

集网球、羽毛球、乒乓球于一身， 揭秘亚运竞技“墙”势项目——壁球

中国民众对于“壁球”的认识，可能大多停留在电视荧幕里。对于大多数对壁球产生兴趣但是不甚了解的人来说，壁球确实是一项比较小众的运动。古今中外有很多名人爱打壁球，有一个人可以说是中国资深的壁球爱好者，他就是我们尊敬并热爱的中国著名京剧表演艺术家——梅兰芳先生。

作为“室内运动之王”的壁球，拥有很多户外运动无法企及的便利和优势，比如不受季节影响，所占空间小等等，但壁球并不是一项没有设施要求的运动，壁球场馆的墙身需要承受强大的压力和摩擦，因此要用特殊材料来建造，一般去专业球馆练习体验效果会更好。

壁球场馆

壁球球场四周通常用水泥或石墙围成，表面涂平粉刷为白色并有“外界”和“发球”的红线。很多现代球场建都有可供观看的玻璃后墙，而职业比赛有时候会在全玻璃的球场举行，可供四周达 2 000 名观众观看。

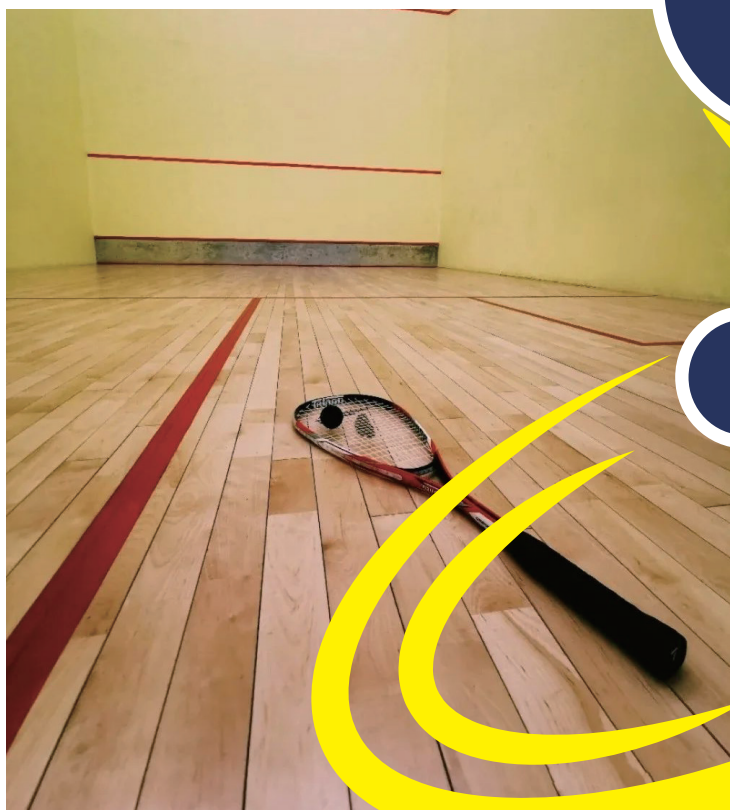
地板通常由浅色木版条纵向铺成，并画有区分发球框和发球区的红色界线。天花板应为浅色并且足够高，从而能够使球做“吊高”运动。



壁球器材

壁球运动的主要器材是鞋、壁球和壁球拍。壁球鞋步法变化多样，这是壁球运动的特色，如大踏步、小碎步、侧碰步以及有关脚掌转动等步法。因此，要求鞋身柔软、鞋跟有防震能力、鞋边有左右承托厚边等等。而不脱色的鞋底也是室内运动场规则所要求的。

一般来说，壁球拍的大小在网球拍和羽毛球拍之间，是一种狭长的拍面，握拍与两者区别不大。壁球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）。壁球内填充有惰性气体，当壁球被打击的时候，气体因摩擦受热膨胀，其飞行速度仅次于速度之王羽毛球，使壁球成为一项快速且剧烈的运动。



壁球规则

比赛开始, 球员选择了发球权之后发, 球一方可以选择在右后场或左后场地发球。发球一方在发球的一刻, 必须以一只脚踏在发球区内(不能踏线)发球, 球离开球拍后必须直接接触前墙, 在前发球线以上及边界线以下。当壁球弹离前墙后, 必须落在另一方之后。壁球在发球时击中发球线、边界线、地发球线、半场线等均被判出界或发球犯规。

发球后, 每一个有效的击球必须接触前墙一次, 壁球在底线之上以及边界线之下时, 每一个击球必须在球弹离前墙后, 在未触地板或只能一次弹离地板后击出。

在比赛过程中, 壁球击中边界线、底线线等均被判为出界。若发球一方击球失误或未能回接对手所打出的好球, 发球权则转给对手; 同样, 若接发球球员击球失误或未能回接发球一方所打出的好球, 则发球一方获得1分。

战术技巧: 快速移动, 准确出击

跳跃、旋转、急停、俯身、冲刺和跑步都是身体在一场壁球比赛中必须做出的动作。良好的平衡能力也是保证精确击打的前提, 在球场上保持速度和平衡, 反复观察球, 不断调整身体和手, 当人拍合一时, 果断迅速地出手。

壁球集网球、羽毛球、乒乓球等多项运动特点于一身, 对身体耐力和协调性的锻炼效果非常好, 娱乐性、趣味性、消遣性也非常强。

壁球的场地小, 球速快, 球路变化莫测, 因而要求人的反应、动作极快, 其运动强度及运动量非常大。在一小时的壁球运动中, 运动员可以消耗700至1000卡路里。壁球同时也是一种很好的减压运动, 尤其是特别紧张的一天之后。如果你对任何事情感到愤怒或沮丧, 一场壁球可以帮助你“消除”这些负面情绪。接下来, 迎接你的是一种满足感和放松感, 因为你的消极能量在球场中已消耗殆尽。

(来源/体育潮流圈)

