风靡全球的多巴胺运动

零基础也能上手！匹克球入门干货来了

本报记者 陈素琴

“9月9日,浙江省匹克球中级教练员培训班开班。同样在本周,全国匹克球锦标赛浙江队选拔工作也在持续推进中。继飞盘、桨板、陆地冲浪等新兴运动项目之后,今年,一股匹克球“风暴”正席卷浙江。目前在国内社交媒体平台搜索“匹克球”,会有几个显著关键词:“最in运动”“越玩越上头”“看看是谁还没玩上匹克球”,相关笔记超万篇。这项融合了网球、羽毛球和乒乓球元素的运动如何入门?如何练习?记者采访相关教练,整理出一份入门攻略。”

规则简单易掌握

匹克球是一项结合了网球、羽毛球和乒乓球特点的运动。它使用类似网球的场地,但是场地比网球场地小一些。球的大小如网球,球拍则有点像加大版的乒乓球拍。

浙江匹克球工作委员会训练竞赛部部长王尊介绍,匹克球运动强度适中,在美国一度被称为“老年版网球”,但无论是年轻人还是老年人都可以参与。它可以锻炼人的反应能力、协调性和耐力。相比网球等运动,匹克球的规则比较简单,容易掌握。即使你没有什么运动基础,也能很快上手。

匹克球规则简单,参与者可以轮流发球。需要注意的是,发球员必须在发球区域内发球。发球区域是指底线后、场地中心线和边线假想延长线之间的区域。发球时至少有一只脚踩在发球区域内,不可双脚同时离地,双脚也都不得接触底线或底线内的场地。发球一方分数是奇数在左侧发球,发球一方分数是偶数则在右侧发球。“发球时保持稳定,力量适中,且球路多变化,向对方斜角发球。这样可以提高球的不可预测性,增加对手接球难度。”

“匹克球通常多人一起玩,可以认识很多新朋友。大家在球场上互相交流、互相鼓励,氛围非常好。运动强度低、上手快,且花费小,因而为各个年龄层所接受,传入中国后深受年轻人追捧。但需要注意的是,虽然易上手,但需要做好运动防护,匹克球还是需要一些运动量的。”王尊说。

精准度和速度是关键

匹克球是一项球拍击球运动,因此人与球拍的协同很重要。浙江省匹克球初级教练员雷铤介绍,匹克球握拍类似网球。“关键是手腕要放松,避免用力过猛,这有助于更灵活地控制球拍。”他表示,右手持拍时,伸直手臂后正手拍面正对左侧,这样可以快速进行正反手转换,但不利于制造摩擦。

在持拍击球时,确保球的飞行方向与拍面方向一致,并使击打的力量充分传递到球上。非甜区击球会导致球的角度不稳定和击打力量的非线性损失。其次,在击球瞬间,手指要握紧球拍,以确保力量稳定地传递到球上。此外,在击打球后,胳膊要沿着球的飞行方向持续发力,让球稳定地飞出去。“初学者应时刻关注来球,眼睛跟随球的运动。熟练掌握后,注意力应分别放在对手当前位置和球上,并预测对手可能的回球和移动。通过不断地练习,球员应逐渐掌握匹克球不同的力量、速度、落点和旋转。”雷铤说。

想要打好匹克球,在雷铤看来,击出精准度与速度是关键。“在准备击球时,右腿用力蹬地,逆时针转动腰部,并挥动胳膊。此时,蹬地转腰的力量通过胳膊传递到球拍上。在击球瞬间,手指抓紧球拍,进一步增加击球力量,并稳定拍面的方向。最终,整个身体产生的力量击打到球上,将球送出。”雷铤对发力进行了拆解,从顺序上看,运动者需要依次转动脚、腿、腰、躯干、肩膀、上臂、前臂、手,逐级加力,并最终将合力传递到球拍上。

“基于匹克球快速移动的特点,在场上移动时,保持低重心并迅速移动以便迅速调整位置,有效应对对手的攻势。”雷铤还特别提到,匹克球运动在鞋子选择上,需要提供足够的缓震和支撑,以减轻脚部压力和减少受伤风险。

做好三项训练 球场表现UPUP

本报综合报道

耐力训练

匹克球比赛需要长时间的高强度运动,因此,增强耐力是打好匹克球的关键。

长跑:每周累计跑步75分钟,即每周跑步3次,每次跑25分钟左右,跑3~4千米。每周跑步10~12千米。

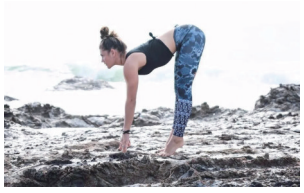
折返跑:匹克球运动中要跑遍球场每个角落。训练者可以每隔3天进行4组20米或5组30米折返跑训练,提高心肺功能。

灵活性训练

匹克球需要快速移动和灵活调整身体姿势,因此,提高身体灵活性也是非常重要的。可以通过瑜伽来增强身体的柔韧性。

战士一式:站立,双腿分开约一腿长;转角转身向右,调整髋部中正;吸气手臂上举,呼吸屈右膝向下;前方腿90°,后方腿用力向后蹬;保持5-8个呼吸,换反侧练习。

站立前屈:站立,双脚分开与髋同宽,吸气延展;呼气折叠腹股沟,直背前屈向下;双手在双肩的正下方,指尖点地;双肩放松,脊柱延展,膝盖伸直;保持5-8个呼吸,还原。



球感训练

球感训练有助于提高击球力量和回球质量。

抽球:从15英尺的距离用力击球,模拟比赛中的进攻。

网前吊球与后场吊球:使用不同的力度和角度,让球在模拟的非截击区内落地。

准确性训练:在场地设置几个锥子或其他标记物,通过控制球的落点和节奏,练习将球击中这些目标。