

HISport 壁球·技术讲坛



如何练好挑高球技术

顾名思义,挑高球就是在保证不出界的前提下,使球飞得高远,在空中运行时间长一些。一般来讲,挑高球是一种偏重防守的技术和战术手段,多用于己方比较被动的情况下。

同时,挑高球也是一种非常犀利的进攻武器。通过准确掌控力量和落点,让对手难以处理。

掌握良好的挑高球技术应注意以下几点:

提前判断来球的落地点;
及时上步并保持低重心;
在球触地弹起上升的一刹

那将球拍伸到球的侧下方把球向上撩起;

摆动小臂向上配合轻微拨腕将球打向前墙,注意球的线路与墙面的夹角尽量小一点(约30度左右为宜),这样球触墙后弹射的高度会大一些,其力量和速度在飞行中衰减,落地后稍微弹起;

尽量打斜线球钩场地对角,少挑直线后场球,从而减少球出界的可能;

击球后迅速返回场地中央并略微回头观察、判断对手的回球线路。

文 / 刘斌

HISport 壁球·圈中事

关键词·首届中国壁球训练营

为提高全国壁球爱好者的技术水平,中国壁球协会将于11月25日至12月4日在北京市东直门外大街35号东湖别墅壁球馆举办首届壁球训练营培训班,参加培训者可获得中国壁球协会的培训结业证书,经考试合格的可获得裁判员或

教练员相应的岗位培训合格证书。

报名截止到2006年11月20日,报名地址为北京崇文区体育馆路4号小球运动管理中心运动一部。联系电话:67169138。详情可登录中国壁球协会北京、上海分会网站查阅。

关键词·网球肘

“我现在打不了壁球了,我这胳膊一直疼,医生说至少休息一个月,可能是得了网球肘。”任增利一边蹬着跑步机一边说。在参加全国壁球公开

赛之前,任增利在训练时被对方打着肘部,之前的老伤开始复发,而公开赛时他一直带着护肘打球,最近任增利的肘部愈发疼得厉害。

HISport 壁球·专家解惑

问:一般情况到什么年龄还能打壁球?

答:虽然壁球算是一种体能要求较高的项目,但实际上也是“打球寿命”最长的运动之一。在壁球俱乐部里看到五六十年岁的“老”球员打球比赛并不算什么新鲜事。以北京极速壁球俱乐部为例,目前121名会员的平均年龄大约是36岁,其中有4位50多岁和3位60多岁。

壁球的“打球寿命”长的特征,自然带来“竞赛寿命”长的结果。在10月底刚刚闭幕的“世界壁球高手锦标赛”中,来自33个国家的672名球员,分别参加了16个分年龄组的5天紧张的比赛。女子组中,最高

年龄组为65岁组,男子组今年还增加了75岁以上的分组。南非的Grubb先生,已到了85岁的高龄。

当然,国际顶级职业赛事很少有超过37岁的选手。目前世界职业排名前20名平均年龄为:男子26.5岁;女子为27岁。然而,过了35-40岁以后,相当一部分球员决定参加各种分年龄组的“高手”比赛。(如果您在壁球的历史、规则、赛事等方面有难以解决的问题,请将问题发至竞报邮箱jby@vip.sohu.com或该栏目作者孟斐璇邮箱meng.feixuan@uss-squash.cn)

文 / 孟斐璇

HISport 壁球·联赛



敢来踢馆 完胜之

做客北京,韩文倩0比3不敌金路

面对做客北京的韩文倩(左),金路3比0完胜

摄影 / 本报记者 王鹏军

上周二下午,上海实力排名前三的女子壁球选手韩文倩做客凯宾斯基壁球馆,与北京的球友切磋球技。面对远道而来的客人,金路丝毫不留情面,以3比0战胜对手。

第一局双方都没有拿出自己的真正实力,金路作为东道主只是做一些试探性的进攻,韩文倩也是在慢慢熟悉场地。对于一些难度

较高的球,两人也很少拼力去救。第一局在轻松的氛围中度过,就好像老朋友见面后的开场白。金路凭着主场作战的优势以9比5小胜对手。

第二局金路赢得更加轻松。一开局金路首先发力,开场的5比0让韩文倩回天乏术。9比2,金路闪电拿下第二局。第二局作战时间较短,两人体力几乎没有多

大消耗,稍作休息两人开始了第三局的争夺。第三局无疑是最精彩的一局,找到手感的两人展开了拉锯战。韩文倩的大力抽杀和前场小球的配合效果不错,而金路则把球的落点控制得很刁钻,两人的比分一直咬得很紧。最精彩的时刻出现在比赛末期,两人打成7比7,随后双方连续7次换发,谁都不愿放弃。

担任本场比赛裁判的任增利也为她们连连叫好:“韩文倩这局发挥得真不错,力量方面的长处发挥出来了,只是脚步移动还是稍有些慢。金路也不错,没有因为自己领先两局而大意。”不过最后还是金路打破僵局,连得两分结束了比赛。

赛后金路对韩文倩开玩笑说:“怎么样,踢馆子没踢成吧。”

HISport 壁球·人物



柏漫林秀着他的肌肉

摄影 / 本报记者 王鹏军

柏漫林:壁球让我更灵活

第一眼看到柏漫林,健康的肤色和一身健硕的肌肉会让人以为他是健身教练。这位美国Milliken公司代表酷爱健身,而壁球也是他健身爱好中的重要一环。他说:“器械健身只是让你的各个部位更加强壮,而壁球则会锻炼你的反应和敏捷性,二者对我来说同样重要。”

柏漫林接触壁球是沾了“地利”的光,他所在的美国Milliken公司就在凯宾斯基都市脉搏健身俱乐部的楼上,喜欢运动的柏漫林自然也就加入了凯宾斯基俱乐部。一开始柏漫林只是健身,

不过柏漫林渐渐感觉器械健身过于单一,他说:“器械健身只能让身体的某些部位得到锻炼,不可能所有部位都照顾到。而且器械健身主要是让力量得到提升,敏捷性得不到锻炼。”

因此,柏漫林从1999年开始打壁球,柏漫林说:“壁球可以提高人的反应速度和移动能力,正好可以提高我的敏捷性和协调性。”

对于现在的柏漫林来说,器械健身和壁球已经成为他每天来到健身中心后的必修课,器械和壁球交替进行,用他自己的话说就是“相得益彰”。

HISport 台球·技术

缩杆技术



正确的缩杆



错误的缩杆

主球撞击目标球后,目标球向前运动,而主球向后倒退,称之为“缩杆”。缩杆是台球中的一项重要技术,也是让不少台球爱好者头疼的技术。

手形:缩杆时手要趴低。击球点:中部偏下,但不能太低,太低容易出现跳杆。

球杆与桌面的角度:球杆与桌面几乎平行,角度切忌大,这也是许多台球爱好者缩杆缩不远的一个重要原因。

击球动作:击球动作要快,同时切记不要打连击,所谓“连击”,是杆头触球后,又推着球前进一到两寸,这是发生在一瞬间的动作,这个小细节就会影响缩杆的效果。

高杆技术



正确的高杆



错误的高杆

高杆技术可以使主球产生与运行方向相同的旋转。主球与目标球撞击后,主球与目标球在一条直线运行的情况下,运用高杆技术击打目标球,主球与目标球撞击后会继续向前运动。主球与目标球撞击后不在同一直线运行的情况下,撞击后主球的运行方向与目标球的运行方向成小于90度夹角。

手形:架高。击球点:一般情况下是击打主球中心点以上的部位。

球杆与桌面的角度:球杆尽量与桌面平行。(除署名外)本版撰文 / 本报实习记者 王鑫 摄影 / 本报见习记者 张雷