

融合网球、羽毛球、乒乓球特点

“解锁”匹克球 体验新乐趣

本报记者 刘军国

健身视野·服务站

近年来,匹克球运动发展迅速。这项融合了网球、羽毛球、乒乓球特点的新兴运动,较为简单易学,且充满趣味性,吸引了众多爱好者。如何“解锁”匹克球运动?这份指南带你看懂。

一、基本规则

(一)球场与站位

匹克球场长13.4米,宽6.1米,场上需要注意以下几点。

底线、中线:发球时,球员必须站在底线后,球需越过中线,发至对方发球有效区内。

厨房区(非截击区):位于网前2.13米内的区域,球员在这个区域内禁止凌空截击。

(二)发球规则

发球方式:推荐新手采用凌空发球,发球时球拍拍头高度低于手腕,且以向上的轨迹击球,击球点在腰部以下位置。

发对角线:球要发到对方对角发球区,触网不重发。

单脚触线限制:发球时至少有一只脚在底线后,在球发出落地前不可踩线。

厨房区(非截击区):发球时球不能落在此区域。

(三)得分机制

采用“发球得分制”时,具体规则如下。

发球方位:取得发球权的一方必须从右侧发球。

发球权轮换:双打比赛中,每队的两名球员各有一次发球机会,若两名球员发球皆失误,则换对方发球。每局比赛开始时,发球方只有一次发球机会。

接球方不得分:在发球方拥有发球权时,即便失误,接球方也不得分。

采用“直接得分制(每球得分制)”时,具体规则如下。

发球方位:当发球方的得分为奇数时,从场地左侧发球;得分为偶数时,从场地右侧发球。

发球权轮换:每队只有一次发球机会,若发球失误则换对方发球,且对方得分。

(四)双反弹规则

球发出落地反弹一次后,接球方需要等球再弹一次才能击打。从第三拍起,双方球员可以自

由选择让球落地后击球,或者直接凌空击球。

二、实用技巧

发球时,可以从握拍、站位姿势、抛球等方面入手。



▲发球动作。
▶握拍时,球拍侧沿与虎口对齐。
动作演示:陆翔
中建八局投资发展公司供图
▼有效发球示意图。
浙江杭州天幕网球俱乐部供图

握拍方法:推荐采用“三指握拍法”,保证手腕的灵活性与击球的稳定性。

站位姿势:双脚与肩同宽,非持拍侧脚向前移动15厘米左右,身体与底线呈45度夹角。

抛球高度:将球抛至距离地面25—30厘米的高度,当球下落至腰部以下时击球,减少触网概率。

动力链传导:可分为蹬地转髋、送肩挥臂、手腕锁紧3个阶段发力。

击球时,可以注意以下几个方面。

正手底线抽击:当对方回球较深时适用。击球点位于身体前侧30厘米处,拍面与地面尽量保持垂直。

网前截击:在对方回短球时适用。肘关节固定在体前25厘米处,击球时小幅度推挡。

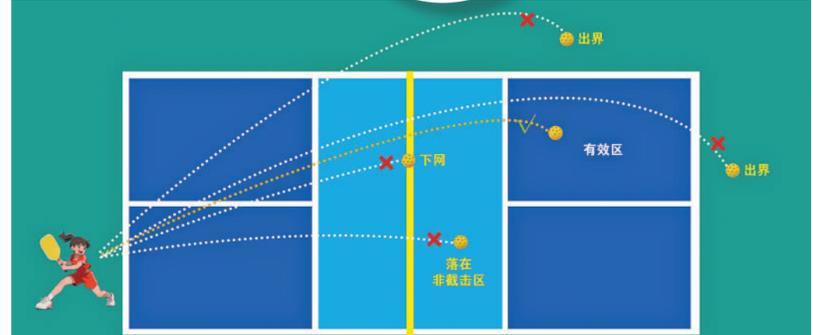
三、注意要点

打匹克球时如果运动不当,可能会导致一些运动损伤,比如手腕腱鞘炎、膝关节劳损等。为了预防这些损伤,建议佩戴腕部肌贴和髌骨带,运动结束后使用筋膜枪放松前臂伸肌群。

在比赛中,新手要注意培养战术意识。可以采用“70%防守+30%进攻”的模式,优先保证回球的深度,避免因盲目进攻导致失误。

在器材选择上,建议选择重量在200—240克的专业碳纤维匹克球拍。

(陈紫凤参与采写)



地方体育局承办板球、壁球国家队

探索竞技体育备赛新模式

本报记者 李硕 郑轶

短距离冲刺、快节奏击球、立体空间思维……壁球运动在近日落幕的成都世运会上“圈粉”不少。

壁球、板球、腰旗橄榄球等5个项目成为2028年洛杉矶奥运会的新增项目。今年3月,国家体育总局以板球、壁球为试点,开展委托地方承办国家队工作,得到了各地积极响应。经公开申报、综合评审,最终确定委托浙江省体育局承办板球国家队,四川省体育局承办壁球国家队。

成都世运会上,国家壁球队派出11名运动员参赛。尽管无人闯过首轮关,但小将们在选材赛中继续拼搏,刘子仪为中国壁球队赢下世运会首胜。“年轻一代是中国壁球的未来,他们还有很多提升空间。”国家壁球队的埃及主教练伊斯拉姆说。

近日,国家体育总局印发《合作组建国家高水平运动队管理办法(试行)》。据国家体育总局竞体司负责人介绍,该办法通过制定实施方案和协议框架范本,科学合理划分权责,更大力度放权赋能,转让国家队组建、参赛、市场开发及国际赛事申办举办等相关核心权利,充分激发了地方参与的积极性。

创新改革国家高水平运动队组建模式,是当前竞技体育发展的关键。“通过一至两个奥运周期的培育,有望使一批有条件的省级体育行政部门能够在奥运备赛任务中独当一面,将原有以项目管理单位为核心的奥运备赛模式,扩展成‘项目管理单位+省级体育部门’共同参与奥运备赛的新模式,构建更具活力的竞合关系。”北京体育大学管理学院院长黄海燕说。

跑酷运动员商春松——

在新赛道上自由奔跑

本报记者 季芳

最近闭幕的成都世运会上,在跑酷女子自由式决赛中,29岁的中国队选手商春松把金牌收入囊中。登上最高领奖台的她,脸上泪痕未干。

颁奖仪式前,戏剧性的一幕出现。原本,商春松的决赛表现得到22.7分,以0.2分之差获得该项目银牌。但裁判组经过赛后复核,认定存在误判,最终将商春松的得分提高到24.7分,反超日本队选手永井音宁。

为何改判?在现场担任裁判的周俊解释:“运动员落地时,看台上的裁判有视觉盲区,起初他们认为商春松在翻滚时撞到了头,所以扣了3分。”但比赛结束后,场地中的裁判提出异议,裁判组回看比赛录像后,根据规则将扣3分改为扣1分。

这枚世运会金牌,让商春松实现了个人跑酷项目的大满贯。

商春松曾是中国女子体操队队长,在2016年里约奥运会与队友一起夺得体操女子团体铜牌。在高低杠项目中,动作“商春松腾跃”就是以她的名字命名。遗憾的是,10余年的体操生涯中,商春松始终无缘世锦赛和奥运会的最高领奖台。

退役后的商春松也曾迷茫,后来受前辈启发,决定试试跑酷运动。做出这个决定时,她已经26岁。

“体操是在器械上做固定动作,而且有软垫保护,跑酷自由式则要根据不同赛场的道具即兴编排动作。”商春松说,“跑酷是硬落地,更需要克服心理恐惧。”

得益于多年的体操功底,商春松很快适应了跑酷运动的节奏。凭借不懈努力,她进步很快。2023年,刚刚转项一年多的商春松在全国跑酷锦标赛中成功夺冠;2024年,她先后为中国跑酷赢得了首个世界杯冠军、世锦赛冠军。

“她是个非常有天赋的运动员,一身执着劲儿。”教练孙浩赛后评价商春松,“训练中,对于较难的动作,即使失败很多次,她也会反复练习,直到‘抠’下来为止。”

踏上新赛道,商春松的梦想得以延续,“期待跑酷项目进入奥运会的那一天,我能有机会再登上奥运赛场。”

跑酷的赛道上没有标准答案,在商春松看来,人生也是如此,“跑酷需要不断突破障碍,克服恐惧;人生也会遇到起伏,只要放平心态,什么低谷都能过去。”

本版责编:林琳 唐天奕 高信 版式设计:张芳曼

川江航运文化园在重庆市江北区落成开园

助推长江国家文化公园、巴蜀文化旅游走廊建设

江水奔流,见证沧桑巨变。8月15日,川江航运文化园正式开园,成为重庆市江北区的文化新地标。川江航运文化园以“民生机器厂旧址”为基础,占地面积10万平方米,以“激流江舟”为主题,通过山城步道将室内展览、室外公园与地下防空洞串联,构建出“立体川江”的独特景观,成为长江国家文化公园璀璨的“新明珠”、巴蜀文化旅游走廊闪亮的“新坐标”。

传统物与现代科技碰撞出火花,迸发出文化传承新活力。从高空俯瞰,川江航运文化园主体建筑外观呈现出破浪前行的巨轮造型,整座建筑仿佛航行在川江的激流之中。步入园中,斑驳的轮机设备、珍贵的文物让游客深刻体会历史的厚重;数字孪生、虚拟现实、全息影像等技术,让游客沉浸式体验川江航运的沧桑巨变、中国航运业先驱卢作孚实业救国的雄心壮志,感悟奋楫川江的精神力量……

此外,园内常设《奋楫川江》文化展,设置了5个主题鲜明的篇章,其中,“古川江 纤夫影”定格了纤夫搏击险滩的奋斗身影,“江门开 轮机响”记录了

民族工业的萌芽发展,“赤子心 实业家”彰显了爱国人士的家国情怀,“烽火中 脊梁擎”讴歌了抗战时期的民族气节,“新时代 新征程 新重庆”展现了川江的崭新面貌……从纤夫的绳索到轮船的汽笛,从抗战时期的烽火到新时代的航程,5个篇章环环相扣,共同描绘出一幅川江文化的历史长卷。

川江航运文化园的建设,展现了江北区传承发扬川江文化的担当,是江北区融入长江国家文化公园建设的真实写照,也是江北区融入巴蜀文化旅游走廊建设的生动实践。

在保护中发展,在发展中保护。近年来,江北区依托丰富的历史文化资源,深度挖掘巴渝文化、抗战文化、移民文化等重庆长江文化标识体系,培育打造徐悲鸿艺术街区,建成巴人汲水公园和徐悲鸿(重庆)美术馆,先后策划《汲百丈路迢迢》等9期徐悲鸿主题展,展出徐悲鸿真迹400余幅次,吸引观众超10万人次。大力推进洋炮局1862文创园建设,打造国内军工主题旅游目的地,项目一期已建成开街,成为重庆旅游热门打卡地。推动民生机器厂旧址变身川江航运文化园。一系列务实举措,既推

动了历史文化遗产保护利用,也让长江文化融入了城市发展肌理。

此外,作为巴蜀文化旅游走廊的重要节点,江北区积极融入共建巴蜀文化旅游走廊“渝进蓉出”“蓉进渝出”精品旅游路线,大力推进观音桥世界知名商圈、五宝国际运动休闲小镇等商旅文体重大项目建设,点亮艺术体验、都市小剧场演艺、马拉松赛事、“渝味360碗”等主题消费场景,塑造巴蜀文旅特色消费新高地。今年1—7月,全区接待海内外游客3878.58万人次,同比增长10.35%,其中,入境游客5.76万人次,同比增长75.94%。

从保护历史遗存到创新文化表达,从单一景点打造到全域文旅融合,江北区正在探索一条文化传承与城市发展协同共进的新路径。未来,江北区将以“千里轻舟”货运班轮开行为契机,提项打造川江航运文化园等项目,持续推进长江国家文化公园建设,不断完善文旅配套设施、提升服务质量,让更多“沉睡”的历史文化资源焕发新生机,为巴蜀文化旅游走廊建设贡献“江北力量”。

数据来源:中共重庆市委江北区宣传部

万里长江,万千气象,滋养着巴渝大地,浇灌出勃勃生机。作为长江上游重要河段,川江既是黄金水道,也是文化摇篮,承载着川江航运的历史记忆。



川江航运文化园开园当日,国家级非遗传承人团队演绎《川江号子》



川江航运文化园展厅



游客在川江航运文化园展厅参观



川江航运文化园

广告