接听电话。

(2) 吃东西、互相聊天、喧哗和走动都是不可以的。观众只有在球员交换场地休息的 90 秒内, 可以起身活动。运动员有权因为观众的不安静停止或推迟比赛。

(3) 比赛中不得使用闪光灯拍照。闪光灯是扰乱选手视线的“一级杀手”, 它会严重地影响选手的击球, 尤其是发球。因球场较小, 距离球员最近的相机快门声也会对球员产生一定的干扰。

(4) 比赛中, 当捡到球员打飞的球后, 应在比赛暂停时将球扔入场内, 千万不可在比赛进行的时候将球扔进场内。在一些重大国际比赛中曾出现过球迷争抢打到看台上的网球, 且拿到球后据为己有的情况。按网球礼仪来讲, 对待这种球要在形成死球, 一分结束后, 将球扔回场内。只有比赛结束后, 选手打向看台的球才能拿走, 留作纪念。

(5) 比赛中不得与裁判或球员进行任何形式的谈话, 包括询问比分和对判罚提出异议。

(6) 婴儿一般不被允许携带入场。因为婴儿的声音不易控制, 所以一般来说不允许携带婴儿进入赛场。年龄稍大的儿童建议在成人的陪同下进入球场。

(7) 鼓掌应合时宜。当比赛双方打出精彩好球时, 观众可以发出一些赞叹的声音, 此时切不可鼓掌, 只有在形成死球, 确定这一分时才能够鼓掌和叫好。

第二节 网 球 场 地

一、标准尺寸

网球场整体呈一个长方形, 标准尺寸是长度为 36.56 米、宽度为 18.28 米。其中比赛场地尺寸是长度为 23.77 米、宽度为 10.97 米。半场对角线长度为 16.17 米。如果是两片或两片以上相连而建的并行网球场, 相邻场地边线之间的距离不小于 4.0 米。如果是室内网球场, 端线 6.40 米以外的上空净高不小于 6.40 米, 室内屋顶在球网上空的净高不低于 11.50 米, 如图 2-1 所示。



网球场



图2-1 网球场



二、场地标线

场上纵横交错的白线都有各自的名称。球场两端的界线称为“端线”，球场两边的界线称为“边线”；在球网两侧距底线 6.40 米处与端线平行的两条横线称为“发球线”；连接两发球线的中点，与边线平行的线称为“中线”；中线与球网呈“十”字形，将发球线与边线之间的地面分成四个相等的区域，称为“发球区”；在端线的中心，朝向场且垂直于端线的短线称为“中线标记”。全场各区的丈量，除中线外都从各线的上沿计算，场上所有的线都应是同一颜色（白色或黄色）（见图 2-2）。

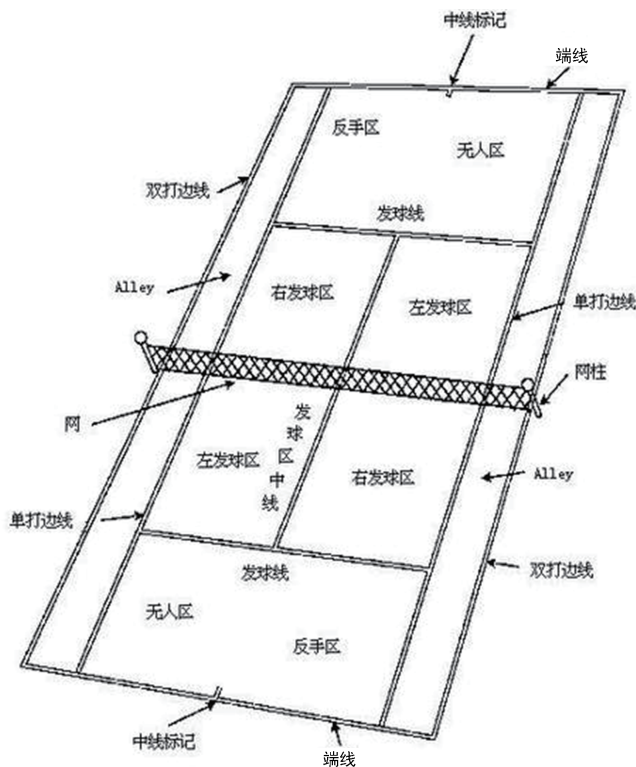


图2-2 网球场地标线

三、球场种类

网球场可分为室外和室内两大类，且有各种不同的球场表面。场地地面的材料一般由经济因素所决定。例如，草地网球是最基本的户外场地，但是其铺设和保养费用太昂贵，所以现在已由人造球场替代，它价格较便宜且容易保养。另外有一种在欧洲盛行的红土球场，法国公开赛即为这种球场。

（一）草地球场

草地球场为网球主要四种场地中的其中之一。其重要的建造材料是草皮，颜色为绿色的。著名的网球大满贯赛事之一的温布尔登网球锦标赛就是采用草地球场。

草地球场在四种主要的网球球场中，球的弹跳速度是最快的，球的弹跳高度也最低，

球员们击球的准备时间不多、不太有时间去追球，因而在草地球场上，较容易击出让对方无法回击且不规则弹跳的球。因此一般而言，上网型球员的发球打法在这种场地上较占优势。

草地球场上的球速会因天气不同而有所不同，在湿冷的天气下球速会较慢，因为草地上凝结的露水会沾在网球上，而在干热的天气下球速则较快。

此外，澳大利亚网球公开赛在 1987 年以前也使用草地球场，不过材质为人工草地，与一般的天然草地球场相比，较少让球有不规则弹跳。

草地球场的造价与养护费用高昂且维护烦琐，除了对于场地有气候的严格限制外，种植草皮需要用掉数以吨计的种子，养护常需要洒水、养草、剪草、划线、扫线，公开赛赛季中也需要测量球场的表面弹性等，比赛结束后更需要将整片草地翻新。

（二）红土球场

红土球场更确切的说法是“软质球场”，其最典型的代表就是红土地地的法国网球公开赛。另外，常见的各种沙地、泥地等都可称为软性场地。红土场地的弹跳速度较慢，也弹跳得较高，球员们击球准备时间较多、较有时间去追球。因而在这种球场较不易快速击出让对方无法回击的球。因此一般而言，防御型、底线型球员的打法在这种场地上较占优势。

在红土球场上打球时，脚步容易滑动。擅长打红土球场的球员，在跑动后紧急停止时常采用滑步的方式。滑步的技巧在这种场地上很重要。不习惯这种滑步的球员，在红土球场上打球时，会觉得容易摔倒，也比较容易耗损体力，红土容易弄脏球员的衣物与鞋底，因此在红土球场经常见到球员用球拍等物品将鞋底的泥土拍除。

泥地球场的独特之处在于，网球的球印容易清楚地印在球场上，便于判定球是否出界，无须如一般硬地球场那样透过鹰眼来挑战判决。

泥地球场上的球速会因天气不同而略有变化：在干燥天气，泥地球场的球速会变得稍快；在潮湿天气，泥地球场的球速会变得更慢。

（三）硬地球场

硬地球场为网球四种主要场地中之一。其重要的建造材料是石平地，颜色多为绿色。著名的网球大满贯赛事之一的澳洲网球公开赛和美国网球公开赛就是采用硬地球场。

硬地球场在四种主要的网球场中，球的弹跳速度是第二快的，球的弹跳高度适中。球场摩擦表面决定球速，快速硬地球场让球员击球的准备时间较短、没有太多时间去追球，而慢速硬地球场则相反。因而在快速硬地球场上，很容易击出让对方无法回击的球，而慢速硬地球场则以上旋球及球员追球为多。因此一般而言，侵略型、底线型球员的打法在这种场地上较占优势。

硬地球场上的球速不会因为天气不同而有所变化。在干燥的天气或在潮湿的天气中，硬地球场上的球速都没多大变化。

硬地球场的造价昂贵，但维护时较容易，不太需要保养。

大满贯与奥林匹克运动会中的网球比赛，采用硬地球场者，使用弹性丙烯酸涂料。

美国网球公开赛一直使用美国德克瑞（DecoTurf）丙烯酸涂料，2008 年北京奥运会也采用这种涂料。球场基调颜色为深蓝色，外部则为绿色，多数的硬地球场也采用



这种配色，方便辨识球的落点。

澳大利亚网球公开赛原属草地球场，后来更改为慢速硬地球场，2008年改为美国柏士壁（Plexipave）丙烯酸涂料，而澳网近几年平均场地球速高于美网。球场基调颜色为蓝色，球场为深蓝色，外部为浅蓝色，这种色调的蓝色已被澳网注册为“澳网蓝”。

（四）地毯球场

地毯球场为网球四种主要场地中的一种。其重要的建造材料是地毯，其颜色为绿色。

地毯球场在四种主要的网球场中，球的弹跳速度是最快的，球的弹跳高度也次低，球员们击球的准备时间很少，很少有时间去追球。因此在地毯球场上，较容易击出让对方无法击球。因此，通常侵略型、底线型球员和发球上网型球员的打法在这种场地上较占优势。

地毯球场上的球速不会因为气候不同而有所变化，因为地毯赛事基本上都在室内场举行。在干燥的天气或在潮湿的天气中，地毯球场上的球速都没有多大变化。

第三节 网 球 装 备

一、球拍的选择

球拍是网球运动中最关键的武器。从材料上区分，球拍有石墨的、化纤合成材料的、玻璃纤维的、金属的和木制的等。按重量区分，球拍又可分为：轻（L）（<13盎司）、中轻（LM）（13～13.5盎司）、中（M）（13.5～14盎司）、重（T）（>14盎司）四种。由于性别、年龄、体能的不同，选手选择的球拍也各自不同。挑选球拍最基本的原则是手感舒适，也要从以下几个方面进行选择。

（一）重量的选择

轻的球拍有利于加快挥拍速度，打出更快的球速，但它不易应付强球，也容易出现翻拍，而太重的球拍又会使挥拍迟缓。一般的经验是：有力量的年轻人使用320～330克的球拍，中老年人使用300～320克的球拍，女性和青少年使用280～300克或重量为轻（L）、中轻（LM）的球拍。

（二）拍把的选择

拍把是球拍和人体接触的要点，拍把太细则不易握紧，会导致击球时球拍在手中转动，时间长了容易得网球肘；拍把太粗，击球时很难在正手握拍与反手握拍间快速转换，使手很快疲劳，灵敏度降低，从而妨碍技术的正常发挥，甚至导致不必要的拉伤。因此，在选择球拍之前测量手掌长度是十分重要的。其方法是：握拍手充分伸展，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，测量从第二掌线到中指指尖的长度，得出的长度就是我们应选用的拍把尺寸。

（三）拍面的选择

“甜点”与拍面的大小有关。“甜点”是拍弦上的一个区域，当球打在这个区域的时候，球的弹力较大，球速较快，手感最舒服。对于女性、初学者、老年人一般应使用拍面较大的球拍，因为拍面大，“甜点”区域相对也大，即便击球时稍稍偏离中心，对击球质量影响也不大。但大拍面相对缺少速度，控制性较差。力量较大的年轻人一般使用中小拍面的球拍，相对于大拍面而言，“甜点”区域虽小，但球速快，打点控制好。

（四）平衡点

在购买球拍时可用一只手指托住拍颈，来寻找球拍的平衡点。如果球拍往拍头方向下垂则头重，这样的球拍适合底线对打，如果拍把下垂则头轻，这样的球拍适合于网前截击（上网型打法和双打），如果球拍保持水平就是平衡，这种球拍适合底线对打、攻守兼备的全能型打法。

二、拍线的选择

拍线是网球装备中不可忽视的重要因素，一条好的拍线其重要程度绝不亚于一只好球拍，一条高质量、与球拍相匹配的拍线能最大限度地发挥球拍的特性，使其击出的球更有力、球速更快、落点更准确。拍线按材质不同可分为：尼龙线、天然肠线、纤维线（合成线）、聚酯类线。尼龙线耐磨、不怕潮湿、价格低廉，但弹性不高且松弛掉磅比较快，适合初学者使用；天然肠线弹性极佳、稳定性好，但受湿度和温度影响较大，处理不当易断线，且价格较高；纤维线弹性好、价格合理，但它不如天然肠线好，维持磅数的能力不太理想，使用一段时间易出现松弛、跑线等现象，从而影响击球的稳定性和落点的准确性；聚酯类线弹性好、耐用、控球能力强、不易掉磅，耐用性比纤维线高出3~4倍，但穿线的磅数比一般纤维线低10%左右。线的磅数是用来衡量拍线击球时对球的作用力大小的物理量。常用的线的磅数为50~60磅，职业选手可以达到70磅。那么，线的磅数对球拍的性能有哪些影响呢？线的磅数越小球拍击球时产生的弹性势能就越大，击出的球速度就越快。线的磅数小，拍面与球接触时变形很大，可缓冲来球的冲力，从而保护手和球拍，但小的磅数，使球拍的控球能力较差。线的磅数大的球拍与球接触时拍面变化不大，即使没有打在“甜点”上，球的飞行方向变化也不大，即击球的方向性较强。拍线磅数大的球拍与球接触时拍面受到较强的阻拦，球变形明显，拍面与球接触面积增大，从而使击球稳定性增强。对于初学者来说一般用小磅数的拍线，这样可以保护手臂免受伤害，而随着网球技术的不断提高再逐渐加大磅数。

三、减震器的选择

减震器可以减少和降低球接触拍面时所产生的震动，从而使我们击打球时更加舒服。减震器主要由硅和硫的混合物构成，硅的物理性质非常稳定，能长久不变形，而且能很好地吸收撞击所产生的震动，从而降低球拍的震动，使我们能更好地控制球。减震器有圆形的，也有长形的，两者的差别并不大。圆形的减震器是从一点开始扩散



到球拍的“甜点”区域；而长条形的减震器是从一直线开始向整个击球区域蔓延。初学者一般应选用长条形的，因为初学者对击球点掌握并不好，球经常打不到“甜点”区域，而打在减震器上，圆形减震器在和球拍磨合不好时容易脱落，而长条形的减震器则不会发生这种情况。另外可通过球拍的材质和球拍拍壁的薄厚来减轻球拍的震动。拍壁越厚的球拍减震性能就越强，拍壁越薄的球拍减震性能就越弱。铝合金球拍的减震性能很弱，这就要用减震器，以免对方腕和虎口产生伤害；钛金属球拍的减震性能好；石墨球拍的减震性能介于两者之间。

四、吸汗带的选择

吸汗带是由PU材质做成的缠绕在拍柄上的窄带。其作用是：可以防止拍柄的磨损、吸附手上的汗液、减震缓冲，还可以增加手和拍柄的摩擦使选手更好地控制球拍。吸汗带依据其性能和特点一般可分为两种：干性吸汗带和黏性吸汗带。干性吸汗带一般较厚，有很强的吸收力、很好的耐磨性，适合手易出汗者；黏性吸汗带一般较薄，它的减震缓冲性能好，还可以增加手和拍柄之间的摩擦，使选手更好地握紧球拍，它的手感很好，但耐磨性较差。我们可根据个人的不同需要选用不同的吸汗带。

五、网球服装的选择

（一）网球服的选择

网球服最基本的要求是要便于活动，也要干净整洁以表示对对方、裁判及观众的尊重。一般以白色、线条简单为好，但也有以白色为主融入了其他颜色的网球服。一般来说，男子穿T恤衫、短裤；女性穿连衣裙或短裙短衫。由于打球时易出汗，我们要选用吸汗性和挥发性较好的纯棉制品。

（二）网球鞋的选择

一双好的网球鞋摩擦系数要高、减震性能要好、弹力指标要高。同时，不同的网球场需要穿不同的网球鞋。草地球场要穿鞋底有细密的颗粒状花纹的网球鞋；土地球场要穿鞋底有宽波沟纹路的网球鞋；硬地球场要穿鞋底较平且有细人字形纹路的网球鞋。购买球鞋时最好在运动后或者下午、晚上去购买，因为这时尺码最准确。而所选的网球鞋脚趾等部分不要有压迫感，鞋弓不要过高，过高易引起脚疲劳且不利于运动，要选柔韧性极佳的天然皮革制成的鞋，便于运动。同时，一双有防滑面料且透气性好的鞋垫也是必不可少的。

（三）网球袜的选择

网球袜和普通袜子是有区别的。网球袜底部从脚趾到脚跟是加厚针织的，与脚掌皮肤的接触面像毛巾一样柔软舒服，在脚和地面之间形成良好的缓冲层，从而减小了对脚的震荡。有的网球袜脚面部分也做加厚处理，这是在考虑缓冲作用之外，同时使球袜填充满脚和鞋之间空隙，使脚与鞋更好地合为一体。有的网球袜还加了一种特殊的纤维，这种纤维能很好地把脚上的汗排出。选购网球袜时要选比我们的脚稍大一些的，

这是因为在打球时，双脚会产生自然的膨胀，袜子如果没有多余的空间，就会使双脚很难受。

六、保护用具的选择

网球运动中，腕、肘、肩、腰、膝和踝等部位容易受伤，所以专业的保护用具也是必不可少的。如踝关节在运动时活动幅度大且周围的肌肉组织比较少，极容易发生扭伤，为了避免上述情况的发生，在运动中往往要戴上富有弹性的护踝，将踝关节的转动范围限制在一定程度，以避免损伤的发生。护腕、护膝、护踝等保护用具可以缓冲和减少打球时对肌肉和关节的压力和冲力。因此，必要的保护用具也是网球装备中不可或缺的重要武器。

第四节 网球常用术语

(1) ACE：分为内角 ACE 和外角 ACE，是指发球一方发在了有效区域而对方没有接住造成直接得分的好发球，在赛点发出的 ACE 也叫“再见 ACE”。

(2) 双误：连续两次发球都宣告出界或下网。

(3) 出界：顾名思义，球出了边线或者底线，单打和双打的出界区域有差别。

(4) 擦网：即球碰到了网带过半场，击球过程被视为运气球，如果发球擦网落在界内则重发。

(5) 穿越球：突破对方防守落在界内的球，往往会引起观众满堂彩，调动气氛。

(6) 高压球：对方挑高球勉强防守过来，用高压直接下分，对方很难判断对方向。

(7) 保发：即保住自己的发球局。通过保发能实现一盘胜利的叫发球胜盘局，通过保发能实现比赛胜利的叫发球胜赛局。

(8) 破发：破掉对方的发球局。

(9) 局点：再赢一球即可拿下这一局。

(10) 破发点：再赢一球即可实现破发。

(11) 盘点：再赢一球即可拿下一盘胜利。

(12) 赛点：再赢一球即可赢下比赛胜利。

(13) love game：一整局没有让对方拿下任何一分。

(14) 截击：指在对方的行动还没成熟的时候扼杀对方的招数。

(15) 吊小球：击球的力道很轻、使之刚好通过网子上方即坠下来的一球。突然吊小球能破坏对方节奏，使之来不及做出反应。

(16) 制胜分：强有力的直接下分的击球，又分为正手和反手。

(17) 非受迫性失误：在未收到考验情况下主动失误。

(18) 一发进球率、二发进球率：指两次发球成功的比例。

(19) 一发得分率、二发得分率：两次发球得分的比例。

(20) AD：40 : 40 平分后出现，一方先得一分时，为“占先”。

(21) 切球、削球：带着强烈旋转的回球。

(22) 上网：来到网前进行回球，可以发球上网，也可以随机上网。



思考题

1. 球拍的选择应注意哪些细节?
2. 选择球线时应注意哪些问题?
3. 网球场地的分类及特点有哪些?
4. 网球常用的装备有哪些?
5. 网球常用的术语有哪些?
6. 网球的礼仪有哪些?