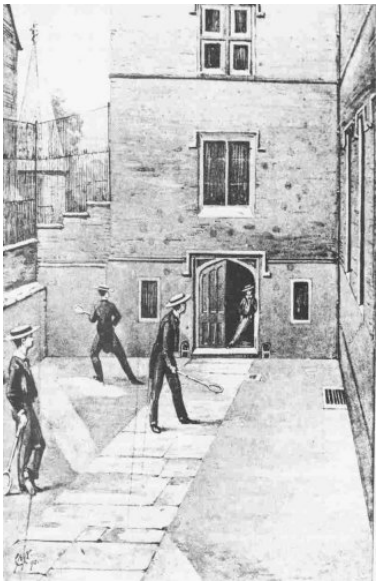
壁球

(一) 歷史

壁球早在十九世紀由英國的「拍球」演變而來。「拍球」最初是由一群英國囚犯在監獄對著四堵牆打球而創出來的。後來約於 1830 年輾轉傳到英國哈羅公學，當時有一班正在等候入場玩「拍球」的男孩，用球拍拍擊一較軟的小膠球於牆壁上用來消磨時間。由於球撞牆時發出的聲音有別於「拍球」，因此一項新的運動 — 「壁球」便由此而產生。而「壁球」的英文名稱 — Squash 便是以球拍打擊軟球時，球被壓扁的情況而命名的。及後學校於 1864 年建成首四個壁球場。

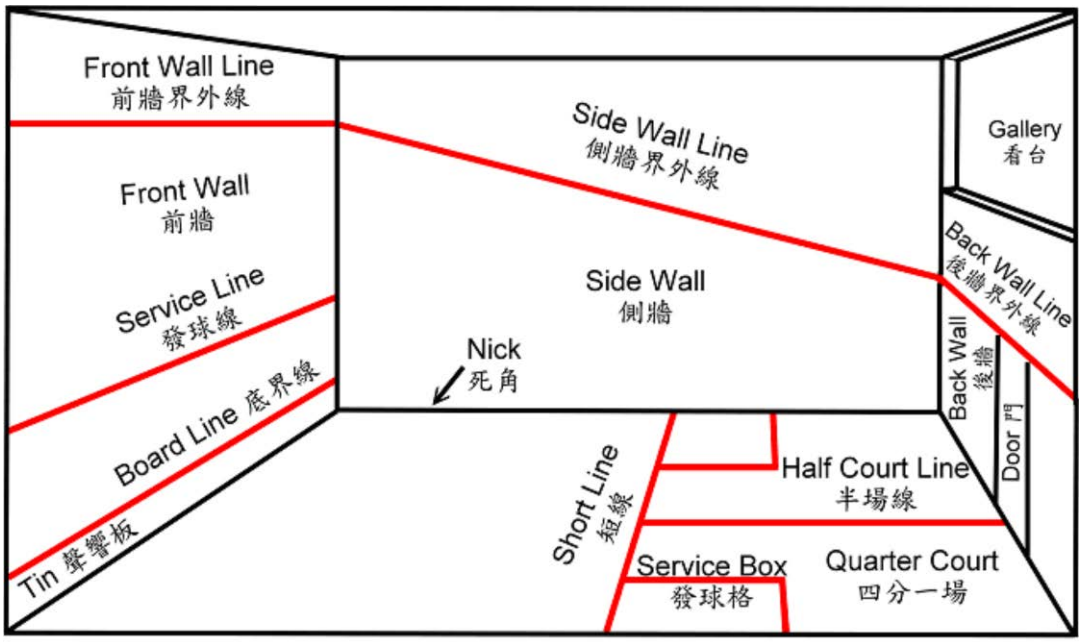


早期，壁球的國際事宜均由英國及美國的壁球總會負責。直至 1968 年，「國際壁球同盟」才正式成立，其後於 1992 年改名為「世界壁球聯盟」。現時「世界壁球聯盟」公布 135 個會員國。聯盟已被國際奧林匹克委員會(IOC) 確認，專責制訂壁球比賽規則，場地及器材的規格，裁判及教練培訓，世界性賽事年曆表，組織及推廣世界男女子成年組、青年組及元老組單打及雙打壁球錦標賽。

(二) 香港壁球發展

二十世紀，英軍已將壁球這項運動引入香港。香港第一個壁球場建於已拆卸的域多利兵房〔現址是香港公園〕，定名為香港壁球中心，亦即現是香港壁球總會總辦事處的所在地。 香港壁球總會於 1961 年成立。壁球在港已相當普及並發展。壁球是最適合香港地少人多的競賽活動，亦是一項有益身心的康體活動。 而壁總更於 1996 年正式把英文名稱改為 Hong Kong Squash (簡稱 HK Squash)。

(三) 單打球場



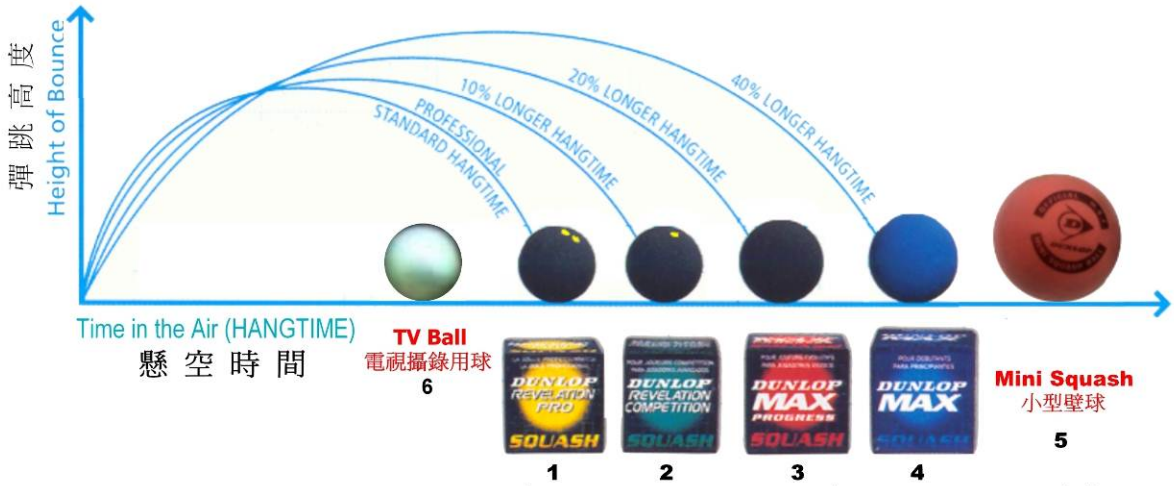
(四) 壁球拍

傳統大小壁球拍

拍框多以石墨原料製造
拍線爲人造纖維線或羊腸線
拍線可以傳統式或"扇形"編織
拍長不可長過686毫米
拍闊限制爲215毫米
球拍重量不得超過255克
選擇球拍時“手感”尤其重要

小型壁球用拍

(五) 壁球



1. **Revelation Pro XX** 傳統大小黑球，雙黃點標記，正式比賽用球
2. **Revelation Competition XT** 傳統大小黑球，單黃點標記，懸空時間多10%，會所非正式比賽用
3. **Max Progress** 較傳統球大6%的全黑球，懸空時間多20%，適合消閒及改進球員使用
4. **Max** 較傳統球大12%的全藍色球，懸空時間多40%，適合初學者及偶爾打球者使用
5. **小型壁球** 柔軟粉紅海綿球，兒童小型壁球合用
6. **TV Ball** 傳統大小白色正式比賽用球，以配合電視攝錄

(六) 眼睛保護

世界壁球聯盟建議所有壁球活動者在打壁球時配戴護眼罩。由 1999 年 1 月 1 日起，香港壁球總會規定所有參加壁總舉辦之青少年賽事球員(19 歲或以下)均必須配戴護眼罩。配戴眼鏡人士可選購專用的護眼罩。

配戴眼鏡人士使用款式

不配戴眼鏡人士使用款式

(七) 服飾

運動員應穿淺色及有領的上衣及短褲/裙，以免影響對手的視線。由於壁球運動需要很多轉身及突然加速的動作，所以穿著貼腳綿質的襪子尤其重要。一對能全面保護腳踝的壁球鞋是必需的。一般的壁球場都規定球員必須穿著白底或不脫色的室内運動鞋。

(八) 單打玩法

發球

- 比賽開始時，雙方球員以轉拍方式決定發球權；
- 發球的一方可選擇在左邊或右邊的發球格發球；
- 發球的一方發球時必須最少有一隻腳踏在發球格內；
- 發球的球員發球是必須將球直接擊向前牆的發球線和界外線之間，而球在反彈時則必須落於對手的後半場區內；
- 每位球員只得一次發球機會。若發球失誤，發球權便要讓給對手；
- 發球的球員必須交替在左右兩邊發球區發球，直至擊球失誤；
- 當發球權落在對手身上時， 對手亦有權選擇在任何一邊發球。

擊球

發球後，雙方球員便要輪流擊球，直至其中一方有失誤，包括：

- 死球 (Not up) - 擊出的球無法在著地前到達前牆；或或球員在球彈地多於一次後才擊球；或球員不正確地擊球；或球接觸到擊球者或其衣物。
- 低球 Down - 把球擊在底界線或聲響板上。
- 界外球 Out – 把球擊在界外線或之上牆壁。

除發球外，球員可運用各種不同的技巧和策略擊球，例如把球先擊向後牆或側牆，而讓球反彈到前牆；或將球擊向前牆而使之反彈到側牆等等 。

計分法 (11 分直接得分制 PAR - point-a-rally to 11)

正式比賽採用五局三勝制，每局 11 分 直接得分 制。最先取得 11 分者勝出該局。在 10 分平手時，勝方必須連勝對方 2 分。在每球對打中，任何一方令對手失誤，即得 1 分，並於下一球為發球方。同時，上一局勝出者於下一局先行發球。

熱身

比賽前雙方球員可進場把球打熱，最多 4 分鐘。雙方並於 2 分鐘後換邊，除非已自行換邊。熱身時，雙方球員必須有均等擊球（2—3 球）的機會.

壁球術語

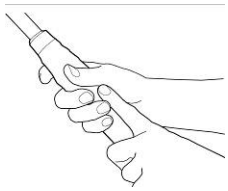
- 側牆球 Boast：將球打往側牆，使之反彈往前牆。
- 高吊球 Lob：將球擊往前牆而反彈在高空中，以拋物線跌落後場死角內。
- 短球 Drop Shot：以輕力地將球擊往前牆，使球反彈後落在前半場區靠近前牆區域。
- 截擊球 Volley：在球未落地前便直接擊球。
- 在壁球比賽中，球員大多會將球擊出後，使之反彈的路線盡量貼近側牆〔tight〕並使球落在後半場區內〔length〕及避免給對方截擊〔width〕。
- 死角 Nick：牆與地板之間接縫。當壁球被擊至死角時，速度會突然減慢或方向會突然改變，使對手難於回擊。
- T-位 (T-position)：短線與半場線交界的位置。

(九) 技術

握拍

拍面與地面垂直時：

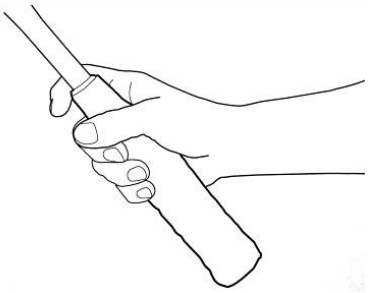
1. 虎口“V”壓著拍柄內側；
2. 拇指與中指合攏；
3. 手掌跟部壓著拍柄上方；
4. 手腕扣向上加強對球拍的控制；
5. 中指、無名指及尾指斜放；
6. 食指與中指隔一手指位。
7. 擊球一殺那才緊握拍，以減少手臂肌肉疲勞。



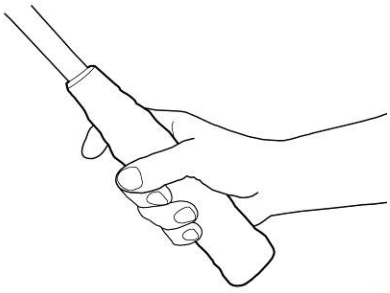
合適拍柄粗度

錯誤：手腕下垂

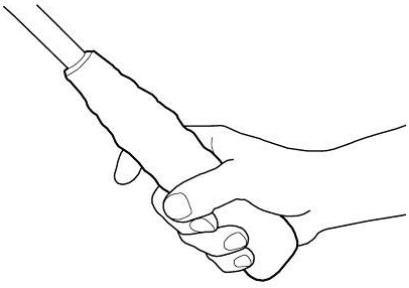
短握:
控球強但
力量較弱



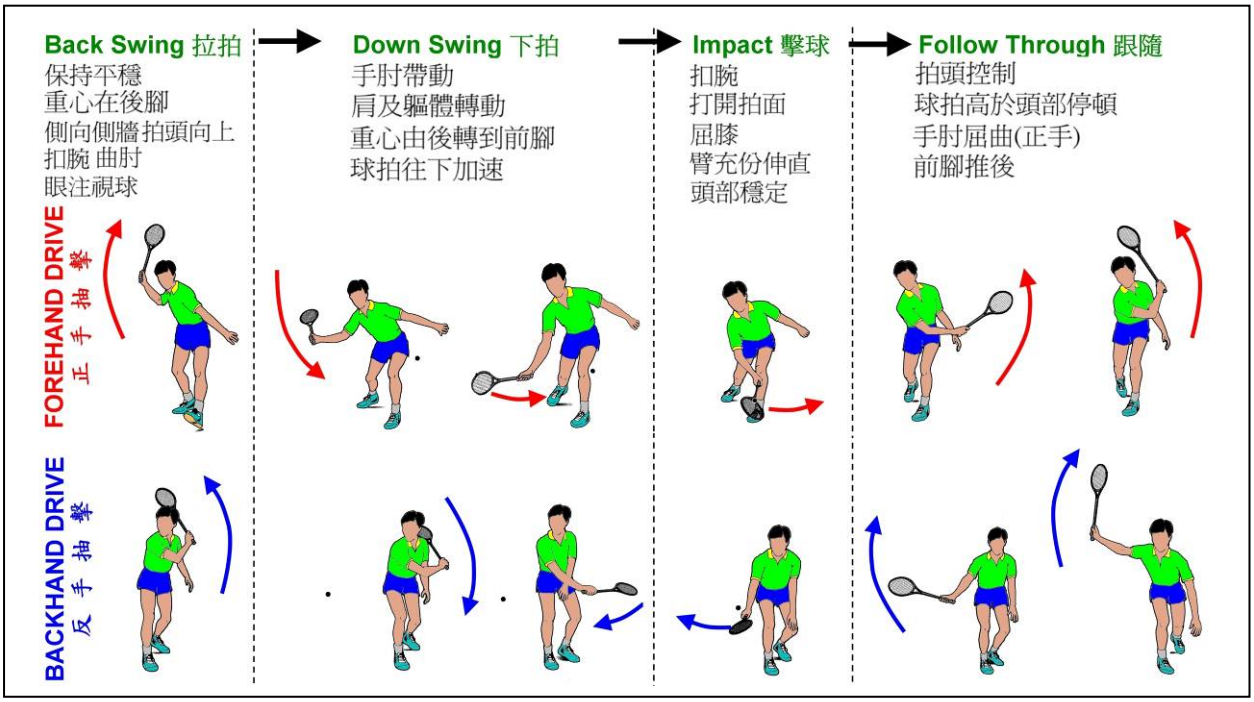
中握:
控球好及
力量好



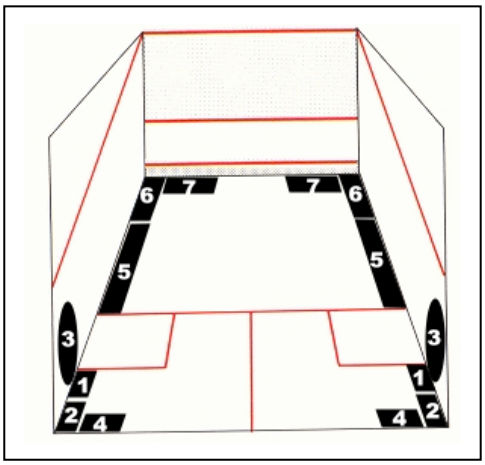
長握:
控球弱但
力量強



正手及反手抽擊球



擊球落點



各種擊球的理想落點見下：

區 1 為後場直線或斜線球最理想落點

(Straight/Crosscourt Dying Length Drives)

區 2 為後場直線球(Straight Full Length Drives)

區 3 為後場斜線球(Crosscourt Full Length Drives)、

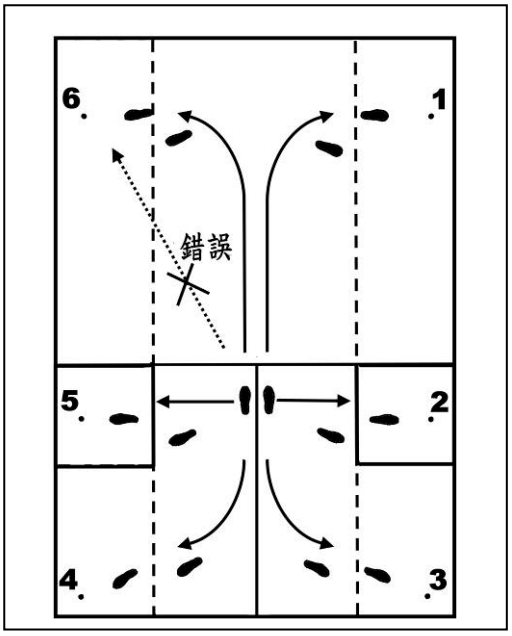
發球(Services)、高吊球(Lobs)反彈處並落入區 4

區 5 為直線或斜線殺球(Straight/Crosscourt Kills)

區 6 為直線或斜線短球(Straight/Crosscourt Drops)

區 7 為下沉側場球(Fading Boasts)

步法



- 在場中的 “T”位準備並全時間應注視球。
- 切勿衝向球；應以弧線步行。
- 沿場中央前後上落到球的側面。
- 盡量留在虛線外場中央位置。
- 擊球前，站位應能讓球置於牆與自己中間。
- 前伸的腳應離球有一隻球拍長度的距離。
- 擊球後立刻返回場中的 “T”位。

(十) 戰術

1. 避免不必要的失誤以減少送分給對手的情況。
2. 擊球後盡快返回”T”位(場中央附近的位置)來以最短的距離來回應對手的回球。
3. 把球打在遠離對手的位置使他/她要多走動，消耗其體力。
4. 將球盡量打到後半場來迫使對手打出短而弱的球，給你攻擊的機會。
5. 盡量截擊對手不貼牆或不能超越你的過場球來壓迫對手，減少他/她回應的時間。
6. 變化回擊球的選擇及擊球的時間、力量及高度(即比賽節奏)來撓亂對方的預測。
7. 直線球要貼牆；過場球要能超越對手以避免讓對手截擊。
8. 受壓迫時要放慢比賽節奏，把球打高些和輕力些來爭取恢復時間。

回擊球的選擇 (Shots Selection)(註:：以把球打在遠離對手的位置為原則。參考後頁圖示)

遇到對手擊出以下的球，在戰術上，較佳的處理：

a. 後場側牆球(Boast)---------- 短球(Drop)
b. 不貼側牆的直線球(Loose Straight Drive)---------- 截擊側牆球(Volley Boast)
c. 不够闊的斜線球(Loose Crosscourt Drive)---------- 截擊短球(Volley Drop)
d. 不够長的直線球(Short Straight Drive)---------- 側牆球(Boast)
e. 發球後回“T”緩慢(Serve & slow to reach “T”)------ 截擊直線球(Volley Straight Drive)
f. 不貼側牆的短球(Loose Drop)----------斜線球(Crosscourt Drive)
g. 不貼側牆的前場側牆球(Loose Angle)---------- 直線球(Straight Drive)
h. 對手預測短球(Anticipated Drop)---------- 斜線高吊球(Crosscourt Lob)

(十一) 妨礙 (Interference)

輪到擊球的時候，球員有權獲得對手不妨礙擊球的自由。為避免造成妨礙，對手應當盡力提供回擊的球員以下條件：

1. 直接通向球的路線不受阻礙；
2. 觀察球從前場彈回的路線不受阻礙；
3. 合理揮拍擊球的空間不受阻礙；
4. 直接擊球到前牆任何位置不受阻礙

如對手未能滿足上列規定，妨礙即就發生。 而妨礙的裁決可分為和球(Yes Let)、不予和球(No Let)及得勝球(Stroke)三種。當球員被對手有意或無意用身體或各種方法阻礙擊球，受妨礙球員可叫“Let please”要求球證判和球。若球證認為該球員直接影響對手擊球的話，裁判可判被阻的球員得勝該球；若球證認為該球員只是間接妨礙對手擊球，球證可判和球，該球對打便會作廢，發球一方便要重新發球。裁判作判決之前會以下列流程思考形勢及作出判決：

問題	判決
1. 有沒有發生妨礙？	
有	*沒有➔不判和球 (No Let)*
➓	
2. 被阻的球員能否接近擊球點，回接好球；而他有沒有盡力嘗試這樣做？	
有	*沒有➔不判和球 (No Let)*
➓	
3. 阻人的球員有沒有盡力讓出足够空間讓對手擊球？	
有	沒有➔判被阻球員得勝球 (Stroke)
➓	
4. 被阻球員在所站的位置能否擊出得勝球？	
能	➔判被阻球員得勝球 (Stroke)
不能(他只能回接出好球)	➔判和球 (Yes Let)

(十二) 翻閱錄像 Video Review (當有器材時可執行)

1. 球員要求翻閱錄像只可有關妨礙 Let, Stroke or No Let 的判決。每球員一局中只有一個翻閱上訴要求；如勝訴，翻閱權可保留。

2. 當比數為 10 平手時，雙方球員重新均有一個翻閱上訴要求。

3. 裁判在需要時，可尋求錄像裁判 Video Referee 協助作判決。

(十三) 再試擊球 Further attempts to hit the ball

當擊員擊球時擊空，可再試擊球。

(十四) 轉身 Turning

1. 如原本擊球員不需轉身也可擊球，但為要求和求故意轉身，將不獲給予和球。

2. 如擊球員轉身擊球及球擊中對手，對手將獲得勝球 stroke。

(十五) 受傷

1. 自身引致受傷 *Self-inflicted Injury*

   裁判可容許受傷球員 3 分鐘療傷。如受傷球員再要求額外療傷時間，裁判會要求受傷球員放棄該局並於 90 秒後復賽或棄權。

2. 雙方引致受傷 *Contributed Injury*

   裁判可容許受傷球員 1 小時療傷。及後，受傷球員必需復賽或棄權。

3. 對手引致受傷 *Opponent-inflicted injury*

   (a) 意外引致: 裁判需判罰對手行為處罰，容許受傷球員 15 分鐘療傷。及後，如該球員不再具備比賽能力未能復賽，判該受傷球員獲勝。

   (b) 蓄意引致或危險舉措: 如受傷球員確需要時間療傷，裁判將判決受傷球員得勝。如受傷球員能復賽，裁判需判罰對手行為處罰。

(十六) 身體不適

1. 球員如非因受傷或流血，例如肌肉抽筋、腹部絞痛、嘔心、呼吸困難、哮喘等感到不適須繼續作賽，或放棄該局並於 90 秒後復賽或棄權。

2. 如球員嘔吐或其他舉措導致球場不能繼續用作比賽，對手將獲判得勝。

(十七) 流血

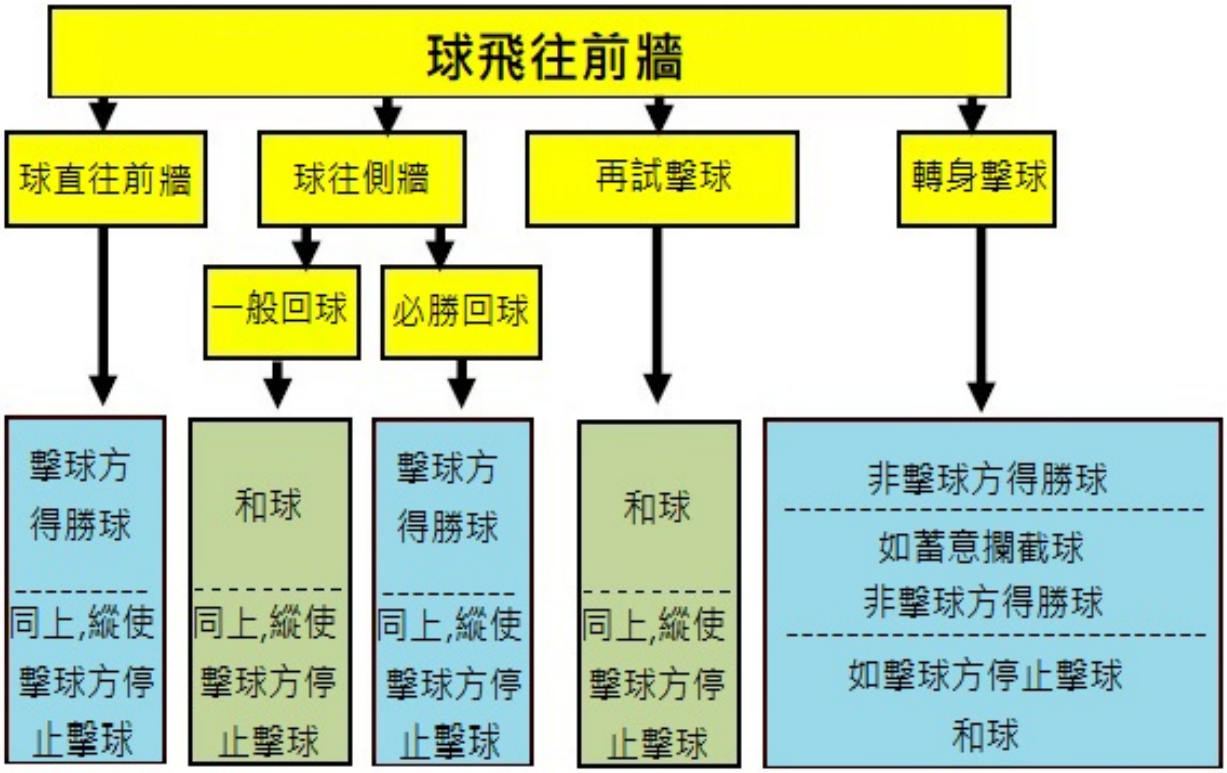
1. 當有流血事件，比賽必需停止，球員必須立刻離場在合理時間內治理。球員必須停止流血及盡法把傷口遮蓋，方可繼續比賽。

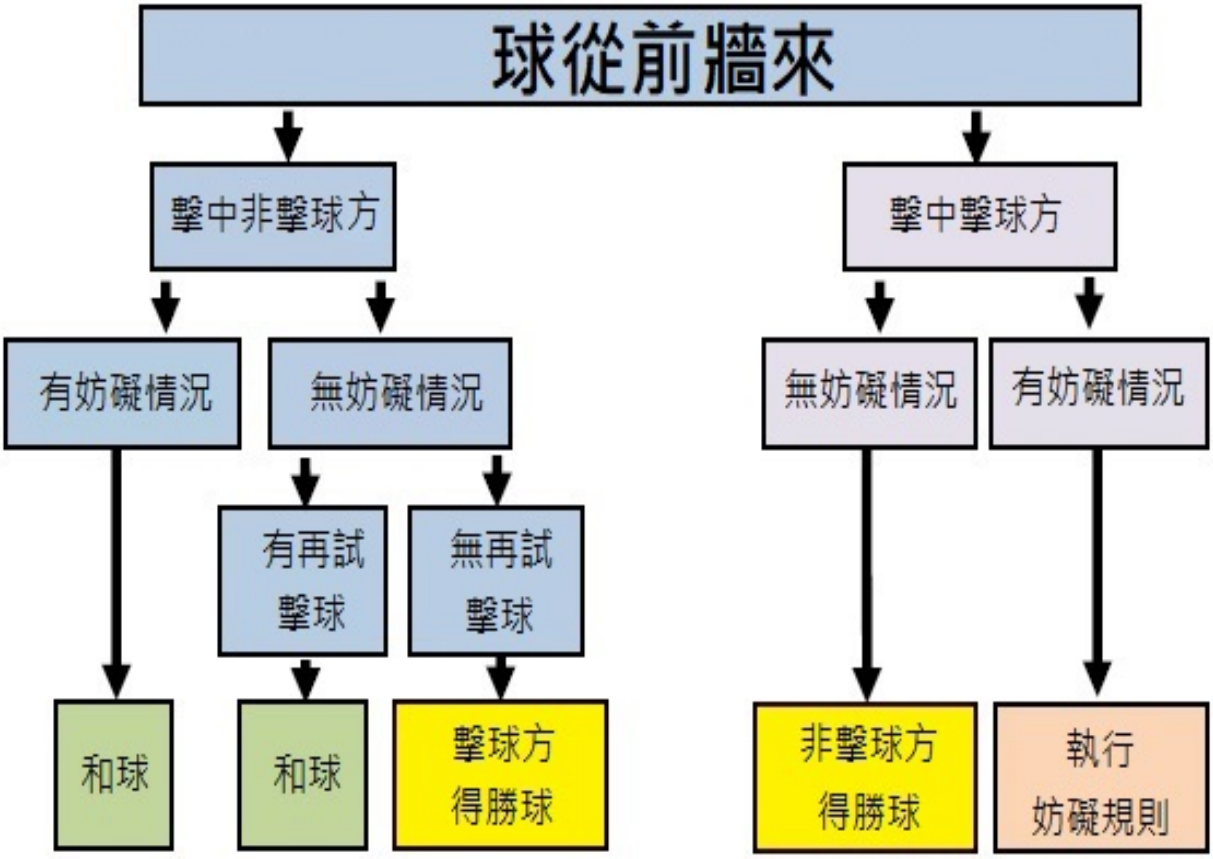
2. 如球員未能在容許合理時間內止血，必須放棄該局並於 90 秒後復賽或棄權。

3. 如流血是因對手蓄意或危險舉措引致，受傷球員將獲判得勝。

(十八) 球擊中球員

球員比賽期間拍打球時，每時每刻，都應避免擊出的球會擊中對手的身體。
當回球會是好球(good return)情況下：





(十九) 參考資料/網站

1. Akyol, M. (2012). Squash for Beginners: Squash Basics. Kindle.
2. Albir G. S. (2017). Anatomy & 100 essential stretching exercises for tennis: And other racket sports, including paddleball, squash, and badminton. Hauppage, NY: Barrons Educational Series, Inc.
3. Beddington, J. (2015). Play Better Squash. G2 Entertainment Ltd.
4. Correa, J. (2015). Creating the Ultimate Squash Player. CreateSpace Independent Publishing Platform.
5. Hirst, P. A. (2011). Squash: Skills Techniques Tactics. The Crowood Press Ltd.
6. Khan, S. (2019). Khan Squash Tips: Tips on How to Excel in the Game of Squash. Independently published.
7. McKenzie, I. (2002). Ian McKenzie's Squash skills. The Crowood Press Ltd.
8. Murray, S. (2016). The Science of Sport: Squash. The Crowood Press Ltd.
9. Willstrop, J. & Gilmour, R (2012). Shot and a Ghost: a year in the brutal world of professional squash. CPI Group (UK) Ltd.
10. Yarrow, P. & Harrison, A. (2009). Squash: Steps to Success. (2nd Ed.) Human Kinetics Publishers.

網站 **(取自 17 June 2024)**

1. 世界壁球協會。取自 **http://www.worldsquash.org/**

2. 亞洲壁球協會。取自 **http://www.asiansquash.com/**

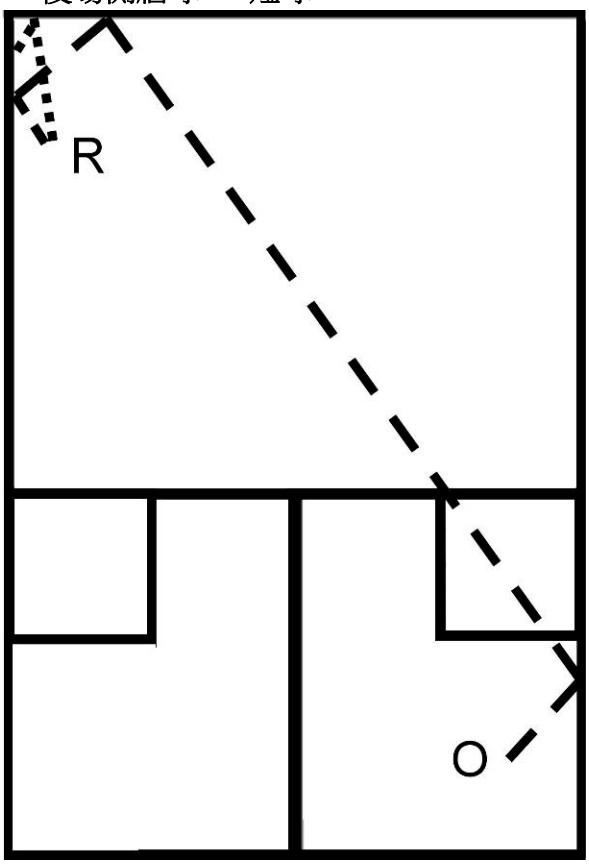
3. 香港壁球總會。取自 **http://www.hksquash.org.hk**

4. 運動教室 **101** 】第一集：壁球。取自 **https://youtu.be/XEW1a--j4Zc?si=F70vEdknIEULZEmB**

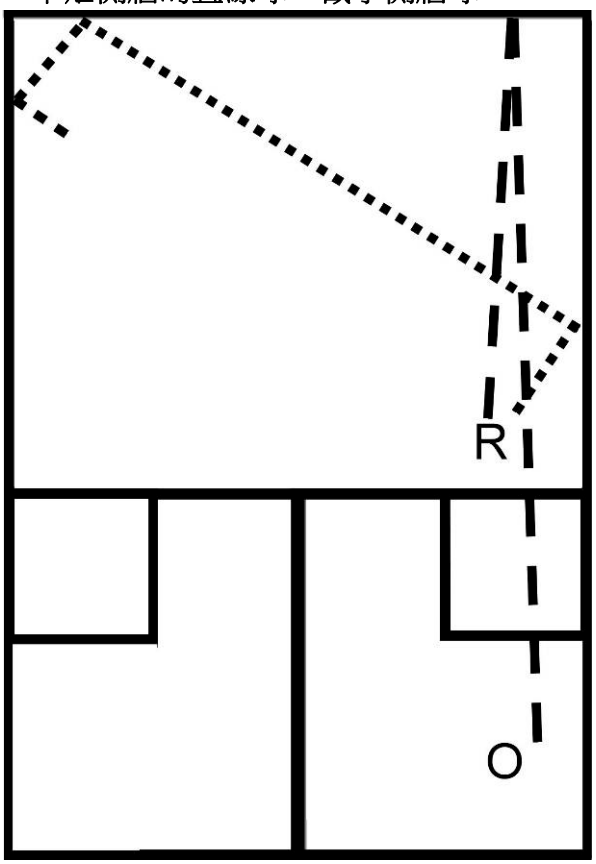
1. 回擊球的選擇**(Shots Selection)**圖示**:**

“O” 對手擊球 — — — —　　“R” 你的回擊 ·····

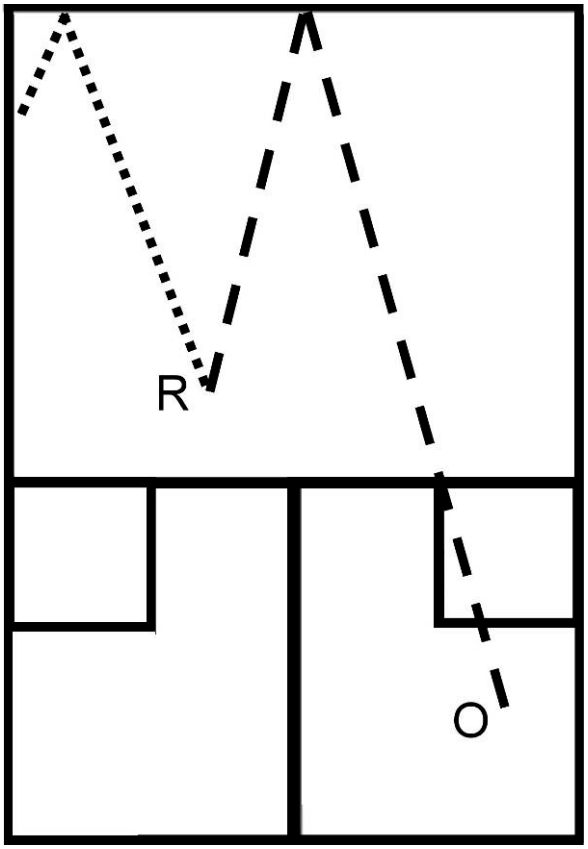
a. 後場側牆球 – 短球



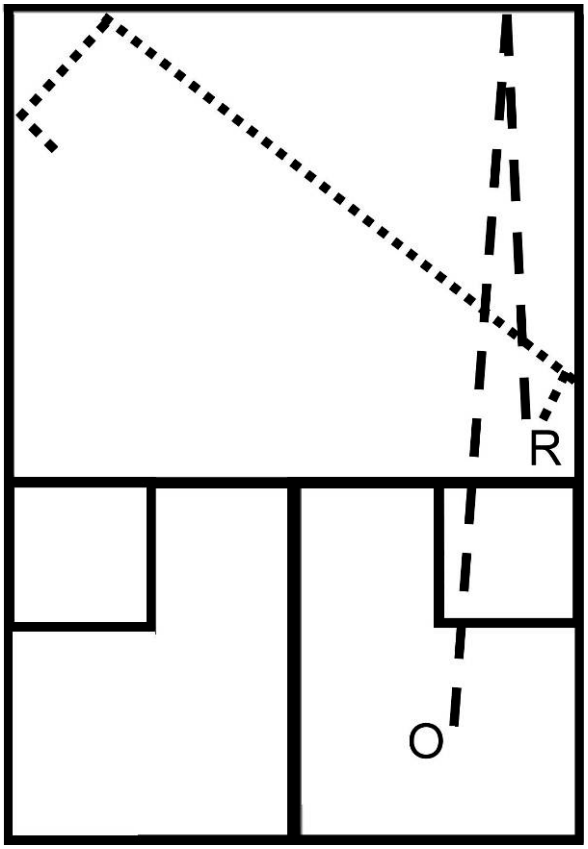
b. 不貼側牆的直線球 –截擊側牆球



c. 不够闊的斜線球 –截擊短球

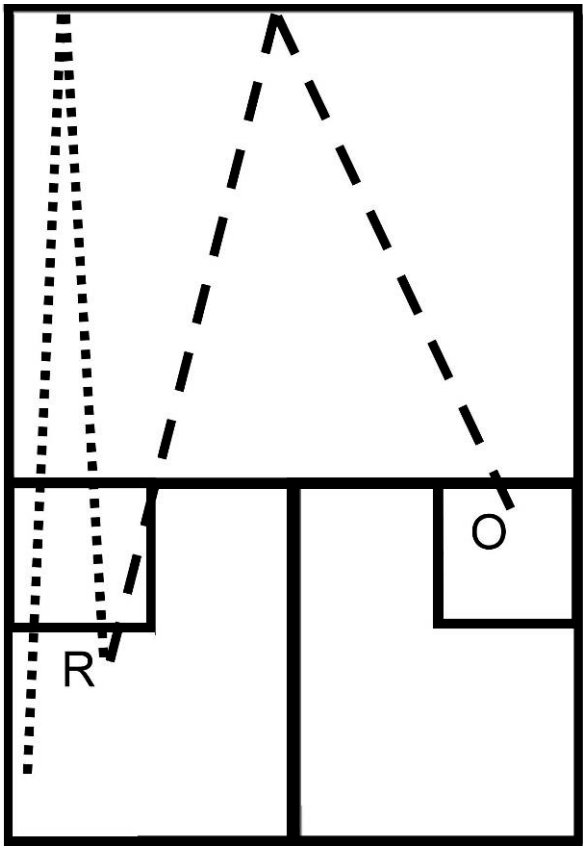


d. 不够長的直線球 –側牆球

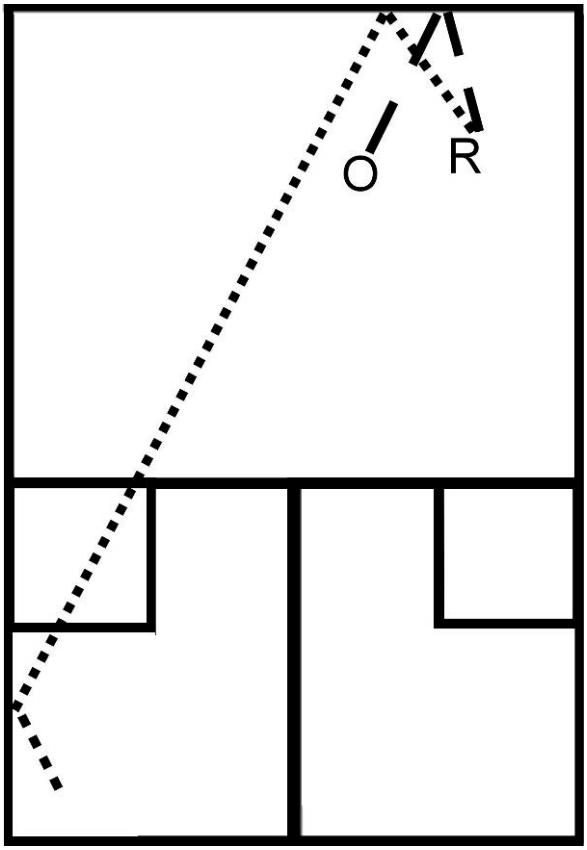


回擊球的選擇圖示(續):

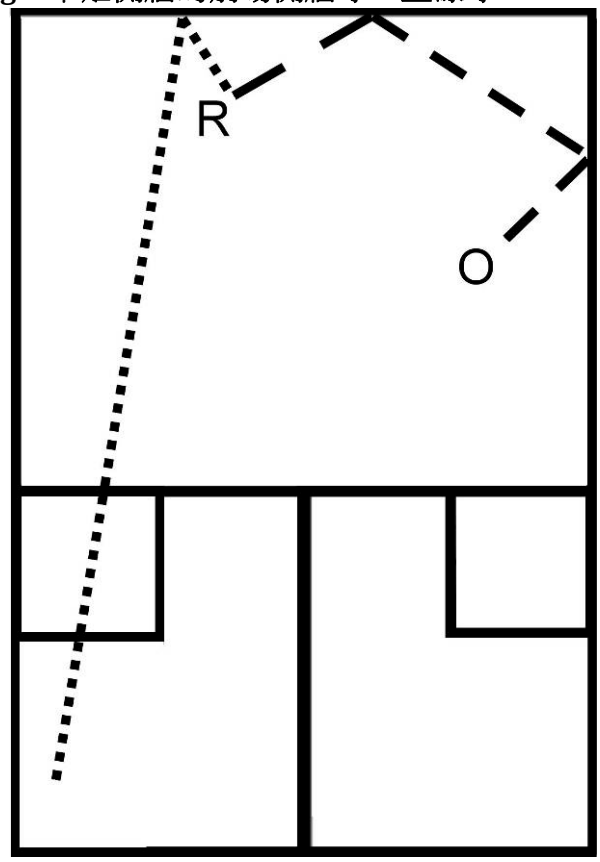
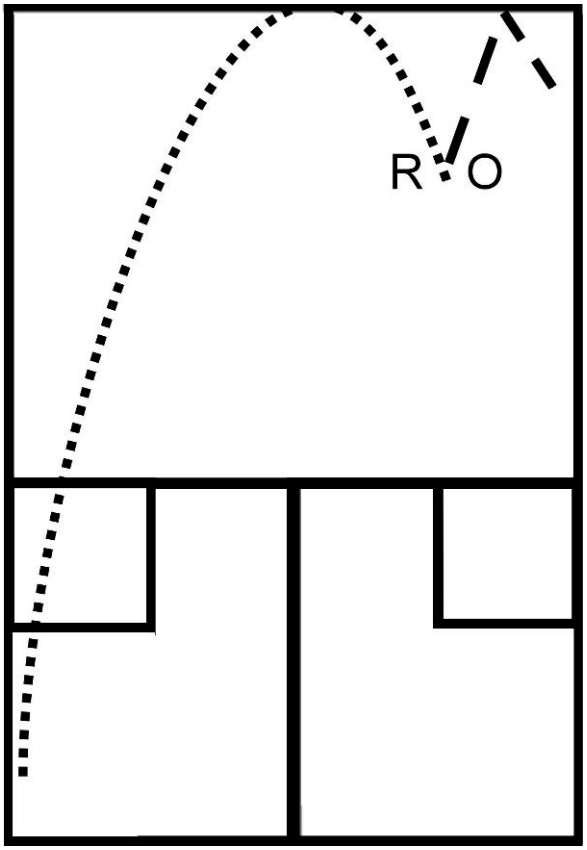
e. 發球後回“T”緩慢 – 截擊直線球



f. 不貼側牆的短球 –斜線球



g. 不貼側牆的前場側牆球 –直線球



h. 對手預測短球 –斜線高吊球