

似水晶宫撞墙游戏,曲腿弓背还要满壁找球 省青少年壁球锦标赛冠军讲述: 壁球为何被称为“室内运动之王”

见习记者 李笑莹

壁球运动,这项小众运动却历史悠久。19世纪,在英国伦敦的“舰队监狱”,犯人为了锻炼身体,爱玩对着墙面击打小球的运动,壁球便由此起源。经过百年发展,如今壁球已是亚运会正式项目,有着高强度对抗性、三维立体高度技巧性和自娱性等特点。

近几年来,我国壁球运动发展迅速,随着全民自身健身意识增强,壁球场馆在北京、上海、杭州、南京等城市数量增长迅速,参与人数也逐年增多。



她对壁球运动一见钟情 曾拿下省青少年壁球锦标赛冠军

今年上初中二年级的潘美琦年龄虽小,但练习壁球已经有4年了。去年她在省青少年壁球锦标赛上获得了第一名,近日在第四届上海壁球团体联赛中,她和杭州队的其他队员一起获得了团体赛第一名。

“我从三年级就开始练习壁球,当初学校里选学生去体验壁球运动,那是我第一次接触壁球,一开打我就喜欢上了,觉得特别有意思。虽然场地小,但是球速快、球路变幻莫测,非常锻炼反应能力。它不像篮球、足球一样需要在室外的场地上训练,受天气的影响较大,而是在室内运动,其次就是壁球的球更耐打,一般一个球可以使用几个月左右的时间。”潘美琦说。

由于打壁球讲究三维

立体高度技巧性,这项运动对刚刚开始练习的潘美琦并不“友好”。因为年纪小,上肢力量不够,所以在挥拍和反应能力上跟成人差一大截。“刚开始打球的时候确实是有点难,反应能力跟不上,经常错失击球的最佳时刻,挥拍姿势也不标准,于是教练就手把手地教我,后来挥拍姿势才逐渐标准。现在打了四年了,除了比赛经验稍微丰富一些之外,感觉我的体力和上肢力量都得到了加强。”

谈及训练之初,小姑娘对教练的“游戏式训练”印象深刻。“当时教练带着我们做游戏锻炼反应能力,几个人围成一圈丢球,要是没接到的就罚跑步,我觉得很有意思,在这

个过程中还锻炼了体能。”

在感受到壁球的魅力之后,潘美琦还带上同学一起练壁球:“之前我曾经把壁球介绍给了班上的4个同学,带着他们一起打,现在有两个同学练得都不错,以后我还想把壁球运动推广给更多的人,让大家都知晓壁球的魅力。”



壁球普及度不高 他为推广壁球运动四处奔波

今年46岁的秦晋曾是2011年中国壁球锦标赛第四名、浙江省体育运动大会团体冠军主力、2015年浙江省壁球锦标赛冠军,如今,他专注于壁球的教学和推广,是世界壁球联合会一级教练、杭州市青少年壁球队总教练。

“壁球之所以被称之为‘室内运动之王’,是因为它有着其它持拍类球类项目没有的侧墙球和后墙球,击出的球路呈‘三维立体’型,

球路变化多端。其迅速、敏捷的急停、急转步伐特别酷似羽毛球运动。而且壁球是一项适应各种人群的运动,从青少年到老年人,都可以打,适应人群非常广。”秦晋娓娓而谈。

近年来,为了推广壁球运动,秦晋利用自己的业余时间,在全省各地跑。“我去金华的次数很多,之前我们在金华市体育中心开展了三期免费的壁球培训,报名的人很多,出乎我的意料。

而且当初报名的很多壁球爱好者都坚持下来了,他们虽然打的时间短,但是进步很快。现在杭州也有壁球联盟,成员大约有200人。”

如今在浙江,壁球运动正悄然兴起。“现在市级壁球协会正在逐渐成立,很多壁球培训班也在开班,而且近年专业的壁球教练也逐渐多了起来,这大大促进了大家了解和接受壁球运动,这样看来,未来壁球的推广前景还是比较好的。”秦晋说。

飞行时速约150千米的壁球,有哪些打法?

本报综合报道

想要参与壁球运动的小伙伴,不用觉得规则很复杂,记住以下几点,就可以入门啦。

壁球要求选手的耐力必须很强。两名参赛选手都试图将球击向场地下方,而且球在飞行过程中不能碰到地面或对方运动员。

在比赛开始之前,参赛选手有5分钟的热身时间,在这段时间内主要任务是让空气进入球的内部,以此增加球的弹性。

通常由靠右边位置的选手选发球。比赛开始后,上局的优胜者有权选择发球场地(即左方或右方场地)。每得一分之后,双方再交换场地,这样交互进行直到一方失去发球权。

壁球比赛大都为三局。第一个在一局中获得9分的选手就赢得这局比赛。但当选手们同时达到8分时,先达到9分或10分的选手赢得比赛。一般有发球权的选手才能得分,如果发球选手打丢了球,则对手得到发球权。这位选手在得到发球权后才有权得分。

在壁球中,正手击球是最基本的击球动作。正手击球能很好地控制球的方向,而且击出的球很有力量。选手大多在跑回去击打后方弹加的球时使用“正手击球”的动作,目的是把球击向墙后方的角落里。正手击球的要求是掌握好球拍击球的尺度,振幅不要太大。

反手击球也是一种有力量的击球动作,但它的目的是典型的要把球击过场地。反手击球需要良好的控制,而且必须保证反手击出的球要飞过场地且不能伤害对手。需要注意的是反手击球的最终目的是将球击到紧贴场地地面的角落里。

按球飞行的速度快慢分为蓝点(快速)、红点(中速)、白点(慢速)和黄点(超慢速)。壁球内填充有惰性气体,当壁球被打击的时候,气体因摩擦受热膨胀,其飞行速度可达致时速约150千米,速度仅次于速度之王羽毛球。

