

明星教你打网球

体育·网球

小克的正手高位击球

迅捷的移动和不可思议的防守，是克里斯特尔斯留给我们印象最深的两点。球场上，看起来没有她够不到的地方。但是，克里斯特尔斯可不能简单地被归为防守型球员，她同样拥有不少的进攻手段。反拍是克里斯特尔斯最稳定的技术，而一旦遇到软球，她又可以发挥她极具破坏力的正手。下面就是她在时间充裕的情况下，正手底线进攻高球的例子。

克里斯特尔斯 供图 / GCF

1

当小克找到击球位置后，采用开放式正手步法：下肢打开，正面对网；髋部以上向后扭转，并不要求上半身正对网。开放式正手击球的力量很大程度上得益于上半身转动的力量。小克左手随着引拍转动，一方面保持身体平衡，另一方面帮助身体获得更大的转动幅度。

2

这时小克的重心落在了右脚，右腿弯曲，不仅有利于平衡的建立，还有助于击球瞬间身体重量的向前移动。现在小克的球拍开始下降，大幅度的引拍便于更充分地加速。由于来球速度很慢，小克有非常充裕的时间，于是，她几乎把球拍拉大到了最大限度。

3

这个阶段是小克整个身体力量释放的过程，左髋和双肩开始打开。不过，小克的身体左侧部分向前超出右侧太多。但同时，小克在后脚充分蹬地后，保持着极为出色的身体平衡。这里还可以看到，当她加速球拍时，她手腕依然保持滞后状态。

4

现在要关注的是击球点——小克已经腾空了，球拍正在高速运动，与此同时，小克很好地保持住了头部位置，眼睛紧盯击球点。这次的击球点很早，小克在向前移动中完成攻击。在高点击球瞬间，小克采用半西方握拍，非持拍手在身体对侧收在了恰当位置，以帮助身体保持平衡状态。

5

在小克继续向前移动时，她的球拍是平行于地面的，这会为她的上旋抽击增加控制性。小克完整地挥拍通过了击球区，手臂放松，因此手臂有更好的灵活性。如手臂过于紧张，反而会抑制球拍速度的发挥。在身体向前倾斜的同时，小克后脚跟像发完球一样向后抬起，有助于平衡的控制。

6

小克的结束动作非常经典，持拍手弯曲，收在对侧肩膀上方。反观如今的大部分职业选手的收拍，都会在更低的位置，经常是在对侧髋部位置。因为小克并不采用更极端的正手握法，所以她的击球动作更加传统。但是小克的正手同样强劲。

体育·壁球

中国壁球公开赛上周日落幕
上海小将杨健飞决赛中0比3不敌夺冠最大热门蔡平华

杨健飞：亚军让我很满足

本报讯（实习记者 王鑫）本次中国壁球公开赛男子A组（国内男子组）的争夺颇为激烈，其中表现最为突出的要算是上海小将杨健飞，他出人意料的杀入了决赛。虽然决赛中杨健飞没能抵挡住对手蔡平华的攻势，不过他为获得的亚军付出了更多的汗水。

蔡平华在国内少有敌手，加上本次公开赛他又是主场作战，所以赛前就被广泛认为是本次公开赛冠军的最有力争夺者。淘汰赛中，他所在的上半区争夺也不是很激烈，蔡平华轻松进入决赛。而杨健飞所在的下半区高手云集，北京队的任增利、咸国坤和王海杰都有不少大赛经验。不过他在第一轮以3比0拿下王海杰，第二轮3比0击败咸国坤，第三轮3比1爆冷战胜任增利，直指蔡平华。

决赛中，杨健飞还是略逊一筹。第一局杨健飞迅速进入状态，连拿3分，占据主动。蔡平华不愧久经沙场，他并不着急，脸上表情依旧。接下来的比赛中，场面开始急速变化。先是杨健飞的一个失误把发球权让给对手，紧接着蔡平华靠前后场的不断调动让杨健飞疲于招架。蔡平华连得5分把比分改写为5比3。找到感觉的蔡平华没有再给对手机会，以9比4拿下第一局。

第二局一开始双方的对决就达到了白热化的程度，杨健飞把自己良好的身体素质和柔韧性发挥得淋漓尽致，鱼跃救球等高难度动作频出。蔡平华则表现出细腻的技术和准确的判断，双方一度打到5比5平。或是因为杨健飞体力消耗过大，蔡平华后劲十足的连得5分，9比5，蔡平华离冠军只有一步之遥。第三局杨健飞依然没有放弃，然而已经占据巨大优势的蔡平华越打越发放松，毫无悬念的拿下第三局，最终挂柱。

赛后杨健飞表示：“前几场与北京的几名选手的比赛我消耗了太多的体力。不过蔡平华的水平的确比我高，即使我状态最好的时候也很难取胜，能拿到亚军我已经很满足了。”



杨健飞在决赛中，由于实力不足，最终只获得了亚军。摄影/特约 金路

壁球·人物 >>>

赛后，获得女子组亚军的吴珍珍用比赛奖金请大家吃了一顿大闸蟹。摄影/特约 金路

吴珍珍：陪父亲锻炼，开始喜欢打壁球

“这次的奖金我全部用来请大家吃大闸蟹，可惜只得到亚军，大闸蟹少了一半。”获得中国壁球公开赛女子组亚军的吴珍珍就是这么一位大大咧咧，喜欢与朋友分享快乐的阳光女孩。

吴珍珍首次接触壁球是在三年前，是为了陪她父亲。“当时我父亲身体不是很好，需要运动，而他十分喜欢打壁球，于是我就办了一张健身中心的壁球会员卡，陪他一起玩。”吴珍珍说。第一次接触壁球之后，有着6年网球基础的吴珍珍“感觉不错”，上手也很快。不过那时候的她仅仅是玩而已，壁球也只是陪着父亲休闲运动的载体，根本没有想往壁球运动员的方向

发展。

极具运动天赋的吴珍珍很快就在全国大赛中崭露头角，在今年的第三届体育大会中，她在第一轮就击败了之前排名国内第一的洪慎，并最终拿下了亚军，她也成了当届赛事壁球项目中的黑马。谈起当时的表现，吴珍珍表示：“第三届体育大会是以省为单位参赛，而且会打壁球的人又不多，所以我就糊里糊涂地进入了省队。当时真没想到我还能拿到全国亚军。”也就是在那之后，吴珍珍被招入壁球国家队，备战多哈亚运会。

而本次全国壁球公开赛，吴珍珍的表现也没有让大家失望。决赛中，她的对手是日本选手 Mari

Tsukihiji，而 Mari 无论是技术还是比赛经验都比吴珍珍高出不少。然而在0比2落后的情况下，吴珍珍连扳两局。决胜局中，由于比赛经验缺乏，吴珍珍开局以1比7落后，但她依然咬紧牙关将比分扳至6比8。但最后一个颇有争议的“no let”让吴珍珍屈居亚军。

中国壁球“关键先生”孟斐璇也给予吴珍珍很高的评价：“吴珍珍特别具有壁球天赋，她对球的提前判断十分准确，这不是每个人都具备的，而且后天也很难培养。她的击球和步法还存在不足，只要她能继续努力训练，将来一定会成为壁球界的明星。”

文/本报实习记者 王鑫

公开赛点评 >>>

“队员表现令人满意”

本次由国家体育总局小球运动管理中心和中国壁协主办，上海会众壁球运动有限公司承办的2006年全国壁球公开赛10月22日圆满结束。本次公开赛云集了来自13个国家和地区的近百名选手，而中国壁球国家队的五名选手也都参加了本次比赛。同时本次公开赛是自8月份国家队开始集训后的第一次重大赛事，这无疑也成了国家队集训成果的阅兵场。

对于本次比赛国家队五虎将的

表现，国家体育总局小球运动管理中心壁球项目主管王涛表示：“本次公开赛国家队的表现比较让人满意，其中姜黎的进步是我们没有想到的。她在第一轮和第二轮分别击败了前排名第三、第四的选手，而她学习壁球仅有三个月左右。”对于接下来国家队的训练，王涛说：“由于距离亚运会越来越远，接下来我们会针对各名队员的特点制定专项训练。”

文/本报实习记者 王鑫

2006全国壁球公开赛各组排名

男子A组（国际男子组）			女子组	
冠军	Esdon Lee	澳大利亚	冠军	
亚军	Armando Amante	中国澳门	Mari Tsukihiji	日本
季军	Ambjorn Hakansson	瑞典	亚军	
男子B组（中国男子组）			吴珍珍	中国
冠军	蔡平华		季军	
亚军	杨建飞		姜黎	中国
季军	任增利			

壁球·圈中事 >>>

关键词：坏小子

澳门小伙子 Armando 获得本次公开赛男子A组（国际男子组）亚军，比赛中如果出现对裁判判罚不满意时他总会出来与裁判理论，乐此不疲。金路一边看着 Armando 与裁判争论，一边笑着说：“Armando 真是个好小子，他能把每个对手都折腾得够呛，裁判也被他折腾得够呛。”

关键词：出师未捷

北京的赵俊可谓“出师未捷身先死”，进入淘汰赛之后他的首个对手就是全国第一蔡平华。“我可真够点背的，怎么第一场就碰上小蔡了，打一场比赛就没事干了。不过也轻松了，以后几天可以天天晚上跟朋友出去逛了。”

文/本报实习记者 王鑫

特价机票

免费送票 会员积分返现金

51290699

热门职业证书轻松取证

公共英语3级、大学英语四、六级、计算机等级证书、物流师、保健师、职业经理人、会计证、安全员、质检员、工程师、经济师、心理咨询师等。

电话：010-51260396