

“绅士的游戏”，该如何入门？

本报记者 陈素琴



教练名片

王新

前男子板球国家队队员

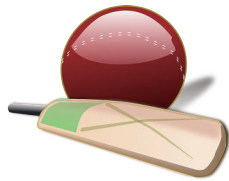
浙江工业大学板球馆副馆长、板球队教练

“

随着板球正式成为2028年洛杉矶奥运会比赛项目，这项运动正逐渐走进更多人的视野。在推广和普及板球方面，浙江工业大学走在了前列——不仅开设了板球专业课程，还承接国家队的集训任务，积极推动板球运动在中国的发展。

对于想要接触板球运动的市民来说，该如何入门？记者专访了前男子板球国家队队员、浙江工业大学板球馆副馆长、板球队教练王新。

”



板球运动小知识

板球作为一项对体能、技术和专注力要求较高的运动，科学的饮食和充分的赛前准备对保持状态、提升表现至关重要。无论是日常训练还是正式比赛，合理的饮食和系统的准备都能帮助球员更好地发挥实力、减少损伤风险。以下是针对板球运动的饮食建议和准备注意事项：

饮食建议

板球运动持续时间长、强度起伏大，球员需兼具耐力、爆发力和敏捷性。饮食应注重能量持续供给与身体恢复。

◎碳水化合物为基础

碳水化合物是运动时的主要能量来源。建议选择全谷物、燕麦、米饭、面食及薯类等复合碳水，帮助维持血糖稳定，提供持久的能量。训练或比赛前2—3小时应适量进食碳水丰富的餐食。

◎蛋白质助力恢复

蛋白质对肌肉修复和增长至关重要。推荐摄入鸡胸肉、鱼类、鸡蛋、豆制品和奶制品。训练后30分钟内补充蛋白质能有效促进恢复。

◎脂肪选“好”不选“多”

适当摄入健康脂肪，如坚果、牛油果、橄榄油，有助于维持关节灵活性和激素平衡，但要避免油腻和高脂食物，以免影响运动状态。

◎水分与电解质平衡

板球比赛通常在户外进行，时间长、易出汗，需特别注意补水。运动前、中、后都应定期饮水，可适当补充含电解质的运动饮料，防止抽筋和体力下降。

特别提醒

避免空腹运动，也不要饱腹立即上场。

炎热天气需注意防暑降温，合理使用防晒和吸汗装备。

如有旧伤或不适，应及时调整训练内容，必要时寻求专业医疗干预。

板球带来哪些好处？

板球是一项综合性强、注重手眼协调、上肢控制、技巧与力量结合的运动，素有“绅士的游戏”之称。位于浙江工业大学的亚运板球场是省内唯一符合国际赛事标准的板球场馆，也是目前中国建筑面积最大的板球场。

王新介绍，板球比赛在椭圆形场地进行，分上下两个半局。每队11人，击球方每局派出2名击球员，直至10人被淘汰或回合结束；防守方则全员上场，分为投手、守桩员和防守队员。投手试图击中击球员身后的三柱门，守桩员接应投球，其余队员分散站位，限制对方得分或直接淘汰击球员。

“板球是一项全身性运动，结合跑动、接球和投球，有助于提升心肺功能和体能水平。同时，比赛中的快速决策与动作调整能锻炼反应与应变能力。”王新说，作为集体项目，板球也强调团队协作与沟通，有助于培养合作精神、意志力和自律能力。

能力。”

投球则是另一项关键技术。投手需通过系统训练提高控球稳定性，训练内容包括快速球与旋转球的落点、速度及弧线控制。“最重要的是享受过程——体验击球瞬间的畅快、接住高球的成就感，以及投球技巧带来的独特乐趣。”王新说。

新手如何参与板球运动？

王新认为，初学者可以通过板球游戏和基础体能训练逐步入门。“体能是板球运动的基础，球员需具备良好的耐力、速度、爆发力和柔韧性。”他表示，耐力训练有助于球员在比赛中保持专注与活力，推荐进行长跑、游泳等有氧运动来提升心肺功能。

速度和爆发力同样关键。

在王新看来，短跑、爆发力训练和灵活性练习能够帮助球员提高瞬间启动和快速移动的能力，以应对赛场多变的情况。

除了体能，技术训练也不可或缺。王新表示，持续练习可提升击球的精准度、力量和控制感。“新手应多尝试不同击球动作，适应各类投球，并在模拟比赛情境中强化实战

板球的技术要点是什么？

王新强调，系统而长期的训练是提升技术的关键。“击球时，必须保持正确的准备姿势：重心稳定、双眼紧盯来球、迅速反应，并根据投球类型灵活选择击球方式。”

“台上一分钟，台下十年功。”这句话同样适用于板球。

击球技术种类繁多，包括前跨击球、后跨防守、切球、拉球、扫球、勾球等，球员需根据赛场形势合理运用。投球与防守则是制约得分的重要手段。稳定的投球技术和科学的防守布局能有效压制击球员。不同的投球策略需搭配相应的防守阵型，

并随时根据战况调整。

王新提醒，投球时手臂必须保持伸直，否则将被判罚无效；接球也有三大要领：双手靠拢正确迎球、缓冲卸力、全程目视跟踪球路，“总之，要依据场地特点制定战术，灵活应对。”



王新在板球运动教学中

面面观

王萌

中国板球女队教练

击球手需具备精准判断球路的能力，通过拉、切、挑等技术积累分数；投球手则依靠速度、旋转或落点变化制造威胁，击球手需配合投球手构建防守阵型，精准拦截跑垒。

林德奇

浙江工业大学板球队队员

板球强调“公平竞赛”，球员需自觉遵守规则，“握手礼”贯穿赛前赛后，体现体育礼仪。