

壁球不简单 燃脂又烧脑

本报记者 白光迪

■ 健身视野·服务站

日前,2025年全国壁球锦标赛在福建龙岩举行。壁球个头不大,打起来很考验选手的反应能力,可谓燃脂又烧脑。自从正式成为2028年洛杉矶奥运会的比赛项目,壁球逐渐进入大众视野。

江苏省盐城市青少年壁球队主教练张恒源介绍,新手如果想尽快入门,球感是门槛,动作是根本、移动是关键,练好基本功才能逐步提升。

培养球感找默契

初学阶段,可以通过球馆内外的不同场景来培养球感,帮助自己更精准地控制击球力度与方向。

球馆外的练习,包括徒手抛接、对墙抛接、墙面落地接球等方式。

徒手抛接时,双手持球,将球垂直向上抛起约1.5米,待球下落时用双手稳稳接住,10至15次为一组。熟练后可尝试单手抛接,先练惯用手,再练非惯用手,重点感受球的重量与下落速度。

对墙抛接时,找一面平整、坚硬的墙面(避免玻璃或易碎材质),在距离墙面1.5—2米处站立,单手将球抛向墙面,待球反弹后,用惯用手接球,适应球从墙面弹出的速度。

墙面落地接球时,在距离墙面1.5—2米处站立,用手将球抛向墙面,待球反弹落地后再接住。初期可放慢速度,观察球反弹的轨迹规律,后期可逐渐加快抛球力度或增加反弹墙面的次数,提升反应速度,适应球路变化。

球馆内的球感练习,分为单墙基础颠球和落地击球两种。

单墙基础颠球从正手颠球开始,再到反手,后期可练习一正一反的击球节奏。熟练后可面对壁球场地的前墙(正面主墙),用球拍轻击球,球从墙面弹出后,再连续击球。初期无需追求力度,重点保证球能稳定反弹,且每次击球点尽量一致,培养“击球—反弹—再击球”的节奏。

落地击球时,面对壁球场地的前墙,用球拍轻击球,球从墙面弹出后,落在发球区前附近的场地上,球弹起后再次击球。初期同样无

需追求力度,主要专注于球拍力量的控制、适应球的弹性以及击球节奏,后期可逐渐加大力度,增加跑动空间,提升锻炼效果。

掌握技巧防受伤

打球时,握拍、引拍、挥拍环环相扣,规范动作有助于提升击球效果。

握拍是稳定发力的基础。右手虎口对准拍柄右侧棱(左手持拍者对准左侧棱),形成类似握手的自然姿势。手腕上翘固定,确保手腕稳定且控制好拍面角度。

引拍是击球前的关键蓄力动作,要领是侧身、沉肩、抬肘。当球向身体一侧飞来时,迅速将身体转向侧面,击球侧朝向来球方向。双脚前后站立,前脚指向侧墙,后脚与前脚呈45度,膝盖微屈,重心下沉。同时将球拍向后上方抬起,肘部自然弯曲约90度,肩部后引感受一定拉扯感,像拉弓一样蓄力。

挥拍需遵循由后向前、由上向下的轨迹,注重手腕与手臂的协调发力。击球时,从引拍位置开始,手臂带动球拍向下方挥动,手腕在击球瞬间轻微发力“甩拍”,确保球拍面垂直于来球方向,击球点控制在身体前方30—50厘米处,高度与胸口平齐最佳。击球后不要立刻停拍,需让球拍自然随挥至身体另一侧,同时身体重心向前移动,保持动作连贯。

壁球场地空间有限,球员需在快速移动中接球,掌握移动技巧是避免受伤的关键。

保持“随时能启动”的状态。双脚与肩同宽,膝盖微屈,身体略微前倾,双臂自然下垂或微微张开,确保能向前后左右任意方向快速移动,避免直立身体或双脚并拢。

击球后不及时回“T点”。壁球讲究“击球—复位—再启动”,如果只顾着把球打出去,却忘了迅速回到“T点”,就容易被对手轻松牵制在角落,陷入被动。

缺乏系统规划,盲目模仿技巧。不少初学者看到网络平台上的高难度花式动作便急于模仿,却没有判断是否适合自己的水平。壁球的提升必须循序渐进,先稳基本功,再逐步进阶。

沈枫建议,初学者可定期拍摄自己的训练视频,与规范动作对照,及时发现问题。从兴趣练习到系统训练,可以遵循“333法则”:每周练习3次,每次至少30分钟,坚持3个月,逐渐养成习惯且不过度疲劳。此外,找到水平相近、相互督促的壁球“搭子”,会让训练更有效。



动作,根据规则来罚分或者合球重打;避免在场地内快速急停或变向,如需改变方向,先减速再调整,减少膝盖和脚踝的压力。

科学进阶别踩雷

江苏省壁球运动协会理事、张家港外国语学校体育教师沈枫从事壁球教学12年。他提醒,初学者最重要的是保持动作的合理性,击球稳定、避免受伤,不要盲目模仿职业选手在高强度对抗中的动作。

新手容易踩中的误区包括这些方面:

追求快与猛,忽视动作稳定性。不少初学者上场后喜欢“猛力抽球”,以为力量越大越好,却忽视了拍面角度和击球轨迹的稳定。结果不仅失误频频,还容易因为动作变形导致手腕或肩膀拉伤。

击球后不及时回“T点”。壁球讲究“击球—复位—再启动”,如果只顾着把球打出去,却忘了迅速回到“T点”,就容易被对手轻松牵制在角落,陷入被动。

缺乏系统规划,盲目模仿技巧。不少初学者看到网络平台上的高难度花式动作便急于模仿,却没有判断是否适合自己的水平。壁球的提升必须循序渐进,先稳基本功,再逐步进阶。

沈枫建议,初学者可定期拍摄自己的训练视频,与规范动作对照,及时发现问题。从兴趣练习到系统训练,可以遵循“333法则”:每周练习3次,每次至少30分钟,坚持3个月,逐渐养成习惯且不过度疲劳。此外,找到水平相近、相互督促的壁球“搭子”,会让训练更有效。

此外,科学热身是避免受伤的前提,每次训练前应进行5—10分钟动态拉伸以及移动和球感的练习。训练结束后要注意冷身走动、静态拉伸,并及时补水。

以上图片均为黄晓波摄

■ 小贴士

壁球装备这样选

球拍:入门推荐重量110—130克,拍头略轻、平衡点靠后,利于控制拍面稳定。拍面470—500平方厘米,容错率更高。

球:蓝点壁球弹性最强,球速较慢,落地后反弹高度较高,便于找到击球点,适合新手。红点壁球弹性中等,球速适中,是进阶阶段的选择。黄点或双黄点壁球,弹性最弱、球速最快,适合专业选手或高水平爱好者。

新手选择壁球时还需注意两点:一是看球的硬度,用手指轻捏壁球,感觉有轻微弹性但不塌陷为宜,过硬的球反弹轨迹不稳定,过软的则缺乏爆发力;二是看球的磨损程度,建议新手选择表面光滑、无明显划痕或凹陷的新球。

鞋:穿专业壁球鞋或羽毛球、排球等室内运动鞋,鞋底为不掉色橡胶或无标记鞋底,避免损伤场地。鞋侧面需有良好支撑,不宜以跑鞋替代。

服装:透气、速干、宽松的运动服为佳。护具与护目镜:根据需求佩戴护腕、护膝。初学者佩戴护目镜可减少赛场上的意外伤害。

(本报记者 白光迪整理)

秒懂体育

有氧运动、无氧运动有何区别

有氧运动、无氧运动的主要区别在于能量供给方式不同。有氧运动依赖氧气分解脂肪供能,强度低、持续时间久,为耐力型运动;无氧运动则是身体在缺氧状态下分解糖原供能,强度高、持续时间短,多为力量爆发型运动。慢跑、快走、游泳、骑自行车等都属于有氧运动;短跑、举重等属于无氧运动。

有一个简单方法可以区分这两种运动,即“谈话测试”。进行有氧运动时,参与者一般呼吸平稳,能够完整地说出一句话,或者可以断续地聊天;进行无氧运动时,参与者呼吸急促、心跳较快,很难与他人连贯交流。

专家表示,将有氧运动和无氧运动科学地结合起来,有助于强健体魄。如果想减重燃脂,可以多进行有氧运动;如果想增肌塑形,可以多进行无氧运动。建议初学者从有氧运动开始练习,改善体能基础,避免盲目追求高强度。

(本报记者 季芳整理)

四川成都新津区推动文商旅体深度融合

资源聚起来 流量变增量

本报记者 王明峰

“公园建得很漂亮,我们锻炼身体有了好去处!”站在位于四川省成都市新津区的红石户外体育公园门口,附近居民詹先生告诉记者。这座体育公园依西河而建,以一条蜿蜒的生态绿廊,串联起足球场、篮球场、儿童游乐区等运动空间,满足了市民的多元化健身需求。园内“商业盒子”里入驻的轻食沙拉店、创意甜品屋等新兴业态,更是令人眼前一亮。

在一家柠檬茶门店内,店主司宇正忙着调制饮品。在外地工作的她,看到体育公园的招商信息后回乡创业。“这里环境优美、人流稳定,发展潜力大。”像司宇这样被优质公共空间吸引而来的年轻人,正越来越多地汇聚于新津区。

今年以来,新津区集聚多方面资源,承办端午龙舟会、自行车迷赛、赛艇冠军赛等一系列赛事,配套开展丰富多彩的文旅活动,持续激发城市活力。多个本地品牌借此“出圈”,引得众多市民游客争相“打卡”。一场场比赛、一项项活动,不仅吸引了大批运动员和游客纷至沓来,还让更多创业者看到了机遇。

从龙舟竞渡到全民健身,从本土赛事到国际交流,新津区推动文商旅体深度融合,赛事流量正加速变成经济发展的增量。

本报责编:林琳 唐天奕 程煥

版式设计:张丹峰

合规经营 诚信纳税

