



匹克球的击球门道

本报记者 陈素琴

5月17日,第四届中国网球协会社区运动会社区匹克球比赛在温州奥体中心WOW匹克球馆落幕,比赛吸引了众多匹克球爱好者齐聚一堂。在全民健身热潮中,匹克球以其“低门槛、强社交、高燃脂”的特性迅速崛起。那么,我们该如何打好“第一场”球呢?对此,记者专访了匹克球资深专家王尊。

正确发球 记住三个“不得”

“匹克球发球是比赛过程中最实用的技能,但要记住三点要领。”王尊介绍,匹克球在挥拍过程中拍子不得高于腰部,击球瞬间抬头不得高于手腕,球不得向上抛及旋转,只能自由落体下降。

对于新手来说,通常又会出现哪些问题?在王尊看来,最常见的就是收拍不完整、重心没跟上、动作结束时、身体旋转过多发力过大。还有一些是握拍不正确或者

击球后身体后仰。

王尊建议,练习时要脚步站侧身站位,拉拍向后,拍面向后。击球点在身体斜前方,然后完成收拍。“需要注意的是,发球的成功率非常重要,在成功率高的情况下加上球的深度,加上球的速度和旋转。”

对于新手易犯的抬腕过高造成犯规的问题。他表示,需要通过反复练习,建立“肌肉记忆”。

正手击球 “东方式握拍”为主

在匹克球运动中,正手击球是一项基础且关键的技术。“看上去简单的击球动作,随着深入了解,或是练球时间增长后,你会发现其实正手拍和其他的网球、羽毛球项目还是有一定的差异性。”王尊告诉记者,就像拉拍和转体的幅度、击球点,匹克球的正手击球要放得更低。

在正手击球中,需要注意的是基础握拍。王尊说,正手击球以“东方式握拍”为主,把手轻松地搭在拍子上面。然后完成预备的动作、侧身拉开引拍、挥拍击球(确认拍面是否平整)、完成收拍、重新预备。

击球点位于身体左或右侧前方,拍面与地面形成适当的夹角,通过转体和重心的转移将球击出。正手抽球在底线战术中至关重要,理想击球高度尽可能贴近网带上沿。

需要注意的是,移动的时候一定要先提前拉拍,这样才不会导致击球的时间过晚或过早。当你击球时,可以利用左手找到击球点,这样可以使击球点更准确。

此外,当迎击球时,后脚跟要先着地,再踩前脚掌,目的是重心降低并且保持身体静止去完成挥拍。

教练名片

王尊 浙江匹克球工作委员会训练竞赛部部长,“浙体育”学健身匹克球教学示范者



反手击球 需要更灵活地调整脚步

反手击球是一项相对困难的技术,即使是有挥拍经验的爱好者,经常打乒乓球或者羽毛球,或是专业的网球运动员,如果没有大量的练习,也不会打出一个高质量的反手击球。在王尊看来,在比赛过程中,如果缺乏这项技术,是很难赢得胜利的。“因为你的反手拍,通常是对手的一个攻击点。”

至于初学者一开始是练习单反还是双反的疑问。王尊坦言,可以先从双反进阶,因为双

手反拍有更可靠的稳定性以及可塑性。上场后,握拍的手势采用菜刀式,也就是大陆式握法,接着完成预备姿势。

王尊提醒,握拍过程中,双手不要叠在一起。击球时,应用右脚尖找到击球点后,才能确保每一个击球都在正确点,从而完成挥拍。“如果希望能更直观地看到如何练习,也可以在微信搜索小程序浙体育,然后找到‘学健身’栏目——跟着视频教学,找到匹克球教学视频进行练习。”



王尊在活动现场教学示范

延伸阅读

发球规则

发球必须采用下投手势,球与球拍的接触面须位于腰部以下,手臂向上沿圆弧方向移动,球拍接触球的点要低于手腕,且双脚必须站在底线外,球要在落地前击出,发到斜对面球场的打球区,不能压到非截击线。

双反弹规则

发球后的第一个回合,接球方必须先让球在本方场地落地反弹一次后才能击球;发球方在接对方回球时同样如此。

得分规则

只有发球队能得分,发球后若对手没接到球,或在对打时出现失误,发球队就能得分。一般情况下,先得11分且至少领先2分的一方获胜,如果双方都达到10分,则比赛继续,直至某一方领先2分。

面面观

童航宇 T点体育俱乐部教练

匹克球比赛氛围轻松愉快,球员在比赛中可以互相交流、互动,增进友谊,是人们结交朋友、拓展社交圈的良好平台。尤其是双打时需要队友相互配合、协作,共同制定战术应对对手挑战,能增强参与者之间的沟通交流,培养团队精神和协作能力。

毋振华 浙江省新华医院脑病与康复科主任

匹克球被球友形象形容为“拿着大号乒乓球拍在羽毛球场地上打网球”,项目简单易行、趣味性强,受到各年龄段人群,特别是年轻人的喜爱。之前,我经常打羽毛球,但匹克球一上手后,我就想推荐给大家。同时,匹克球场地便宜,器材也不贵,老少咸宜。