

# 第一章 网球运动简介

## 第一节 世界网球运动简况

### 一、网球运动的起源与发展

网球运动起源于法国。早在十二三世纪,法国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,以此来调剂刻板的教堂生活。

14世纪中叶,法国诗人把网球游戏传入法国宫廷,作为皇室贵族的消遣活动。最初这种游戏在大厅里进行,球以布裹上头发,再用绳子绑住,场地中间高架一绳,利用两手当球拍。

1358—1360年,这种供贵族玩的古式网球从法国传入英国。法国王储曾送网球(外壳布制,内壳塞有毛发等物)给英王亨利五世,英王颇感兴趣,下令在宫内建室内网球场。从此,网球开始在英国盛行,成为英国上层社会的一种娱乐活动,所以网球有“贵族运动”的雅称。

后来,人们厌倦了用手击球,板拍和球拍便应运而生。最初皇家贵族用一种介于驾驶手套和棒球手套之间的皮制手套击球,后来手套逐渐演变成板拍,板拍又很快被蒙着羊皮的木制球拍代替。同时,场地中间的绳子也发生了变化,增加了许多向地面垂下的短绳子,球从绳子下面穿过时,可以明显被球员发现。到了17世纪初,场地中间的绳帘改成小方格网子,球拍也改成穿线式的了。

随着球拍的变化,球也随之发生改变。最初的球很柔软,主要由羊毛和麻制成。随着板拍的出现,出现了一种比较结实、用皮革充填锯屑和细砂制成的球。后来出现了穿线球拍,人们便使用一种用皮革、棉、麻缠在一起并将接缝处缝合起来的球,并根据场地的背景,把球分成黑、白两色。直到1845年,出现了用橡胶制成的网球,为网球运动带来了一次革命。

1858年,英国人哈利·梅姆在英国伯明翰一位朋友的草地上建造了一个“网球场”,促进了早期网球游戏的开展。

1872年,哈利·梅姆创建了莱明顿网球俱乐部,扩大了网球游戏的影响。梅姆催生了网球运动。

1873年,英国温菲尔德少校将网球打法进行改良,发明了草地网球,奠定了现代网球的基础。



微课：世界网球  
运动简况

1874年,美国女运动员玛丽·尤因·奥特布里奇从百慕大的英国陆军军官手里买了网球器材,用这些器材在美国纽约斯塔腾岛板球和棒球俱乐部的场地内建立了第一个网球场,美国网球运动从此拉开序幕。

1875年,产生了第一部草地网球规则。

1877年,举办了首届草地网球锦标赛,即温布尔登第一届比赛(男子)。从此,网球运动从游戏时代进入竞技运动时代。

1881年,世界上出现了第一个全国性的网球协会——美国全国草地网球协会,并在罗得岛的新港举办了首届美国男子冠军锦标赛。之后美国网球运动迅猛发展,逐渐赶上并超过了最早开展网球运动的法国和英国。

1887年,开始举行美国草地网球女子单打锦标赛。

1888年,成立了英国草地网球协会。

1891年,法国首次举行了男子单打和男子双打锦标赛,参加者限于法国公民。

1896年,在雅典举行的第1届奥运会开始设有网球项目。

1900年,美国人戴维斯为增进网球运动员间的友谊,捐赠了一只当时约价值800美元的黄金衬里的纯银大钵,命名“国际草地网球挑战杯”,但通常习惯称作“戴维斯杯”,后来该奖杯成为国际网坛上声誉最高的男子团体锦标赛永久性流动杯,每年的冠军队及其队员的名字都刻在杯上。

1904年,澳大利亚草地网球协会成立,并于1905年举办了第一届澳大利亚网球锦标赛,设立男子单打、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。

## 二、国际网球组织机构

### (一) 国际网球联合会

国际网球联合会(ITF)是最早的国际组织,成立于1913年。其主要职责是负责有关网球比赛的一切事务;制定与修改网球规则;为发展中国家的网球教练开设培训班;协调世界青年、成人和老年网球比赛。

### (二) 国际男子职业网球协会

国际男子职业网球协会(ATP)成立于1972年,是世界男子职业网球选手的“自治”组织机构。ATP的主要任务是协调职业运动员和赛事之间的伙伴关系并负责组织和管理职业选手的积分、排名、奖金分配,以及制定比赛规则和给予(或取消)选手的参赛资格等工作。

### (三) 国际女子职业网球协会

国际女子职业网球协会(WTA)成立于1973年,是世界女子职业网球选手的“自治”组织机构。WTA的主要任务是组织职业选手的各种比赛,主要是WTA巡回赛,管理职

业选手的积分、排名、奖金分配等。WTA 的工作是代表职业球员的利益,保证世界上几百位职业球员都能有机会参加比赛,并在比赛中打出水平;协调职业球员与赞助商、赛事主办者之间的关系,推动网球运动的发展。

### 三、国际重大网球赛事

#### (一) 四大网球公开赛

英国温布尔登网球公开赛、美国网球公开赛、法国网球公开赛、澳大利亚网球公开赛均由国际网球联合会主办,级别最高,奖金最高,冠军可以获得 1000 分的排名积分。

英国温布尔登网球公开赛,是现代网球史上最早的比赛,由全英俱乐部和英国草地网球协会于 1877 年创办,该赛事于每年的 6 月最后一周至 7 月初定期举行。

美国网球公开赛,1881 年举行首届美国网球冠军赛。1968 年进入公开赛时代,每年的 8 月至 9 月举行。

法国网球公开赛,始创于 1891 年,每年的 5 月底至 6 月初举行。

澳大利亚网球公开赛,1905 年开始创办,通常于每年的 1 月底至 2 月初举行。

#### (二) 奥运会网球比赛

男女网球分别于 1896 年首届奥运会和 1900 年第 2 届奥运会列为比赛项目,后因各种原因被取消,1988 年第 24 届奥运会才重新回到奥林匹克大家庭。

#### (三) ATP 世界巡回赛 1000 大师赛

ATP 世界巡回赛 1000 大师赛是 ATP 下辖的 ATP 世界巡回赛的一个系列,简称“ATP 大师赛”。该系列比赛包含 9 个站的大师赛,分别分布在欧洲、北美洲和亚洲(2009 年后)。这一系列比赛对顶尖的男子网球选手来说极为重要,其重要程度仅次于网球四大满贯和 ATP 年终总决赛。

ATP 1000 大师赛包括印第安维尔斯大师赛、迈阿密大师赛、蒙特卡洛大师赛、马德里大师赛、罗马大师赛、蒙特利尔网球大师赛、辛辛那提大师赛、上海大师赛、巴黎大师赛。

#### (四) WTA 网球比赛

WTA 皇冠明珠赛。WTA 皇冠明珠赛是由国际女子网球协会管理的一系列女子职业网球比赛。该系列比赛又被称为“WTA 超强赛”,包含了分布在欧洲、亚洲和北美洲的四项女子网球比赛。这些比赛对于职业女子网球运动员来说极为重要,其重要程度仅次于网球四大满贯和 WTA 年终总决赛。

WTA 皇冠明珠赛包括印第安维尔斯大师赛、迈阿密大师赛、马德里大师赛、中国网球公开赛。

WTA 超五巡回赛。WTA 超五巡回赛是由国际女子职业网球联合会(WTA)主办的世界顶级网球赛事,共设 5 站比赛,在全球影响力巨大。一方面,赛事奖金总额达 200 万

美元,冠军可获得 900 分的积分;另一方面,该赛事的参赛球员阵容中将包括世界前 10 名的至少 7 位球员,且每年都吸引了大量观众现场观赛,现在全球约有 30 亿人通过电视等媒体观看该赛事。

5 站比赛原设在多哈、罗马、辛辛那提、多伦多(或蒙特利尔)和东京。2012 年 12 月 25 日,国际女子职业网联董事会正式核准 2014—2028 年 WTA 超五巡回赛在武汉 2011 年法网冠军李娜的故乡举办,武汉国际网球公开赛将取代已举办了 30 年的东京公开赛。

### (五) 团体赛

戴维斯杯——男子团体赛。戴维斯杯网球赛始办于 1900 年,是世界网坛层次最高、影响最大的国际性团体赛。因系美国人戴维斯倡议举办,并捐赠银质奖杯授予冠军队,故名“戴维斯杯网球锦标赛”。

联合会杯——女子团体赛。联合会杯网球赛是世界上最重要的国家女子网球团体赛事,创立于 1963 年。联合会杯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团体赛。2020 年 9 月 17 日,国际网球联合会宣布,女子网球团体赛事联合会杯正式更名为“比利-简-金杯”,以此来纪念比利-简-金这位女子网球发展的先驱。

比利·简·金曾 12 次获得大满贯女单冠军,并且率美国队在 1963 年首届联合会杯折桂,她也是 WTA 的创始人。这项女子团体赛已发展成为女子体育领域规模最大的年度国际团体赛,共计 116 支国家队报名参加了 2020 年的比赛。

霍普曼杯——男女混合团体赛。以澳大利亚网坛传奇人物霍普曼(Harry Hopman)的名字命名的世界网球混合团体赛。首届比赛始于 1988 年 12 月 28 日,每队男女选手各一人,进行男单、女单和混双三场比赛,每场比赛采用三盘两胜制。

## 第二节 中国网球运动简况

### 一、新中国成立前网球运动的发展历程

网球运动于 1885 年前后由外国传教士和商人传入我国。在 1910 年的首届全运会上,网球是正式比赛项目。在 1927 年第 8 届远东运动会上,以邱飞海、林宝华为主力的中国队获得冠军。这是新中国成立前我国首次获得国际网球赛冠军。新中国成立前我国曾 6 次派人参加戴维斯杯网球赛,均未获得好成绩。1938 年和 1939 年英国硬地网球锦标赛单打冠军是中国的许承基。



微课:中国网球  
运动简况

### 二、新中国成立后网球运动的发展

1956 年,成立中国网球协会,之后定期举行全国网球等级赛和全国单项比赛。

1958年,我国首次派代表团参加了在伦敦举行的温布尔登网球赛。

1959年,朱振华和梅福基在波兰“索波特国际网球赛”中首次夺得男子双打冠军。

1965年,戚凤娣获得“索波特国际网球赛”女子单打冠军。

1974年,我国第一次参加亚运会,在网球比赛中获得男团、女团、混双三枚银牌。

1977年,美国网球队访华,中美运动员在北京、上海和广州一共打了73场比赛,中国只赢了4场。

1980年,广州举办ATP巡回赛,奖金为5万美元,这是我国第一次举办职业网球赛事。

1983年,加法尔杯亚洲国家男子团体网球赛,我国代表刘树华、马克勤、尤伟、李时勤一鸣惊人,以黑马姿态夺冠。同年,参加戴维斯杯东方赛区的比赛,以2:3憾负日本队。

### 三、进入21世纪中国网球取得的成绩

我国涌现出李婷、孙甜甜、张帅、彭帅、王蔷、郑赛赛、徐一璠、王欣瑜等一批优秀的网球队女运动员。

2004年,雅典奥运会上,李婷、孙甜甜夺得女双金牌,诞生了中国网球的第一个世界冠军。

2006年,郑洁、晏紫夺得澳网、温网大满贯双打冠军。

彭帅曾获得职业生涯双打最高排名第1位,其单打最高排名也曾升至世界第14位。

李娜在2011年法国网球公开赛和2014年澳大利亚网球公开赛中获得女子单打冠军,李娜也是亚洲第一位大满贯女子单打冠军。其单打最高排名世界第2位。

晏紫单打最高排名世界第40位,双打最高排名世界第4位。

郑洁单打最高排名世界第15位,双打最高排名世界第3位。

王蔷单打最高排名世界第12位。

张帅在2019年澳网、2021年美网中与斯托瑟一起赢得女双冠军。

徐一璠在2020年美网中搭档梅里查儿获得女双亚军。

郑钦文为中国网球运动员女单一号选手(截至2022年6月20日)。

2020年8月,在国际网联巡回赛科尔德农斯站郑钦文夺得成人赛首个冠军。

2022年1月,郑钦文闯入澳大利亚网球公开赛女单正赛。

2022年,法国网球公开赛女单第三轮,郑钦文成为继郑洁、李娜、张帅之后第4位闯入法网16强的中国金花。

2022年6月,郑钦文获得WTA125瓦伦西亚站女单冠军,世界排名第46位。

相比女子网球运动员,我国男子网球运动员的成绩要较为逊色,但也涌现了一批优秀的新生力量,如张之臻、吴易昺、商竣程、柏衍、张择、曾少旻、李瀚文等。

2017年,张择在ATP旧金山挑战赛中首次夺冠,这也是中国大陆男网拿下的奖金级别最高的一个挑战赛冠军。

2021年,19岁的李瀚文在ITF希望赛15K多哈站中获得首个ITF15K赛事冠军。

张之臻是中国网球的头号男单选手(截至2022年6月20日)。2021年,张之臻成为

公开赛年代(1968年)以来首位打入温网男单正赛的中国大陆男子球员。在2022年6月20日温网公开赛中,张之臻晋级资格赛次轮比赛。

吴易昺,目前中国网球的二号男单选手。

2021年,在中国网球巡回赛CTA800临汾站吴易昺男单决赛中获得冠军。

2021年,在中国网球巡回赛澳门总决赛男单决赛中吴易昺获得冠军。

2022年4月,在ITF美国橙园M15男单决赛中吴易昺获得冠军。

2022年6月,吴易昺获得奥兰多挑战赛冠军。

2023年2月13日,吴易昺获得ATP250巡回赛达拉斯站单打冠军。

从温网突破资格赛考验晋级的张之臻,到商竣程、李瀚文的不断突破,沉寂多年的中国男网变得令人充满期待。

## 四、中国承办的十大网球赛事

中国网球公开赛(WTA皇冠明珠赛、ATP500)、上海大师赛(ATP1000)、武汉公开赛(WTA超五赛)、珠海精英挑战赛(WTA小年终)、广州公开赛(WTA国际赛)、深圳女子公开赛(WTA国际赛)、天津公开赛(WTA国际赛)、江西公开赛(WTA国际赛)、深圳男子公开赛(ATP250)、成都公开赛(ATP250)。

## 第三节 网球运动的特点和健身价值

### 一、竞技网球运动的特点

#### (一) 世界体坛的热门项目

网球一直以它特有的魅力吸引着越来越多的参加者,在世界各项球类运动中网球的地位被认为仅次于足球。

#### (二) 比赛频繁

世界所有比赛项目中,网球比赛最为活跃。

(1) 四大网球公开赛。包括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。

(2) 奥运会网球比赛。男女网球分别于1896年首届奥运会和1900年第2届奥运会被列为比赛项目,后因各种原因被取消,1988年第24届奥运会才重新回到奥林匹克大家庭。

(3) ATP世界巡回赛1000大师赛。包括印第安维尔斯大师赛、迈阿密大师赛、蒙特卡洛大师赛、马德里大师赛、罗马大师赛、蒙特利尔网球大师赛、辛辛那提大师赛、上海大师赛、巴黎大师赛。

(4) WTA网球比赛。WTA皇冠明珠赛,包括印第安维尔斯大师赛、迈阿密大师赛、



微课: 网球运动的特点和健身价值

马德里大师赛、中国网球公开赛。WTA 超五巡回赛,五站比赛现设在多哈、罗马、辛辛那提、多伦多(或蒙特利尔)和武汉。

网球联合会杯现更改为“比利-简-金杯”。

### (三) 奖金数额惊人

网球之所以成为当今世界的热门项目,除了网球运动特有的魅力之外,另一个重要因素是国际网球比赛大多设有高额的奖金。

首届美国网球公开赛奖金总额为 10 万美元,1982 年增加到 150 万美元,1983 年增加到 210 万美元,1985 年增加到 300 多万美元,2020 年为 5340 万美元,2021 年为 5750 万美元。

2019 年,法国网球公开赛奖金总额达到了 4266.1 万欧元,折合人民币约为 3.2 亿元。而最终的男女单打冠军奖获得 230 万欧元,折合人民币是 1700 多万元,较 2018 年增长 4.55%。最终的亚军也可以获得 118 万欧元的奖励。2020 年法国网球公开赛奖金总额达到 3800 万欧元,2021 年为 3436.7 万欧元。

2021 年,温布尔登网球公开赛总奖金为 3501.6 万英镑。

2021 年,澳大利亚网球公开赛总奖金为 7150 万澳元,折合人民币约为 3.5 亿元。其中,男女单打冠军能获得约 289 万澳元,折合人民币约为 1300 万元;男女单打亚军能获得约 163 万澳元,折合人民币约为 750 万元;止步半决赛的选手可获得约合 93 万澳元,折合人民币约为 425 万元。

### (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的?自然是能够驾驭国家网坛的组织机构,首先是国际网球联合会。

国际网球联合会(简称国际网联)成立于 1912 年 3 月 1 日,成立伊始,只有澳大利亚、英国、法国等 12 个国家的网协代表参加,现有会员 210 个,其中 145 个为正式会员,65 个为无表决权的联系会员。

国际网联的任务是制定、修改和实施网球规则,促进全世界网球运动的发展,在国际上维护网球运动的利益,促进和鼓励网球教学,为国际赛事制定和实施规则,裁定国际网联认可的正式网球锦标赛,增强协会会员的影响力,维护国际网联的独立,确定运动员的资格,管理业余、职业及业余—职业混合型比赛,合理使用国际网联的资金,维护网球界的团结及监督这些规则的实行等。

### (五) 新秀崛起,群星争辉

在现代网球 100 多年的发展进程中,涌现出了许多杰出的选手,他们都为网球技战术的进步与发展做出了卓越的贡献;他们以超群的技艺与竞技能力赢得了比赛胜利,一次又一次登上了世界冠军的领奖台,成为世人仰慕的球星。

男子优秀运动员有费德勒、纳达尔、德约科维奇、穆雷、丹尼尔·梅德韦杰夫、亚历山大·兹维列夫、斯特凡诺斯·齐齐帕斯、安德烈·卢布列夫、马泰奥·贝雷蒂尼等。

女子优秀运动员有阿什莉·巴蒂、卡-普利斯科娃、大坂直美、哈勒普、比安卡·安德莱斯库、塞雷娜·威廉姆斯、维纳斯·威廉姆斯、阿杜卡努等。

### （六）团体比赛中美国的霸主局面被打破

著名的戴维斯杯网球赛是世界最高级别的男子团体角逐赛事，联合会杯网球赛是世界最高水平的女子团体角逐赛事，这两项赛事是衡量一个国家或地区整体实力的重要标志。

戴维斯杯：2007年以前美国共获得32次冠军；2008—2019年，冠军先后被西班牙、塞尔维亚、捷克、瑞士、英国、阿根廷、法国、克罗地亚获得，其中西班牙在2009年、2011年和2019年共获得三次冠军，塞尔维亚在2010年和2013年共获得两次冠军。2021年是俄罗斯获得冠军。

联合会杯：1963—2021年，美国获得了18次冠军，澳大利亚获得了7次冠军，捷克获得了6次冠军，西班牙获得了5次冠军，俄罗斯获得了5次冠军，法国获得了1次冠军。

## 二、网球运动的特点

网球是一项隔着球网，由两名或两对运动员在场上用球拍往返击打橡胶制空心球的体育项目。网球运动具有以下特点。

### （一）对身体要求低

网球是一项男女老少、高矮胖瘦者均可参加，节奏可控的运动，运动寿命长，可以从3~4岁开始，直至走不动为止。

### （二）趣味性强

网球运动的运动量和运动强度可调控，可慢可快，可张可弛，参与者能以饱满的热情和适合自己的强度在球场上进行运动。

### （三）有很高的观赏性

主要包括运动员的身体美、技术动作美、运动战术美、网球运动服饰美以及精神美。身体美体现在形体美，如修长、高大、匀称、肌肉均衡发展，反映了健康美；技术动作美，如身体舒展、技术动作规范、发力符合生物力学原理、身体协调；运动战术美，是指网球比赛中运动员通过合理、灵活的技术所表现出来的美；服饰美，男性运动员穿翻领上衣和短裤，女性运动员穿短裙，在运动场上裙摆飘扬，给人一种健康、富有朝气、蓬勃向上的美感；精神美，体现在意志美、拼搏美、独立精神美、团队精神美等。

## 三、网球运动的健身价值

### （一）直接价值

（1）预防心血管疾病。

- (2) 提高呼吸系统功能。
- (3) 增强身体素质。
- (4) 强化心理品质。
- (5) 控制体型与保持体重。
- (6) 提高社会交往能力。
- (7) 减缓心理应激反应。
- (8) 延年益寿。

## (二) 间接价值

- (1) 省钱。身体健康可节省社会资源。
- (2) 孝、爱。把自己的身体照顾好、锻炼好,不让父母操心,不需要父母照顾,也是对父母的另一种孝顺;把自己的身体照顾好、锻炼好,为孩子们做好示范,不给孩子添负担,也是送给孩子的礼物和更好的爱。

## (三) 提高民族生命力

习近平总书记曾说:“全民健身是全体人民增强体魄、健康生活的基础和保障,人民身体健康是全面建成小康社会的重要内涵,是每一个人成长和实现幸福生活的重要基础。”

眼界放远放宽,民族兴衰人人有责。每个人都是自己健康的第一责任人,要自觉进行运动锻炼,自觉提高身体素质。

# 第四节 现代网球运动发展趋势

## 一、比赛的商业化、职业化促使网球运动高速发展

当今四大网球比赛和不同级别的大奖赛、巡回赛、大满贯和独资赞助的大赛所设奖金都高得惊人,在高额奖金的刺激下,优秀选手的职业化、专项训练、参赛推动了网球训练的变革和技术水平的提高。



微课:现代网球  
运动发展趋势

## 二、运动员的竞技能力全面而同步发展

运动员的竞技能力大致由技能、体能和心智能三个方面构成。

## 三、运动员技术更加全面、精细

美国网球公开赛和澳大利亚网球公开赛是沥青混凝土涂塑硬场地,温布尔登公开赛是草地球场,法国公开赛是红土场地,不同性能的场地,球速和弹跳规律不同,跑动步法和

调整方式也不同,要求运动员具有广泛的适应能力,这促使了运动员技术更加全面和精细。

另外,赛事频繁,对抗日益激烈,在比赛中运动员之间的攻防矛盾经常转换,主动与被动经常交替。为了适应这种制约与反制约,运动员必须力求技术全面。

#### 四、各项攻防技、战术不断创新和发展

技术上,双手反拍大大加强了反拍的攻击力,正手攻击性上旋高球已发展为反拍攻击性上旋高球,提高了防范能力。鱼跃截击球技术、反手高压、胯下击球及双打中的扑抢技术、用快速起跳高压来对付攻击性上旋高球等高难技术不断出现。

#### 五、更多的青少年选手跨入世界水平行列,运动员有早期成熟的标志

1990年,南斯拉夫16岁女运动员塞莱斯托获得了法网冠军,1991年她又获得了澳网、美网和法网冠军。

1997年,17岁的辛吉斯获得了澳网冠军、美网冠军及法网亚军。

2021年,18岁的拉杜卡努获得了美网冠军。

#### 六、女子动作男性化

女子网坛一个比较明显的趋势就是力量派选手越来越占主导地位,女子动作男性化。例如,美国的大威廉姆斯能发出令许多男选手也咋舌的时速超过200千米的发球。能在网坛占据霸主地位,不仅要有出色的技术,还要有灵活的步法和充沛的体能。

### 第五节 网球礼仪

网球礼仪是指人们在网球活动中,以道德素养为核心,按一定的程序和规则来表现公平竞争、律己敬人的行为准则和规范。网球礼仪是网球文明的重要标志。

运动员在网球比赛中的言谈举止,不仅体现个人素养,还关系到一个国家的形象。网球礼仪包括比赛礼仪、观赛礼仪和练球礼仪。



微课:网球  
礼仪

#### 一、比赛礼仪

##### (一) 服装礼仪

参加网球比赛的男运动员应穿带衣领的半袖运动T恤衫和运动短裤(现在对于带衣