



强度 比羽毛球累三倍

壁球是一项体力消耗比较大的运动,“我打过羽毛球,个人觉得壁球的体力消耗比羽毛球大很多。有专业的人士对壁球和羽毛球的体力消耗专门做个调查,前者比后者要多耗上3—4倍的体力。难怪我常常打得气喘吁吁。有很多20出头的小伙子,更是差劲,没打上半小时就出场地休息了,一休息还要十几、二十多分钟才缓得过来。我在想,壁球相对羽毛球,它必须始终都处于较快的节奏中,来回反复高强度地奔跑,确实更耗体力了。”翁航丰说。

“打打壁球,多动动,流个一身汗,一天的压力也缓解了。很多没打过壁球的朋友都可以尝试下,对于工作压力较大的朋友来说,这也是一种很好的减压运动。我们这里有很多朋友就是打了一次觉得不错,就这样一直打下来了。”

我们都知道打羽毛球时,运动员需要在前后场来回跑动、接打。“壁球主要以横向跑动为主,上下跑动为辅。打羽毛球需要很多手腕上的动作,比如说扣杀、吊球,都要运用到手腕,而壁球则比较少。”

球 它不是一个很规则的球

记者也会偶尔打打羽毛球,今天看到这壁球也很好奇,于是拿着球拍也打了一下。虽然水平不咋地,但记者还是发现,除了运动梁外,壁球的球拍和用球都和羽毛球、网球等球类运动差别很大。

壁球飞行速度可达时速约150米,仅次于速度之王羽毛球,是一项快速且剧烈的运动。翁航丰说:“壁球内部填充有惰性气体,没打之前弹性不好。但在被打击后,球内的气体因摩擦而受热膨胀,其飞行速度将会很快,按球飞行的速度快慢分为蓝点(快速)、红点(中速)、白点(慢速)和黄点(超慢速)。我建议初学者可以选用红点、白点来做练习用球,比赛用球一般选用的是红点。”

因为壁球里的惰性气体,还闹了个笑话。“壁球球体在没被打热前,飞行速度比较慢,有时候感觉没弹性。有些朋友在场地上试打几下,球经常不配合地掉在地上,令他们非常郁闷。记得有一次,一个女孩子拿着球找过来问为什么给她弹都弹不起来的一个破球,弄得我哭笑不得。”说起壁球初学者的一些趣事,翁航丰显得很开心。

球拍 初学最好用轻的

知道了用什么样的球,接下来,我们就要上阵打球了,那球拍用什么样的比较好呢?翁航丰说:“壁球的球拍从几十元到上千元不等,我建议初学者买300—400元的球拍,这个价位的球拍是钛丝球拍,适合初学者使用。”

这样的球拍将钛丝编织入拍框内,利用钛丝来吸收击球时所产生的振动。

另外,选用球拍时要选适合自己的,一支强有力的球拍大

都会重一点,对于高手而言是好球拍,对于初学者可能就很难用得上手;初学者及力量较弱者合适的球拍一般都比较轻,虽威力不强,但用起来就顺手多了,手腕及手肘也比较不易受伤。

着装 穿跑鞋打球容易受伤

除了用球和球拍,壁球对着装等要求并不高,只要合身、有吸汗功能即可,但如若使用黑色的壁球比赛时,服装必须以浅白色为主。

壁球步法的变化多样,有大踏步,小碎步、侧碰步以及有关脚掌转动等等的步法,因此,鞋身要求柔软、鞋跟有防震能力、鞋底有左右承托厚边等等。另外需注意的是,壁球用鞋的鞋底不能脱色,这是室内运动场规则所要求的,因为脱色会对壁球的木板地面造成损坏。

另外不要穿跑步鞋进行壁球运动,以免受伤。

初学者自学成材的当然很多,但也可以参加培训,如翁航丰也组织了壁球培训班,380元一人,共4次,每次练习2小时。

规则

发球规则

发球时至少一脚须踩在发球区内,将球直接发至前墙发球线以上、界外线以下,并反弹至对方四分之一球区内才算有效。

发球权规则

1.第1局发球权用转拍方式决定,取得发球的一方得胜,该球才能算分;若失误,对手得胜不计分,只得发球权。

2.发球区分左、右边,当发球方第1次在左方发球区得胜后,必须转换至右方发球区发球,再得胜后换至左方发球,直至连续取得9分,才算获得1局胜利。

3.若发球方失误,由对方取得发球权,可重新选择在左边或右边发球。发球得分后,须再换边发球,依此类推。谁先胜一局,第二局发球权就归谁,由胜利者先发球。

【链接】

除市体育馆外,杭州还有这些地方可以打壁球:世贸中心、之江度假村、洪桥度假村、浙江国际大酒店、清水公寓、黄龙体育馆等。除市体育馆拥有4片壁球场地,黄龙拥有3片壁球场地外,其他场馆基本上都只有一片。

如果朋友们来不及买壁球的相应装备,既然都已准备去一试身手,那也不差钱,可以直接到场馆去租。

- 租鞋 5元/双/次
- 球拍 20元/副(加壁球一只)
- 壁球 8元/只
- 场租费用 白天一般15—25元/小时
- 晚上一般40元/小时

