

当代运动与艺术潮流



张春利/编著

BIQIU YU WANGQIU XUNLIAN YU JISHU

壁球与网球 训练与技术

壁球运动普遍速度比网球运动快，壁球是一项室内运动项目，所以它可以不受季节、天气的限制。网球是一项优美而激烈的体育运动，通常在两个单打球员或两对双打组合之间进行。



吉林出版集团有限责任公司·全国百佳图书出版单位

当代运动与艺术潮流



技术战术和教学要点从基础到高手
一站式
实用教程

张春利/编著

BIQIU YU WANGQIU XUNLIAN YU JISHU

壁球与网球 训练与技术

壁球运动普遍速度比网球运动快，壁球是一项室内运动项目，所以它可以不受季节、天气的限制，是一项适合四季开展的体育运动，通常在两个单打球台上进行。



吉林出版集团有限责任公司·全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

当代运动与艺术潮流. 壁球与网球训练与技术 / 张春利编著. -- 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2014.12

ISBN 978-7-5534-6202-8

I. ①当… II. ①张… III. ①球类运动 - 基本知识②网球运动 - 基本知识 IV. ①G8②J

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 291193 号

当代运动与艺术潮流. 壁球与网球训练与技术

著 者 / 张春利
责任编辑 / 孟迎红
责任校对 / 张西琳
文稿统筹 / 圣泽文化
开 本 / 700 mm × 1000 mm 1/16
字 数 / 110 千字
印 张 / 14
印 数 / 1-5000 册
版 次 / 2015 年 01 月第 1 版
印 次 / 2015 年 07 月第 1 次印刷

出 版 / 吉林出版集团有限责任公司 (长春市人民大街 4646 号)
发 行 / 吉林音像出版社有限责任公司
地 址 / 长春市绿园区泰来街 1825 号
电 话 / 0431-86012905
印 刷 / 北京海德伟业印务有限公司

ISBN 978-7-5534-6202-8

定价 / 28.00 元

前 言

休闲体育是：“人类着力建造的美丽的精神家园。”是指在余暇时间里用各种方法、各种手段进行锻炼，开展多种形式，多样内容的身体娱乐，并把它作为一种现代文明社会的交往方式和交际手段，休闲体育的发展是伴随着现代社会发展而出现和开展的，它与竞技体育最显著的区别在于：竞技体育主要是同人类自身的极限挑战，所以时常会以参与者身体健康作为代价。而休闲体育活动则主要在于改善参与者的身心健康。

休闲体育教育是一种面向社会全体公民的多方向、自由的、个性化的生活发展教育，带有较为鲜明的城市生活的公共性。

健康是人类生存与发展永恒的主题，休闲体育作为人类积极维护自身健康的活动，运动中，强烈刺激着人的神经系统和感觉器官，增强了体质，促进人们身体健康，休闲体育是让人们在自由的时间里，自主选择某项体育运动，以满足自我充实、放松、愉悦的需要。

休闲体育文化把追求健康第一和人的全身心发展放在首位，表现更多的人性化，个性化特性，越来越符合现代人类价值观，满足人类自身需要，回归人的本质，促进人的全面发展，把体育的功能发挥到极致，也是体育运动必然走向休闲化的内在动因。

积极倡导和开展科学、文明、内容健康和积极向上的休闲体育活动，有利于人们独立自由地享受休闲乐趣，弱化消极的欲望，以愉悦的心态实现精神世界的平衡。

在现代社会中，休闲体育将成为人们主要锻炼身体的一种休闲的自由，是每个生命个体都能感受到的，与之融合在一起的具体的自由，是思想的自由，也是行动的自由，是人能自主决定，自我控制的自由，是人摆脱各种外在限制与约束后而获得的一种全身心地放松、随意、自在的生存体验与生活状态，休闲体育是提高我们自身的素质，促进人与自然的和谐，人与人的和谐，人与社会的和谐。在现代休闲体育运动中弘扬优秀的传统文化、民族精神和人类最后的终极意义上的追求。

编 者

2015 年 7 月

目 录

壁 球

壁 球	1
第一章 壁球概述	3
第一节 壁球的起源	5
第二节 壁球的发展	7
第三节 壁球在中国	8
第二章 壁球的场地、器材及装备	11
第一节 壁球场地	13
一、墙	13
二、地板	14
三、其他	15
四、场地的材料	15
第二节 壁球运动的器材及装备	17
一、球与球拍	17
二、服装与护具	19

第三节	壁球拍子的选择	20
一、	拍子实用性的选择	20
二、	球拍的轻重选择	21
第三章	壁球比赛技术及规则	23
第一节	壁球运动的技巧	25
一、	壁球的发球技术	25
二、	壁球的接球技术	29
三、	壁球运动技巧	30
第二节	壁球运动的基本战术	31
一、	打四角球、长短结合	31
二、	控制后场、回球贴墙	32
三、	快中多变、控制全场	33
四、	守中反攻、攻守兼备	33
第三节	壁球的打法	34
第四节	壁球运动的移动步法	36
第五节	壁球的练习	39
一、	壁球的练习步骤	39
二、	从易到难 练好基本功	39
三、	注视球和对手	40
第六节	壁球运动中易犯错误和纠正方法	42
第七节	壁球的战术指导思想	45
第八节	壁球运动比赛规则	47
一、	壁球运动基本比赛规则	47
二、	国际壁球单打赛规则	50
第九节	裁判员裁判中的禁忌	63

第四章 壁球运动的特点及术语..... 67

第一节 壁球运动的特点 69

第二节 壁球运动的价值 72

一、增强体质 72

二、培养意志 73

三、陶冶情操 74

第三节 壁球运动的益处 75

第四节 壁球术语 77

第五章 壁球运动赛事及著名运动员介绍 79

第一节 壁球运动的赛事介绍 81

一、香港壁球联赛 81

二、壁球的国际赛事 86

三、北京壁球进阶赛规则 86

第二节 世界壁球明星 97

网 球

网 球 99

第一章 网球运动的概述 101

第一节 网球运动的起源与发展 103

一、网球运动的起源 103

二、网球运动的发展 105

第二节	中国网球运动的发展	107
第三节	现代网球运动	108
一、	网球运动在奥运会	108
二、	未来世界网坛的发展方向	108
第四节	网球运动的作用和特点	112
一、	网球运动的作用	112
二、	网球的运动特点	113
第五节	网球比赛的欣赏	114
一、	网球比赛的观众应注意的行为准则	114
二、	网球比赛欣赏应注意的几个问题	115
第二章	网球运动技术	117
第一节	网球运动的基本技术	119
一、	底线单手反拍抽击球技术	119
二、	接发球技术	120
三、	网前截击球技术和步法	121
四、	挑高球技术	122
五、	双打比赛基本战术	122
第三章	网球运动比赛的组织	125
第一节	网球比赛编排方法	127
一、	单淘汰制	127
二、	单循环制	128
第二节	正式网球比赛规则	131
一、	裁判员职责	131
二、	裁判员行为准则	137

三、裁判的记分方法	138
四、正式网球比赛的运动员行为准则	139
五、网球比赛规则	140
六、校园网球比赛的组织编排	148
第三节 了解关于网球场地的知识	157
草地	158
人造草地	159
软性场地	159
硬地	160
合成塑胶场	161
网球地毯	162

第四章 网球运动的注意事项

第一节 网球运动装备的选择	165
网球拍的选择	165
网球的选择	168
关于球线知识	168
第二节 网球运动应注意事项	177
一、初学者必须掌握的要领	177

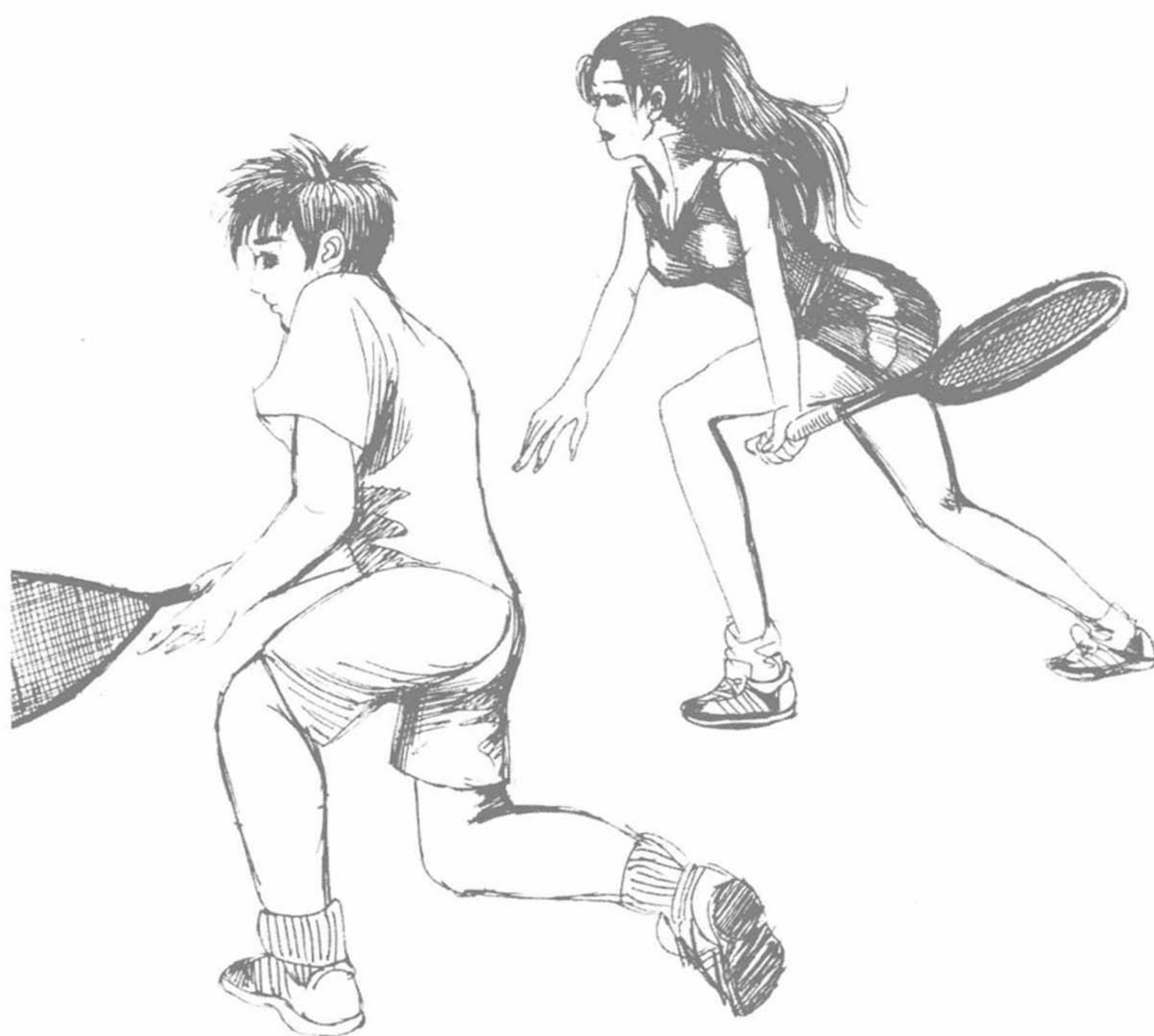
第五章 我国网球运动组织及著名网球运动员简介 ...

第一节 我国网球组织和选手成绩简介	191
一、中国网球协会简介	191
二、中国网球近年来取得的成绩	192
第二节 我国著名网球运动员简介	194
李娜	194

郑洁	197
晏紫	200
第六章 世界网球运动组织及著名网球运动员简介 ...	201
第一节 世界网球运动组织及主要赛事	203
一、国际网球联合会简介	203
二、世界职业网坛 ATP 积分方法与作用简介	204
三、世界最高水平的四大公开赛简介	205
四、世界高水平的其他网球比赛简介	209
五、世界网球运动员最新排名	211
第二节 世界著名网球运动员简介	213
一、罗杰·费德勒	213
二、拉菲尔·纳达尔	213

壁 球

BI QIU



第一章

壁球概述







第一节 壁球的起源

十九世纪中期，在英格兰的一所监狱中出现了类似网球的墙面击球游戏，这种游戏是犯人在囚室中为打发时间而发明的。后来，英国哈卢皇家学校将击球游戏加以改





进，选择了更加宽阔的操场作为游戏场地，并在操场上建起几面墙壁，哈卢学校建成的场地成为壁球史上第一个正式的壁球运动场。壁球是基于网球运动发展起来的，因而它又被称为墙网球。

十九世纪末，壁球运动传播至世界上的很多国家和地区，并出现了几种不同的打球模式。1920年，美国密歇根大学的里斯基在英国壁球的基础上做了进一步改进，将其发展成拍子球，它就是现代壁球的前身。经过三十几年的发展，拍子球的比赛规则逐渐完善统一。1952年，美国成立了拍子球协会，9年后组织举办了首届全国拍子球联赛。1967年，国际壁球联合会成立，并于1969年组织举办了首届全美壁球锦标赛，次年举行了首届女子全美壁球锦标赛。1992年，国际壁球联合会改名为世界壁球联合会，简称WSF。

壁球是由网球发展而来的，它结合了羽毛球和乒乓球运动的特点，是集竞技性和趣味性于一体的球类运动。壁球运动没有年龄和气候的限制，击球动作和步法都很简单易学，规则也不复杂，是比较易被大众所接受的运动。