

“室内运动之王”的魅力在哪里

## 壁球,自己和自己较劲 也能玩得尽兴

《亚运微课堂》科普你听过或没听过的比赛项目

本报记者 李文瑶

四面墙、一块木地板,构成一个全封闭空间,墙上画着鲜明的区域线。在这里,球、球拍、墙就是所有的运动元素,你可以在其中单打独斗,也可以和对手切磋。

这,就是亚运会正式比赛项目之一——壁球。

虽然壁球在中国内地仍较为小众,但作为一项球速快、考验反应能力的体育项目,壁球被称作室内运动之王。

1998年,壁球被列入第十三届曼谷亚运会正式比赛项目,杭州亚运会期间,壁球预计共产生5枚金牌。

# 壁球旋风



一个人也可以玩壁球

### 最受白领追捧的健身休闲运动 竟发源于被困的囚徒

19世纪伦敦的一个监狱里,为了打发枯燥的时光,囚徒们就用类似拍子的器具对着监狱的墙击打小球,这就是壁球的雏形。

而真正意义上的壁球是1830年前后,由英国的著名贵族学校——哈罗公学的学生发明的。身为贵族子弟,却过着枯燥的住校生活,壁球因此流行开来。因球在猛烈触及墙壁时发出类似英文“squash”,因此英文名就叫“squash”。1864年,第一块专门用来打壁球的场地在哈罗修建,这也成为该运动正式创立的标志。

随着学生长大成人,步入政界、军界、商界,壁球也传遍了英联邦国家和世界各地,有着“华尔街第一运动”、“室内运动之王”的美誉,曾被美国《福布斯》杂志列为向白领阶层极力推荐的十项健身休闲运动之首。

壁球比赛是在用墙或者玻璃围起的场地内,按照一定规则,用拍子互相击打墙壁上的反弹球的一项竞技体育运动。

壁球场通常为一个半封闭的室内长方形空间,长9.75米,宽6.4米,前墙高4.57米,后墙高2.13米,前墙为基础墙。击球者在回击时,既能直接击打前墙,也可以利用其他墙面进行反弹,但球不能在地板上弹起两次以上。

壁球比赛的目的是通过本方的发球或回球,迫使对方不能按规定回球,从而赢得每个回合的胜利。每当一方犯规或未能按规定在球反弹两次之前回球时,则另一方获胜。一场壁球比赛采用三局两胜或五局三胜制,11分一局。

初见壁球,很多人会觉得它的球拍像网球拍,动作又像在打羽毛球,实际上,这个绅士运动和这些项目都不一样。

壁球比网球小,是一个中空的胶皮小球,内部填充惰性气体,按照弹性高低依次分为蓝点球、红点球和黄点球,以及专门在全玻璃场地中使用的白色球。其中,双黄点球是比赛级用球。

当壁球被击打的时候,气体因摩擦受热膨胀,其飞行速度可达时速150千米。

而壁球拍也比网球拍小,但柄长,球拍大小介于网球拍和羽毛球拍之间。球拍多采用铝合金、碳铝、碳钛等轻质材料制成,球弦采用合成材料,球拍的框架通常用石墨合成物制成,其材料和着色应满足球拍触墙后不留痕迹的要求。

### “社恐患者”也能尽情挥洒 国内体院已有壁球专业

1998年,壁球被列入第十三届曼谷亚运会正式比赛项目,目前已在全球150多个国家中开展。壁球进入中国内地时间较晚,相对小众。但随着亚运会比赛项目推广,加上壁球“简单易学”、“单人可打”的优势,该项目越来越被大众熟知并喜爱。

杭州壁球协会秘书长秦晋表示,杭州是国内较早开展壁球运动的城市之一,2009年成立杭州市壁球队,2010年成立青少年队,2011年在全国青少年比赛中获得一金一铜的好成绩。杭州壁球运动员在全国、全省各级赛事中屡创佳绩,至今,31人次获得金牌、33人次获得银牌、35人次获得铜牌,整体水平位居全国前列。

作为室内运动之王,壁球不受天气的限制,是一项全天候的运动。在击打过程中,壁球会在三面墙上发生无数次轨迹变化,所以壁球对人的反应力、爆发力、耐力和协调性都有很好的锻炼效果,当然,还需极高的专注力。壁球运动消耗极大,打一场两小时的壁球,可消耗700-1000卡的热量,“这项运动门槛不高,但进阶的乐趣无穷,可玩的年龄跨度很大,不仅单人可打,双人也能一起玩。”

不同性格的运动爱好者能从壁球当中获得不一样的快乐:年轻人通过壁球释放压力、进行运动社交;单人可打的特殊性,给了不少“社交恐惧症患者”尽情挥洒的机会,有人单打独斗几小时,通过数百上千次挥拍,感受壁球路径变化;而双人可玩的模式,更是给了父子档、母女档、情侣档发挥的空间。

实际上,中国曾涌现出优秀的壁球选手,参加上一届亚运会的李东锦就曾在中国壁球公开赛上打败当时的赛会6号种子选手进入八强,是中国壁球公开赛历史上的突破。

目前,中国内地的壁球水平在世界处于中游的位置,但中国香港却颇具实力。中国香港壁球公开赛不仅是壁球四大职业赛之一,中国香港队更是在上一届亚运会上包揽了男子单打的冠军。

“这几年壁球随着电视剧、互联网的传播而呈现爆火的趋势,这也是我们希望看到的。”秦晋表示,杭州也有几十所学校开设了壁球选修课或成立壁球队,而近两年,南京体育学院和哈尔滨体育学院已开设壁球专业,为壁球爱好者提供了一个更加专业的平台。



扫描二维码  
看壁球  
教学视频



各式各样的壁球球拍



雅加达亚运会上  
中国香港壁球队队员