

怎样打壁球

陈工 技术顾问 刘占捷 王家璧 高嵩 编著

人民体育出版社

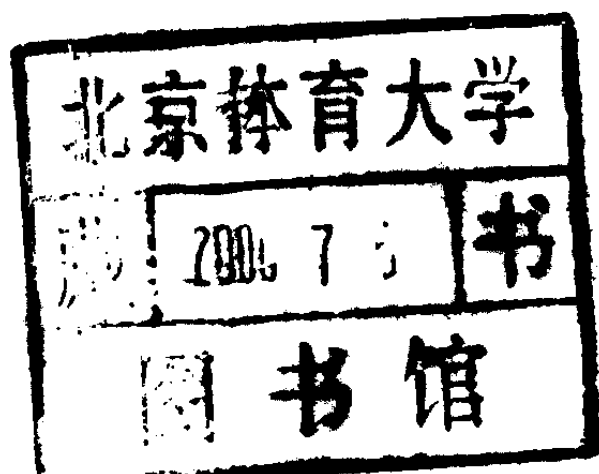


怎样打壁球

TY25/21

技术顾问 陈工

刘占捷 王家璧 高 嵩 编著



(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

怎样打壁球/刘占捷等编著. - 北京:人民体育出版社,
1999

ISBN7-5009-1885-2

I. 怎… II. 刘… III. 壁球-运动技术 IV. G849.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 48862 号

怎样打壁球

作者: 刘占捷 王家壁 高 嵩

出版发行: 人民体育出版社

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: (010) 67143708(发行处)

传真: (010) 67116129

电挂: 9474

邮编: 100061

经销: 新华书店

印刷: 中国铁道出版社印刷

开本: 787×1092 1/32

字数: 69 千字

印张: 3.5

印数: 001-6,155 册

版次: 2000 年 1 月第 1 版 2000 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 7-5009-1885-2 · 1794

定价: 7.00 元

购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系

前言

壁球,是一项新的运动项目,起源于美国。目前壁球运动在美国非常普及,全国约有 3000 个壁球馆,从青少年到中老年,从事这项运动的人约有 1000 多万。

如今,我国的一些高档宾馆或娱乐中心也陆续开设了壁球场地。随着人们生活水平逐渐提高,壁球,作为一项很有锻炼价值的健身运动,逐渐被国人所认识。

由于此项运动在我国是刚刚兴起,会打壁球的人还不多。为了满足许多人投身于这项趣味性极强、锻炼价值很高的壁球运动的需要,我社特出版《怎样打壁球》这本书。它告诉人们壁球运动的一般情况,如何击球,怎样接、发球,单打如何进行,双打用什么战术,壁球运动的主要规则,以及要想提高壁球运动的技术水平,应该如何进行身体基本素质的训练,等等。

来参加壁球运动吧! 只有亲身实践,才能体会到什么叫“其乐无穷”。

不信,你试试看!

目 录

第一章	壁球运动简介	1
第一节	壁球运动发展的历史与现状	1
第二节	壁球运动的场地与器材	4
第三节	壁球的比赛方式	10
第四节	壁球运动的益处及运动伤害的预防	12
第二章	击球技术	15
第一节	握拍方法 基本姿势 基本位置	15
第二节	正反手基本击球技术	18
第三节	进攻性击球技术	24
第四节	防御性击球技术	30
第三章	接、发球技术	37
第一节	发球技术	37
第二节	接发球技术	43

第三节	发球与接发球练习方法·····	45
第四章	单打比赛的战术·····	46
第一节	发球战术·····	46
第二节	接发球战术·····	48
第三节	对打战术·····	52
第四节	对付不同打法运动员的策略·····	54
第五章	双打比赛的战术·····	57
第一节	站位分工·····	57
第二节	双打发球战术·····	61
第三节	双打接发球战术·····	62
第四节	双打对打战术·····	64
第六章	壁球比赛主要规则·····	67
第一节	比赛·····	67
第二节	场地与用具·····	69
第三节	裁判·····	70
第四节	比赛规则·····	76
第七章	壁球运动的身体训练·····	90
第一节	速度训练及练习方法·····	90
第二节	力量训练及练习方法·····	94

第三节	耐力训练及练习方法	97
第四节	灵敏训练及练习方法	99
第五节	场外提高技术的训练方法	102

第一章 壁球运动简介

第一节 壁球运动发展的历史与现状

一、昨天的壁球

与其他球类运动相比,壁球算是一项比较新的运动。壁球于 1920 年发源于美国,由网球及室内手击球运动演变而来。网球是一项室外运动,双方用球拍隔网来回击球。而室内手击球则是在由四面墙壁及屋顶地板构成的室内场地,双方轮流用拍将一只小橡皮球击向前墙,必须是球在地板反弹两次之前将球击回,这是一项比谁击球次数多的运动。网球与室内手击球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,他当时是学校的网球运动员。密西根的冬天天气寒冷,冰雪覆盖球场,所以冬天网球运动基本停止。但有的运动员不甘寂寞,带上网球拍到手击球馆中对墙练习。里斯基由此而受到启发。于是他带着当时的网球拍及网球,到手击球馆中也试试这项“新运

动”。他很快就发现当时的网球太重,而且又是白色的,在手击球馆的白色墙壁上很难看到球。他就把网球上的海绵皮扒下来,光打里面的橡皮球。很多人看见后纷纷效仿。他们发现这项新运动别有一番情趣,也很刺激。

大约在 1940 年,一种新的球拍问世。这种新球拍中间用羊肠线穿织而成,挥起来又轻又快。于是很快在一部分运动员中时兴起来。但另一部分人则宁愿使用老式全木板拍。于是就出现了两种拍子球比赛。一种是用羊肠线拍,另一种是用木板拍。一时间,拍子球在童子军中、大学里及有手击球馆的地方迅速发展起来。

1952 年,美国拍子球协会成立,里斯基就任第一届主席。在这期间,拍子球的场地、设备及比赛规则都逐步建立起来。但比赛用的拍子却采用老式的全木板拍。1961 年,美国举行了第一届全国拍子球联赛。当时一名运动员舒百克率先在比赛中使用羊肠线拍,他感觉这种拍子击球速度更快,而且控制球更好。当他在国内巡回比赛时,便把这种拍子展现在全国运动员及观众面前。

1968 年,美国第一届全国拍子球锦标赛在米尔瓦基举行。全国顶尖的拍子球好手,不论是用全木板球拍的还是用羊肠线球拍的云集一堂,较量球艺。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。于是国际壁球协会应运而生,由美国手击球协会主席堪德勒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,加州圣地亚哥的苗荷雷森夺得冠军,他使用的拍子是独一无二的铝框拍子。1970年圣路易斯的弗兰夺得了第一届女子全国壁球锦标赛冠军。由此开始,男女锦标赛均列入正式比赛。

1978年,对美国所有的运动项目来说都是一个里程碑,因为这一年国会通过美国业余体育运动法。国会这一举动是为了缓和美国业余体育联盟与美国大学体育联合会之间的长期矛盾。这项法律把所有的业余运动都归属于美国奥林匹克委员会的管理之下。1979年,国际壁球协会正式更名为美国业余壁球协会,并申请变成美国奥委会属下的全国壁球协会。1982年,美国业余壁球协会终于实现了愿望,成为美国奥委会属下的正式壁球管理中心。遗憾的是,该协会尚未成为美国大学体育联合会的一员。美国业余壁球协会自1973年以来,每年举办全国大学生男女壁球锦标赛。美国50个州各自举办州锦标赛,时间在12月至次年3月之间。在每年4月的头一周举行全国壁球锦标赛。

二、今日壁球

目前,壁球在美国已经非常普及,约有1000万人参加壁球运动,其中800万人为成年人,200万人为青少年。参加壁球运动的男子约占70%,女子约占30%。就年龄来讲,约18%

为青少年,56%为中青年,21%为中老年。美国全国约有 2700 个壁球馆。

壁球在这 30 年中亦逐步走向世界。据 1992 年的统计,全球参加壁球运动的人数约为:美洲 1200 万人,大洋洲 3600 人,欧洲 25000 人,亚洲 41000 人,非洲 5000 人。很多运动会也将壁球列入正式比赛项目,如奥林匹克节、泛美运动会、太平洋圈运动会、中美及南美运动会等等。

随着壁球运动的发展,场地设备也在不断地更新换代。场地设计更趋合理,进而吸引更多的观众。球拍从木制的变成碳素合金的,球也设计得更有利于运动员技术的发挥。无气防护镜免去了运动员不少麻烦,他们能在比赛中看得更清楚,不必经常停下来擦干水气。专用手套、鞋及运动服也都向着适于比赛的方面改进,这些都对壁球的发展起了推动作用。

如今,在中国一些高档宾馆或娱乐中心都有壁球场地。壁球在中国也开始被认识。随着人们生活水平的提高,参加壁球运动的人会越来越多,人们将把它作为健身运动的一项内容,并对它产生浓厚的兴趣。

第二节 壁球运动的场地与器材

一、场地

壁球比赛均在一个长 10 英尺 (1 英尺 = 0.3048 米)、宽和

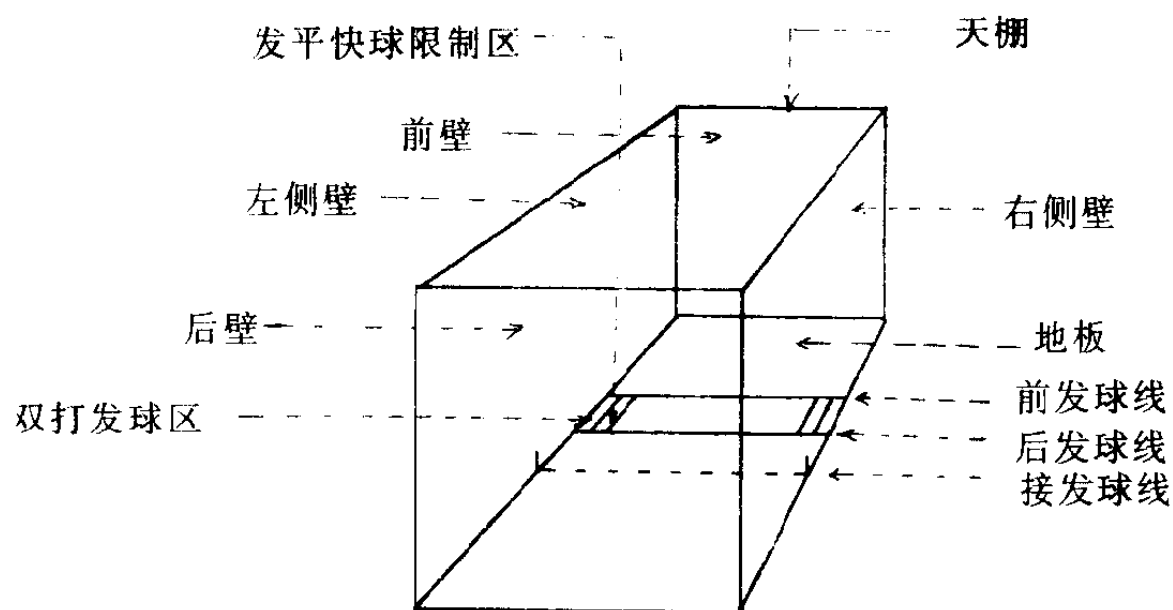


图1 壁球房侧后观

高均为 20 英尺的长方形壁球房中进行。壁球房形状见图 1。

壁球房有四面墙,加上棚顶和地面共是六个面(顶棚与地面的质量应与四面墙相似)。后墙或者一面侧墙应为玻璃钢墙,以便于观众观赏及教练指导。门一般开在后墙中间。有的场地六面皆不透明,只有门是玻璃的。其中最重要的墙是前墙和地面。因为所有的发球或击球都要打到前墙上(击球时亦可通过其他三面墙或顶棚把球打到前墙),并且双方都必须在对方击球后球在地面反弹两次之前把球回击到前墙。场地上有四道线:前发球线、后发球线(这两条线构成发球区)、接发球限制线(虚线)、双打线。这几条线的用途分别为:发球员必须在发球区内发球,球从前墙反弹回来未超过后发球线前,发球员不得跨出发球区,所发的球必须从前墙反弹回来后落到后发球线以后才算好球,接发球员不得超越接发球线将球击回,

而必须等到球过了虚线才可击球。与侧墙平行的短发球线与墙之间构成一个双打发球区。双打时发球员的同伴必须站在其中的一个双打发球区中，待发出的球超过了他之后，他才可以走出这小方块领地。所有的线在发球成功后立即失去效用。

二、球拍



图2 球拍形状

球拍形状很多，挑选一个顺手的球拍对提高技术水平及打好比赛至关重要。在购买前一定要试试各种不同的拍子再下决心购买。挑拍子时，找一个内行人帮助看看是一个精明的做法。挑选的拍子一定要自己感觉很顺手才好。挑选拍子时一般要考虑下面几个因素：

价钱与牌子：壁球拍的价格差异很大，便宜的二三十美元，贵的二三百美元。在美国市场上，价钱贵的球拍质量、功能都比便宜的要好，但拍子的贵贱对技术水平的影响却因人而

异。对初学者来说,一般三四十美元的拍子就可以。高水平的运动员经常参加比赛,因而会喜欢贵一些的拍子。拍子的牌子对运动员的水平发挥或对学习技术一般没有影响,喜欢哪种牌子纯属个人爱好。

拍头的大小形状与弦的张力:拍子有长圆形、泪珠形等几种形状,挑选哪一种全凭个人喜好。但一般力量型打法的运动员喜欢泪珠形的,而控制球打法的运动员则偏爱长圆形的拍子。拍子头一般有大小两种类型。初学者使用大头拍比较容易接到球。但高水平运动员一般都使用小头拍,以使击出的球又快又狠。一般水平的运动员则看自己的爱好。拍子弦的张力通常为 25~50 磅,一般运动员选择范围是 25~30 磅(1 磅=0.4536 千克)。初学者宜用张力小的,如 25 磅,这样更容易控制球。高水平运动员宜用张力大的,以便加重击球力量。一般壁球拍都用 1.5 毫米的尼龙弦。拍框的材料有铝的、碳素钢的或复合材料的,以碳素钢的或复合材料的为好,一来比较轻,二来减少击球时对手的震动。

拍把一般有五种规格:

大 型: $4\frac{1}{2}$ 英寸

中 型: $4\frac{5}{16}$ 英寸

小 型: $4\frac{1}{8}$ 英寸

超小型: $3\frac{15}{16}$ 英寸

微 型: $3\frac{11}{16}$ 英寸

小孩用超小型或微型的。为了保证手腕动作的灵活性及

对球的控制力，拍把大小以握拍时手的中指能碰到大拇指根为宜。拍把后面应有一条短索，称为安全索，使用时先将短索套在手腕上，旋几圈后再握拍，这样球拍就不会意外脱手而打伤对手。

三、球与防护镜

壁球有蓝色和绿色两种颜色，周长为 $2\frac{1}{4}$ 英寸，重 1.5 盎司 (1 盎司 = 28.3495 克)。球质为橡皮制，弹性标准为从 100 英寸的高度落下时能反弹至 70 英寸的高度。见图 3。

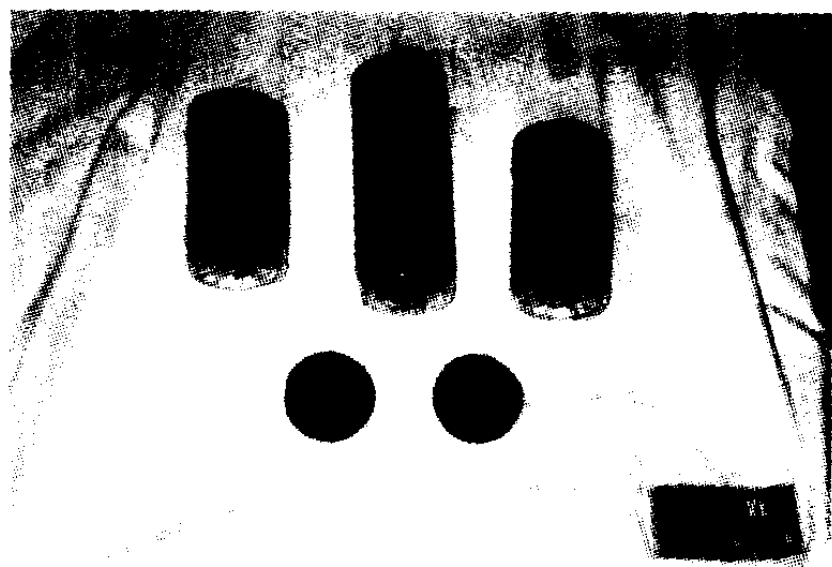


图 3 壁球

防护镜是参加壁球运动必须佩戴的防护用具。主要预防运动员被球或球拍击伤眼睛。在壁球比赛中，球的飞行速度可达每小时 150 英里 (1 英里 = 1.6093 公里)，而且双方都在一个狭小的房间中大力挥拍，若不戴防护镜很容易伤到眼睛。防

护镜是特制的专用眼镜,可抗住球及球拍的冲击力。运动员切不可随意找别的什么眼镜代替,如果运动员近视必须戴自己的眼镜才能参加比赛时,要戴上专为戴眼镜的人制造的外罩型防护镜,见图4。



图4 防护镜

四、其他防护用具

参加壁球运动还有专用的鞋、手套、护头带、护腕等防护用具。这些用具都为参加壁球运动提供安全保障,见图5~7。

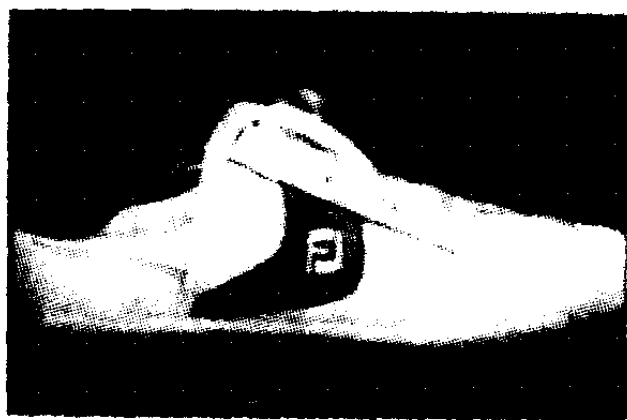


图5

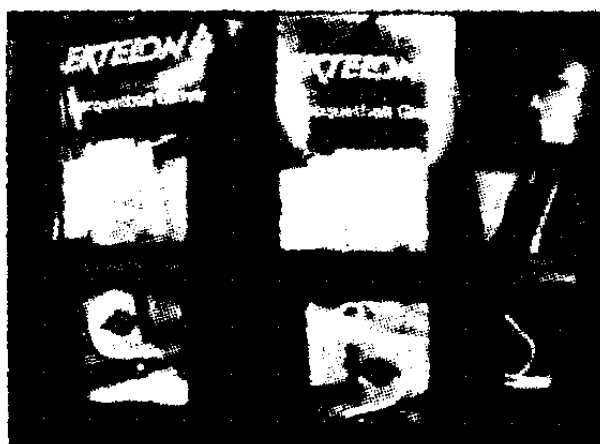


图6 手套

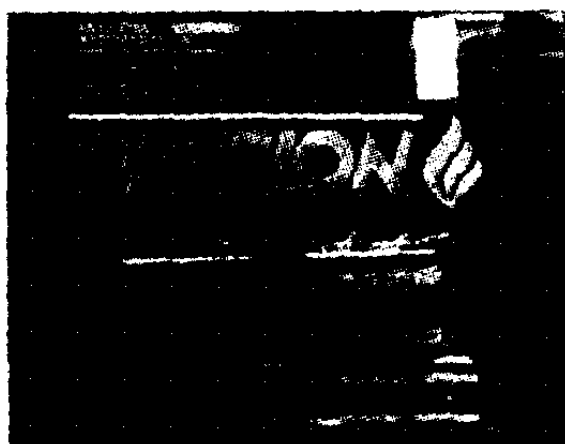


图7 护头带

第三节 壁球的比赛方式

在壁球比赛中,只有发球者才能得分。发球者发出一个球后,若赢了这一回合则得1分,若输了这一回合则对方得1分。发球者得分后继续发球,直到失去发球权为止。

壁球比赛是三局两胜制,开赛前双方都要掷硬币,谁胜谁可先发球,头两局15分为一局,谁先得15分,谁就胜这一局。而第二局则换过来,由第一局开盘的接发球者先发球。若一方先胜两局,则比赛结束;若双方打成平局,则要在第三局决定胜负。第三局由前两局中得分相加多者开球,打11分结束。

壁球每一回合的得分或获发球权(以甲方发球为例)的方式如下。甲方必须按发球规则将球从发球区内击到前壁上,然