

10分钟玩转板式网球

本报记者 韩晓艳

傍晚6点刚过,城市公园西北角的两块板式网球场已热闹非凡。身着运动服的年轻人、手持球拍的中年夫妻、携孙围观的老人,将不大的场地围得满满当当,热闹氛围扑面而来。“发球不用使劲,对准网前就行!”32岁的上班族李涛边示范边给初次体验的同事讲解,话音未落,一记轻柔的回球稳稳越过球网,引得围观者轻声喝彩。

这项适合小场地开展的挥拍运动,正是近来悄然走红的板式网球。场地略大于羽毛球场,球网高度低于网球,上手门槛更低,带孔轻质球拍握持轻便顺手,软质塑料球的击打声清脆不刺耳,场地四周的钢化玻璃与金属围网还可借力反弹击球,趣味十足。“原以为是网球的‘简化版’,玩过才发现,它不用耗费太多体力,却有强烈的对抗感。”李涛说,他从前酷爱网球,却苦于场地难约、球拍笨重,一场球打下来常腰酸臂痛,经朋友推荐试玩板式网球后,他当即上了瘾。

李涛的队友张阿姨今年58岁,退休后始终没找到心仪的健身项目。去年社区组织体验活动,她抱着试试看的心态参与,没想到10分钟就摸清了基本规则。“不用追着球跑太远,来回几个回合就能出汗,既能活动筋骨,又能和老姐妹唠家常。”如今张阿姨每周固定来3次,多年的肩周炎减轻了不少,她笑着说:“以前周末宅家追剧,现在一到点就惦记着往球场跑,比年轻人还积极。”

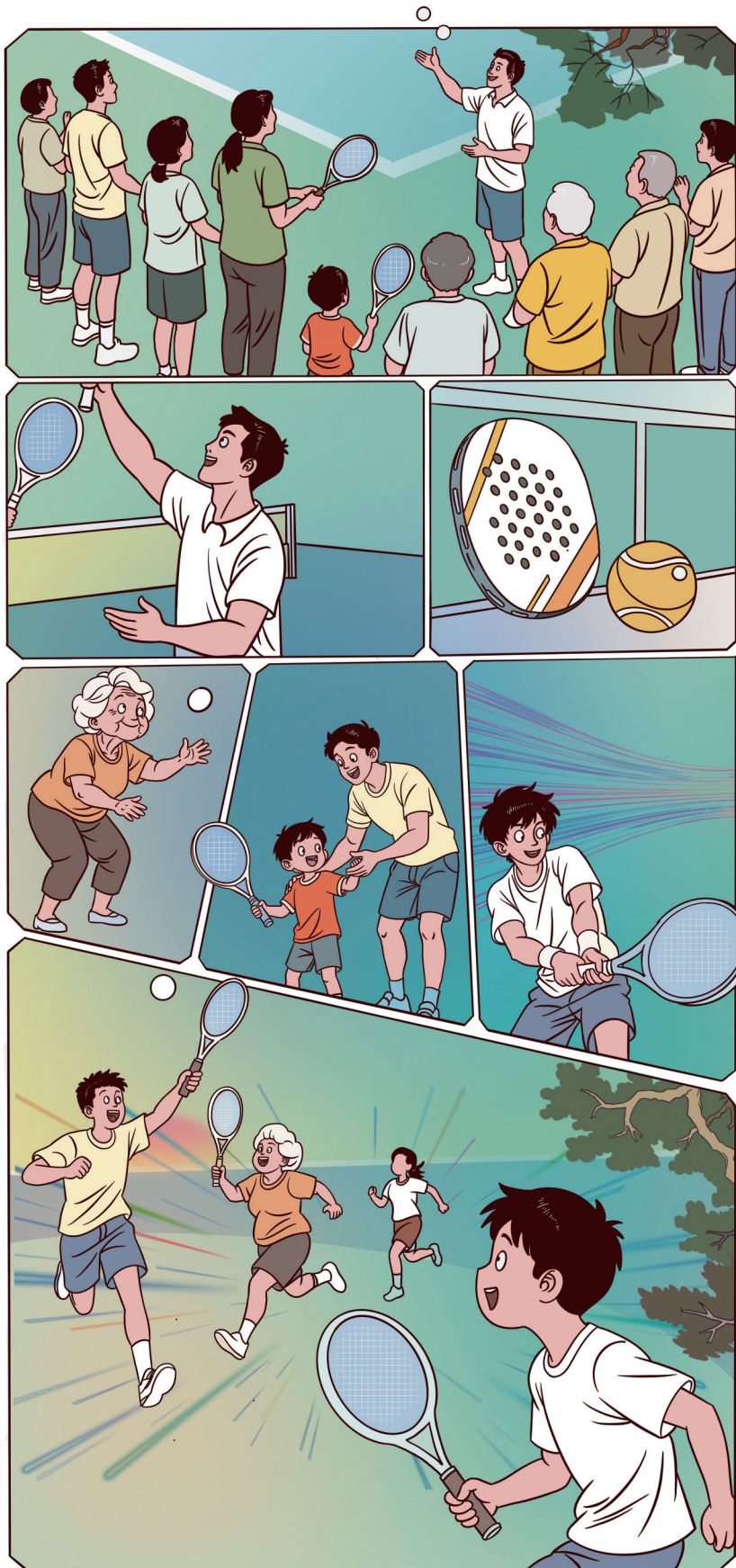
板式网球规则简洁,得分规则与网球相近,但发球无须过网急坠,也没有复杂的压线判定标准,新手

极易获得成就感。“很多人第一次玩就能交锋几回合,不会像打网球那样半天接不到球,越玩越泄气。”常来指导新手的社区体育辅导员王师傅介绍。这项运动对场地要求不高,公园、小区的空地皆可搭建。平日傍晚或周末,这两块场地得提前预约,有时还得排队等候上场。

场上玩家的年龄跨度极大,既有青春昂扬的大学生,也有年过六旬的老人,随机组队便可开赛。28岁的程序员小林说,平时工作繁忙,很少有社交机会,迷上板式网球后结识了不少志同道合的朋友。“压力大时来挥几拍,汗水一流淌,烦心事就全抛到九霄云外了。”他每周至少参与两次,不仅身体素质明显提升,性格也变得更开朗了。

王师傅告诉记者,板式网球之所以受欢迎,核心是兼顾趣味性、健身性与社交性。“它不像羽毛球那样费腕力,也没有篮球、足球那样激烈的身体对抗,男女老少都能参与。”如今社区有固定的玩家群,还常组织小型比赛,输赢无关紧要,大家图的就是热闹开心。不少家长带孩子来玩,既能让孩子远离电子产品,又能培养运动兴趣。

板式网球不只是一项运动,更成了休闲解压、增进情谊的新载体。小小的板式网球场,正承载着人们对健康生活的向往,成为城市里一道充满活力的风景线。



图赵曙合

传媒科技动漫游戏博览会开幕式

暨数字内容产业峰会

2025.12.27 中国·成都

会务联系电话:
刘 鹏 13716782553

广告

声明 本报刊登的所有内容(转载部分除外),未经本报书面同意,任何单位和个人不得以任何形式,包括但不限于纸媒、网络(含无线增值业务)等介质转载、张贴、结集、出版和使用该产品,著作权法另有规定的除外。凡向本报投稿获得刊出的稿件,均视为稿件作者自愿同意下述全部内容:1.作者保证拥有该作品的完全著作权(版权),该作品无侵犯其他任何人的权益;2.本报有权以任何形式,编辑、修改、出版和使用该作品,而无须另行征得作者同意,亦无须另行支付稿酬。违法和不良信息举报电话:010-65363263 举报邮箱:jubao@people.cn