

壁球与网球训练与技术

现代体育素质教育训练丛书

XIANDAITIYU SUZHIJIAOYU CONGSHU

[主 编：李启龙]

吉 林 文 史 出 版 社
吉 林 文 史 出 版 社

壁球与网球训练与技术

现代体育素质教育训练丛书

XIANDAITIYU
SUZHIJIAOYU
CONGSHU

[主 编：李启龙]

吉 林 文 史 出 版 社
吉 吉 音 像 出 版 社

目 录

上 篇 壁 球

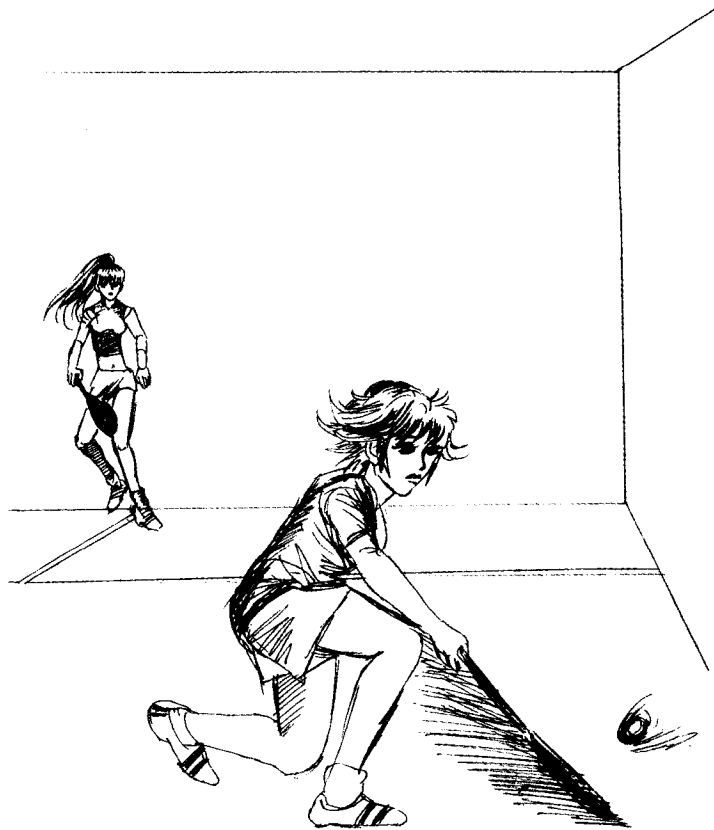
第一章 壁球概述	2
第一节 壁球的起源	2
第二节 壁球的发展	3
第三节 壁球在中国	5
第二章 壁球的场地、器材及装备	9
第一节 壁球场地	9
第二节 壁球运动的器材及装备	12
第三节 壁球拍子的选择	14
第三章 壁球比赛技术及规则	17
第一节 壁球运动的技巧	17
第二节 壁球运动的基本战术	20
第三节 壁球的打法	22
第四节 壁球运动的移动步法	21
第五节 壁球的练习	26
第六节 壁球运动中易犯错误和纠正方法	28
第七节 壁球的战术指导思想	30
第八节 壁球运动比赛规则	32
第九节 裁判员裁判中的禁忌	42
第四章 壁球运动的特点及术语	44
第一节 壁球运动的特点	44

第二节 壁球运动的价值	46
第三节 壁球运动的益处	48
第五章 壁球运动赛事及著名运动员介绍	50
第一节 壁球运动的赛事介绍	50

下篇 网 球

第一章 网球运动的概述	64
第一节 网球运动的起源与发展	64
第二节 中国网球运动的发展	67
第三节 现代网球运动	68
第四节 网球运动的作用和特点	70
第二章 网球运动技术及规则	72
第一节 网球运动的基本技术	72
第二节 网球运动的基本规则	76
第三节 网球级别分类标准	78
第三章 网球运动比赛的组织	83
第一节 网球比赛编排方法	83
第二节 正式网球比赛规则	86
第四章 网球运动的注意事项	109
第一节 网球运动装备的选择	109
第二节 网球运动应注意事项	116
第五章 我国网球运动组织及著名网球运动员简介	123
第一节 我国网球组织和选手成绩简介	123
第二节 我国著名网球运动员简介	125
第六章 世界网球运动组织及著名网球运动员简介	128
第一节 世界网球运动组织及主要赛事	128
第二节 世界著名网球运动员简介	136

上 篇 壁 球



第一章 壁球概述

第一节 壁球的起源

壁球是 19 世纪 50 年代发展起来的一项室内体育运动，起源于英格兰，距今已有 130 多年的历史。

壁球起源于 19 世纪的英国的“舰队监狱”。当时犯人为了锻炼身体和打发时间，同时也由于囚于斗室的犯人们满足人类游戏天性的需要，于是就玩一种对着墙面击打小球的运动，据说这就是壁球的起源。由英国哈卢皇室公学加以改进后，发展成体现上流社会优雅气质的“贵族运动”。而且当时的一些学校由于场地小，不能够满足学生们打网球的愿望，于是在操场上立起几面墙，让学生对着打网球。到 1864 年，第一块专用打壁球的场地在哈罗修建，这也成为壁球运动正式创立的标志。随着 19 世纪末英国的对外扩张，壁球也被英国人带到了英联邦国家，并迅速在世界范围内传播。然而早期的壁球场地受地域限制，规格也无法统一，所以在世界上出现了好几个不同版本，其中尤以北美地区派生的场地差别最大。

由于壁球是从网球派生出来的一种对着墙打的球类运动，所以又叫墙网球，后来就发展成利用了面墙的室内球类运动。1920 年，在美国，网球及室内手击球运动的结合诞生了现代壁球的前身——拍子球。拍子球的发明者是美国密西根大学的里斯基。1922 年开始的“拉凡姆纪念奖”比赛是最早的壁球国际比赛。

1940 年，拍子球在有手击球场馆的地方迅速发展起来。

1952 年，美国拍子球协会成立，里斯基任第一届主席。在此期间拍子球的场地设备及比赛规则随之建立起来。

1961 年，美国举行了第一届全国拍子球联赛。

1968年，第一届全国拍子球锦标赛在米尔瓦巷举行。在比赛期间，大家感到有必要成立一个组织以发展这项运动。国际壁球协会应运而生，由美国手击球协会主席堪德勤担任第一届国际壁球协会主席。

1969年，国际壁球协会在圣路易斯举办了首届全美壁球锦标赛，加州圣地亚哥的茴荷雷森夺得冠军。

1970年，来自圣路易斯的弗兰夺得了第一届女子全国壁球锦标赛冠军。男女锦标赛被列入正式比赛由此开始。壁球在这以后的30年中迅速走向世界，已有80多个国家和地区开展此项运动。

国际壁球联合会（WSF）成立于1967年，成员有英国、澳大利亚、印度、新西兰、南非、巴基斯坦和阿拉伯共和国。1993年，会员国已增至105个。

目前全世界有80多个国家和地区的8000多万人从事这项运动，其中欧美人数最多，仅美国就有1000多万人。在亚洲，巴基斯坦是参加这项运动人数最多的国家，并多次赢得世界冠军。

壁球集网球、羽毛球、乒乓球等多项运动特点于一身，对耐力和协调性的锻炼效果非常之好，娱乐性强。是适合于各阶层、各年龄段的人参加的新型运动项目，也被称为一项终身运动。壁球运动是一项长期性健康投资，能使人在生理和心理上获益，并增强其自信心及意志力。壁球馆占地面积小，运动环境舒适，竞技规则设计合理，已成为都市休闲健身的一个新去处。

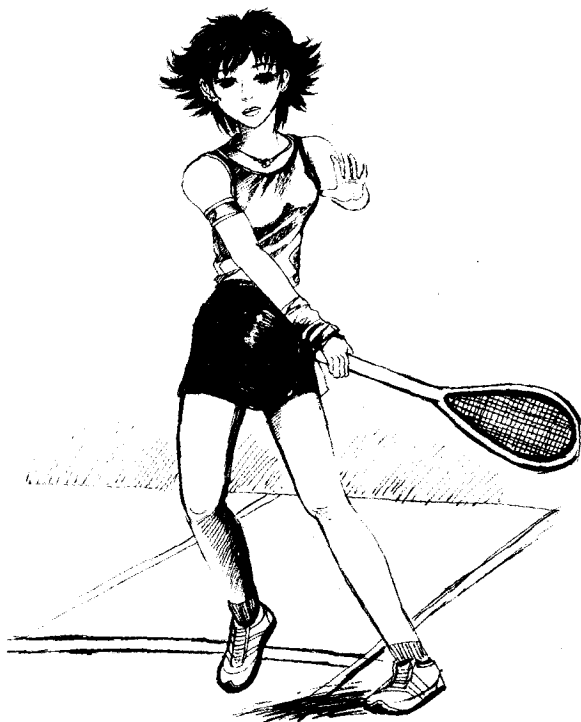
第二节 壁球的发展

进入20世纪，壁球运动得到了广泛的普及，举行了许多精彩的比赛，涌现了大批杰出的选手，技战术也有所革新。世界壁坛统一的、权威的管理机构也诞生了，由当时的壁球强国澳大利亚、加拿大、英国、印度、新西兰、巴基斯坦、南非、美国和阿联酋发起成立，取名为国际壁球

联合会（简称 IS-RF），1992 年更名为世界壁球联合会（简称 WSF）。

时至今日，世界壁联已发展成一个庞大的、组织严密管理有序的组织。截止到 1999 年，共有正式成员 115 个，开展壁球运动的国家和地区达 135 个；全世界范围内经常从事壁球运动的人口约 1500 万；有标准球场近 5 万个。世界壁联所设立的正式国际赛事有：男子、女子世界锦标赛，男子青年、女子青年世锦赛，以及为中老年球员设立的大师赛。

可以说，壁球运动已进入到了除奥运会之外的所有大型综合运动会，在申请进入 2000 年奥运会赛程的竞争中，



壁球仅以两票之差败给了跆拳道而未能如愿。

如同网球有 4 大公开赛，大满贯赛和超 9 赛一样，职业壁球界也有著名的四大赛事，即历史最久的英国公开赛、香港公开赛、在美国纽约举行的冠军赛和世界公开赛。每年 6 月，还要为上一年排名世界前 8 位的顶级选手再举行一个超霸赛。

第三节 壁球在中国

起源于英国的壁球运动已有百余年历史，是一项集网球、羽毛球等多项运动特点为一体的运动。我国壁球运动的开展目前基本上还是一片空白。打壁球目前还算不上很热，因为多数人对它并不了解。推动壁球运动在我国的发展，已被列入小球中心 12 项任务之一。而且近几年外国投资者对这个项目的投资兴趣在增加，国内有志经营壁球运动的人也在增加。

由于壁球运动目前仍然没有被大多数人了解和认识，因此在短时间内既不可能像保龄球那么热，也不会像台球那样普及，更难以像足球那么火爆。由于壁球受场地、条件的制约，在北京、上海、广州等地，它是以星级宾馆健身或俱乐部形式出现的，大部分只对住店的客人和私人俱乐部会员开放，收费也较高，星级的场所和费用，使老百姓还难于普遍参与。

20 世纪 50 年代壁球在上海被称为回力球，有一些参与群体，此后随着岁月的变迁，它也逐渐淡出了人们的视线。

1988 年 12 月第一届来来大饭店会员壁球比赛，共有九人参与。男子组七人参加、女子组二人参加。女子组参加的二人中，因一人弃权使得女子组无法比赛。本次比赛第一名为 60 岁资深会员李杰雄先生。此次比赛也成为国内壁球比赛的启蒙赛。

1989 年 6 月由香港壁球总会所举办的东亚杯壁球邀请赛，首次邀请由美侨俱乐部会员所组成的班底参赛，队中

有台北来来大饭店会员俱乐部襄理姜铁山及前网球国手许晃荣先生二位国人参加，这是我国踏入国际壁球运动友谊赛的第一步。

1989年12月第一届东方联合杯国际壁球比赛，在台北美侨俱乐部举行。这是国内首次举办的高水准的壁球比赛，本次比赛冠军得主为新加坡籍的选手彼得·喜尔先生；并且首次于国内第一专业报纸《民生报》连载报道三天。

1991年举办第一届来来大饭店青少年壁球比赛，培育了日后国内壁球的种子球员，也奠定了往下扎根的基础。

1991年举办第五届来来大饭店会员壁球比赛，首次邀请美侨俱乐部、台北海华社区等壁球好手参加，这是国内首次举办的俱乐部壁球邀请赛，本届冠军得主为美侨俱乐部教练陈强先生。

1995年6月30日由秘书长李仁德先生组团至香港及新加坡参观访问，并加入亚洲壁球总会，成为第26个会员国，并同时加入世界壁球总会，成为第106个会员国，中国的台湾壁球协会正式加入世界壁球组织，今后可广泛参与世界壁球总会所举办的各项壁球比赛。

1997年2月17日由秘书长李仁德在第17届亚洲壁球总会会员大会中，争取到第十届亚洲杯壁球锦标赛主办权，由于我国场地尚不普及，在选手实力不佳与经费及经验等问题考量下，而放弃2000年第十届亚洲杯壁球锦标赛主办权。本届主办权由香港接办。

1997年7月11日至7月18日，第9届亚洲杯壁球比赛在马来西亚吉隆坡举行。本次比赛中，我国首次派遣女子代表队参加，女子代表队成员为潘桂叶、吴佳慧、程丽英、杨舒雯等四人，比赛虽无法晋级前三名，但却使国内壁球运动提升到全民运动之列，在亚洲壁球总会会员大会中，本会理事长许显荣先生当选亚洲壁球总会副会长。

1999年10月25日至29日中国首届壁球公开赛在云南昆明的海埂基地举行，共有来自北京、珠海、广东、云南等地的13名男选手和6名女选手参加了本次比赛。参赛选

手主要是以壁球爱好者为主，其中云南队主要是抽调网球、羽毛球选手进行培训而组成的。此次壁球比赛的水平虽然不是很高，参与的人数也不多，但其真正的意义还在于培养中国壁球的裁判员和教练员，加速壁球运动在中国的发展。

2000年7月5日至7月12日，第十届亚洲杯壁球比赛在香港举办，本届比赛女子组代表队在与赛国中荣获第七名，成绩大有进步。本届比赛男子组由马来西亚夺冠，并首次超越巴基斯坦成为亚洲冠军。

2002年5月1日至5月8日，第11届亚洲杯壁球比赛在马来西亚吉隆坡举办。马来西亚获得男、女组单打冠军，值得一提的是韩国队在女子组单打赛中获得第三名，而巴基斯坦队首次派遣女子参与比赛，我国男子组在团体赛中获得第11名，女子组在团体赛中获得第8名。

2002年亚洲运动会在韩国釜山举行，中国内地首次派选手参加。本次比赛项目为男、女组单打赛，男子组冠军为马来西亚王平喜，女子组冠军为香港赵咏娴。

2003年7月7日，第三届第一次壁球协会会员大会在台北喜来登大饭店举行，本次改选理、监事及理事长，第三届理事长由国巨股份有限公司执行长陈泰铭先生当选，秘书长由王文瑞先生担任。

2004年4月16至5月15日，壁球协会亚青杯壁球锦标赛选手，首次进驻左营国家选手训练中心集训。总教练徐静辉先生，助理教练吴佳慧小姐，选手有黄政尧及张祖维两位，这是壁球协会成立九年以来首批的生力军，开启了培训壁球优秀选手的大门。

2004年6月18日至6月26日，第12届亚洲杯壁球比赛在马来西亚吉隆坡举行，巴基斯坦首次有女子队参与团体比赛，本次比赛团体男子组冠军由巴基斯坦获得，团体女子组由马来西亚获得，我国派遣男子组参加并获得第11名。

我国在亚洲壁球总会会员大会中，由会议代表谢志强

先生代表本会争取到 2006 年第 13 届亚洲杯壁球锦标赛主办权。

亚洲壁球运动正式锦标赛有亚洲杯壁球锦标赛、亚洲杯青少年壁球锦标赛，亚洲运动会、东南亚运动会、中亚运动会等都有壁球项目的比赛。我国代表王文瑞、徐静辉与香港、澳门、大陆、韩国会员代表在印度亚洲壁球年会中发起成立东亚壁球联盟，首届东亚壁球锦标赛由香港主办，可以带给东亚区域的壁球选手多一次的比赛及观摩。

目前从全国壁球的发展来看，经济较为发达的京、沪、粤率先开展，而且参与活动的人群也逐年增多。此项运动在北京地区发展也比较快，全国约 100 多个壁球馆中，北京就有 20 多个，举办的梯级联赛也有所增加。

第二章 壁球的场地、器材及装备

第一节 壁球场地

壁球运动的场地比较特殊，分单打场地和双打场地。标准的单打壁球场地是一个长 9.75 米、宽 6.40 米、不低于 5.64 米的长方形房间。双打场地比单打场地要大。场地的四周是封闭的，四面的墙壁也要光洁，颜色均以白色或浅色为主，而且门把手不能是凸型的大多数壁球场地后面的墙是用玻璃做的，便于观众观看比赛的情况。一些著名的赛事，如英国壁球冠军公开赛都是在一个四周用强化玻璃制成的球场中进行的，这会使更多的观众能现场观看这项赛事。

场地地面还有四条线：左发球线、右发球线、接发球线、中线。这几条线的作用是：发球员必须在指定的发球区内发球，或一只脚在发球区内。当球从前墙反弹回来而未超过接发球线以前，发球员不可以离开发球区，而且接发球员不能超越接发球线将球击回。

壁球的单打场地的平面尺寸，则是在光滑的地板上，以 1 米为基准，其尺寸具体如下：

长度：9750 毫米 $\pm$ 10 毫米；

宽度：6400 毫米 $\pm$ 10 毫米；

对角线：11665 毫米 $\pm$ 25 毫米；

双打场地的平面尺寸，在光滑的地板上，以 1 米为基准，尺寸为：

长度：9750 毫米 $\pm$ 10 毫米；

宽度：7620 毫米 $\pm$ 10 毫米；

对角线：12375 毫米 $\pm$ 25 毫米。

一、墙

壁球场地的门一般都开在后墙中央，高度与后墙齐平。

练习者进入球场即可看到对面的墙上有三条水平线。这三条线从上往下分别叫上界线、发球线、下界线（横木）。下界线以下的部分叫“响板”，通常它是由金属片或木板覆盖，以便球击打在上面时能发出特殊的声音。所有标志线的宽度都是 0.05 米。0.012 米，门的宽度不超过 0.914 米。其场地的墙体的平整程度应是在墙体平面任意位置尺寸无缺口、无洞孔或超过 2 毫米的敞开连结，而且要求在长度为 1.8 米的直边上无超过 3 毫米的变异。

二、地板

壁球场地的地板对角线的长度是 11.665 米。距离后墙 4.26 米有一条线横穿过球场，这条线叫“短线”，它的后沿距前墙 5.49 米。在中间有一条线叫“半场线”，它连接短线与后墙的中点。短线与半场线交界的区域叫“T”区，



它有很重要的战术意义。由短线与半场线分割成的在场地后部的两个大长方形的区域叫“后四分之一区”。在短线的两端，各有一个正方形的格子，叫“发球区”，其内侧边长为 1.6 米。就像“发球线”一样，地板上所有的线只有在发球时有用，一旦对打开始，它们就被忽略掉了场地内（包括墙上）所有标志线的宽度都是 0.05 米。

地板材料和性能要求有：地板性能符合有关体育地板标准；对球的反弹性能良好；减震、抗震；隔音效果好；加弹力软垫，为坚硬的枫木地板提供特有弹性及承受重压，降低运动员在地板上因弹跳所带来的震伤机会。

三、其他

场地内需要安装通风设备，位置最好是在前墙上界线与房顶之间，通风标准是每小时能换气 4 次。场地内的灯必须配有灯罩，亮度不低于 500LUX。场内温度应在 10℃～25℃，最佳温度是 15℃～20℃。另外，一个壁球场落成后，需经过国际壁球联合会审查是否标准。在确定安全后方可进行正式比赛。

四、场地的材料

目前壁球场地的制造已经历了两代产品。第一代产品是磨灰式壁球场，即先在混凝土墙身上铺设一层英泥沙，再用特制的纤维加混合料涂在表面。这种场地的造价一般不超过 20 万；第二代产品是盖墙模板式壁球场，这种场地的特点是模板离开墙身 15～20 毫米安装，之间注入沙子。主要功能为保持墙“壁”坚实，提供稳定回弹力。由德国 ASB 公司生产的亚仕壁壁球场目前有企立式盖墙模板壁球场、幻彩壁球场和电脑活动壁球场 3 种，这种场地的造价在 20～40 万之间。特别是幻彩的壁球场地，这种场地给人一种亲和之感，对人具有很大的吸引力，目前有多种不同颜色和图案设计，分别适用于练习、教学和比赛。一个高质量壁球场地的地板应该是有一定弹性的，它的下面需要铺设龙骨，这对运动员的健康是非常重要的。通常地板是

由木板或复合材料制成。

第二节 壁球运动的器材及装备

一、球

壁球按弹性大小依次划分为蓝点球、红点球、白点球和黄点球。黄点球为标准比赛用球，其他几种适合初学者，或非正式的慢节奏比赛和练习以及室温较低的球场中。

壁球用球比网球小，是一个中空的表面是胶皮的小球。壁球内填充有惰性气体，当壁球被击打的时候，气体因摩擦受热膨胀，其飞行速度可达时速 150 米。一般球的颜色都是黑色的，但在透明场地中比赛用的球是白色的。球的表面上印有彩色的小点标明这个球的球速。黄点代表极慢；红点代表中速；蓝点代表快速。速度快的球弹性大；速度慢的球弹性小。对于新手来说，用蓝点球打起来比较容易，因为较高的反弹让你有更多的时间接住它。红点球的反弹力虽比蓝点球小，但也适合初学者；白点球适合于那些有正确技术，但缺乏足够的力量把球打往后墙的球员。

所有正式比赛用的球都是黄点球。标准黄点球的规格是：

球的直径：39.5~41.5（毫米）；

重量：23~25（克）；

23℃环境下的硬度：2.8~3.6（牛顿/毫米）；

接缝韧力最小 6.0 牛顿/毫米；

从 254 厘米处俯落时的反弹弹性：23℃环境下最小 12%；45℃环境下 26%~33%。

壁球的内部存有一点点的水。在使用前一般都比较凉，当击打一会儿后球会逐渐变热，球内的压力就会增加。因为球的弹性在凉的时候是在不到 20%，球在打热以后，弹性完全不一样，打多了，当然达不到乒乓球和网球的弹性，所以打壁球之前，必须得把球打热，才能打好，这有利于球的支行。在壁球比赛前，球员一般都要有 5 分钟的热身，

同时这也是热球时间。偶尔一个球在比赛中损坏，在使用新球之前，有经验的运动员要对新球进行短时间的敲打，使其温度升高以符合比赛的速度。

二、球拍

壁球拍比网球拍小，但柄长，球拍大小介于网球拍和羽毛球拍之间，长 68.3 厘米，重约 230 克。拍头绷弦面积不得超过 500 平方厘米。球拍采用铝合金、碳铝、碳钛等轻质材料制成，球弦采用合成材料。

球拍的框架通常用石墨合成物制成，其材料和着色应满足球拍触墙后不留痕迹的要求。球弦及其末端必须隐藏在拍头的框架内，由于球拍材质或设计方面的原因无法做到，则必须用护垫封闭住球弦。护垫必须由软性材料制成，保证不形成尖锐的边沿，以避免在与墙及地面接触时留下痕迹。球拍的弦有的是人造纤维，有的是尼龙，很多优秀选手用的是肠线。

壁球的球拍类似网球的球拍，但尺寸要比网球拍小，具体目前尺寸规格如下：

最大长度 686 毫米，拍面最大宽度 215 毫米；

球弦绷紧后单根最大长度 390 毫米；

最大上弦面积 500 平方厘米；

框架结构最小宽度不小于 7 毫米；

框架结构最大宽度不超过 26 毫米；

框架结构上任意点的外弯曲最小半径不小于 50 毫米；

框架结构上任意边的最小率曲半径不小于 2 毫米。

三、服装

壁球运动必须有专用的服装。打壁球时，要穿比较规范的壁球的专业服装。如果不是正规的比赛也要穿翻领 T 恤加短裤或短裙，类似于网球服。选择服装时，一般都以舒适、吸汗、透气性好和方便运动为标准。但是若使用黑色的壁球比赛，服装必须以浅白色为主。