

## 第四届北京壁球梯级联赛简易盘点

第四届(2006年)北京壁球梯级联赛于上周六结束。2006年联赛持续了49个星期,一共打了255场比赛,平均每个星期5.2场比赛。本届联赛参与人数超过100人,其中74人获得了最后的正式排名和分数。

获得正式排名的74人中,有31名中国内地的球员,2名中国香港的,41名来自其他17个国家。

年龄最大的球员64岁,是中国香港的余兆雄(第43名),最年轻的球员,是中国14岁的孟潇曼(第19名)。参赛队员中一共有8名女子,其中6名是中国人。中国壁球协会和极速壁球俱乐部在下个月(日期待定)准备举行发奖仪式。

各组前三名如下:

### 国际组

冠军:Saeed-Mahmood(巴基斯坦)

亚军:任增利(中国)

季军:Olajide-Gabriel(尼日利亚)

### 中国组

冠军:任增利

亚军:王海杰

季军:咸国昆

### 女子组

冠军:金璐(中国)

亚军:Ryan·Mandy(加拿大)

季军:彭咏仪(中国)

### 45岁以上组

冠军:Tan·Eric(新加坡)

亚军:Bestwick·Greg(澳大利亚)

季军:Lee·Jeffrey(新加坡)

## 北京壁球梯级联赛 2006年20强

名次	姓名	积分	国籍
1	Mahmood	1852	巴基斯坦
2	任增利	1779	中国
3	Gabriel	1772	尼日利亚
4	王海杰	1692	中国
5	Andy	1688	英国
6	咸国昆	1629	中国
7	Jens	1627	德国
8	Andy	1610	英国
9	Haitham	1602	科威特
10	余谦信	1601	中国香港
11	Mateen	1600	巴基斯坦
12	Marcus	1598	德国
13	Rubin	1597	英国
14	马宁	1596	中国
15	余蔚	1539	中国
16	刘斌	1536	中国
17	Eric	1525	新加坡
18	Franco	1512	意大利
19	孟潇曼	1500	中国
20	Farshad	1500	德国

详情请查看 [www.uss-squash.cn](http://www.uss-squash.cn)

## HISport 壁球·人物

# 一头是不可耽误的学业 一头是难以割舍的壁球 这重担压在14岁的肩膀上

的催化剂。

孟潇曼现在正读初三,学习的压力和高强度的壁球训练让这个年仅14岁的孩子难以承受。“那时为了坚持训练,我的学习时间也被占用,每天的作业写到很晚都写不完。那段时间我感觉特别累,也可能是各种压力太大了,就患上了哮喘病。”孟潇曼说。

然而对于这场病的看法,孟潇曼语出惊人,表现出了与年龄不相符的成熟。他说:“我要感谢这场大病,因为我知道作为职业选手,我的起步算是比较晚的了,而这场病更让我与别人的差距拉大。所以我康复了之后,不断告诉自己要坚持练球,来缩小这个差距。”

## 合理分配时间 学习、壁球两不误

所谓吃一堑长一智,去年的哮喘病让孟潇曼感觉只有合理地安排时间才能让自己的壁球训练顺利进行。所以,身体恢复之后孟潇曼为自己详细安排了每天学习和壁球训练的时间。

孟潇曼说:“每周七天我都是根据课程的松紧来分配学习和壁球训练时间,像周三、周四课程比较紧,就一心学习,而休息日一般上午写作业下午训练。现在我不会再像之前那样功课总做不完,也不觉得那么累了。”

科学地安排时间才能让孟潇曼毫无顾虑地打壁球,这可能也是他为什么能在短短两个月就让名次提高20名的一个答案吧。

## HISport 壁球·技术讲堂

# 跟马丁兄弟学习截击球

上期介绍了马丁家族中成绩最辉煌的米雪儿·马丁,米雪儿的两个弟弟罗德尼·马丁和布莱特·马丁同样在世界壁坛叱咤一时。在上世纪九十年代的五届男团世锦赛中,兄弟俩联手参加了四届并均捧得冠军杯,一时间兄弟连的故事传为佳话。在同期的香港公开赛上,两人也多次在半决赛和决赛中

血拼,真是“打仗亲兄弟”也。

九十年代末两兄弟退役,罗德尼开始执教澳大利亚国家男队,布莱特去美国执教。笔者在澳大利亚留学期间经常去位于布里斯市南郊的国家队大本营观摩罗德尼的训练,他在训练卡梅隆·皮利时的精湛技艺和娴熟的手感令人震撼:两人各站场地一边训练截击放小

球,然后上步正反手杀后场斜线,再截击放小球,如此反复30回合不间断,一气呵成,同时回球质量要求极高,可谓是招招致命。

笔者曾向罗德尼请教其中要领,现介绍给有不错基础且想改进截击技术的爱好者:保持上肢略微转向靠近的侧墙,截击来球放小球时肘部、腕部一定要稳,保持形态但不要僵硬,球拍面触及来球时手臂整体往前场角落处送球,然后迅速降低重心撤拍上步大力击打

斜线球,击球后迅速回初始位置准备接对方的回球。

在个人成绩方面俩兄弟略逊于大姐米雪儿,主要原因是世界男子壁坛的竞争要更加激烈,而两人当打之年也正是世界壁坛巨星级人物贾汉格尔·汗和詹舍尔·汗如日中天的时候,可谓是“既生瑜何生亮”。即便如此,以兄弟俩和国家队队友迪马领军的男选手一直不断地挑战两位天王,形成铁壁合围之势。

图文 / 刘斌

最近两个月,北京壁球梯级联赛中的一名球员排名从42名迅速升至19名,这样的进步速度让他成为众人关注的焦点,他就是年仅14岁的壁球明日之星孟潇曼。

## 成绩爬升速度 让人惊叹

俗话说:“年轻没有什么不可以。”孟潇曼近两个月的进步速度就让壁球圈里的人又惊又喜。

去年2月份时,孟潇曼在北京壁球梯级联赛中的积分是1230分,排名第56位。6月至10月,孟潇曼因为身患哮喘不能进行高强度运动,也不能打壁球,排名和积分没有太大变化。11月,随着身体的康复,孟潇曼又活跃在了壁球场上,两个月来孟潇曼疯狂与壁球圈里的高手打比赛。随着上周六孟潇曼以3比0战胜A级选手海塞姆(科威特),孟潇曼的排名飙升至第19位,级别也由C级上升至B级。

孟潇曼的飞速提高也让他成为极速壁球俱乐部高手们的“众矢之的”,俱乐部许多高手都想会会这位小将,上周末赵俊还预约孟潇曼在本周进行一场比赛。

## 一场大病 成为进步催化剂

孟潇曼学习壁球的过程并非一帆风顺,去年夏天的哮喘病让他将近半年都无缘壁球。不过孟潇曼并没有怨天尤人,也没有自暴自弃,这场大病反而成为他迅速提高



## HISport 台球·技术

# 详解台球推打搓



台球中出杆时的发力方法正确与否直接影响击球的力度和准度。一般来说,台球中有三种发力方法——“推”、“打”和“搓”,下面一一进行介绍。

## “推” 顺水推舟的感觉

“推”就是用小臂带动手腕,手腕顺势将球杆推出。戴维斯先生曾经在他的讲座中指出:尽量用底部推和早发力还有中高顿杆去代替普通推杆是比较明智的选择。

## “打” 各部位要完美配合

“打”就是小臂带动手腕,手腕冲在前面,手腕的速度要

快于小臂的速度,杆头的速度要快于母球的速度。不管杆出的深浅,杆头的尾劲都不能“飘”和“散”。这里强调的是腕力,一个不善于使用腕力的球手,永远都是普通球手。这个腕力发杆的手法和怎样在杆和杆头上所表现出来的具体办法,以及怎样把它练得尽善尽美都是一环接一环的。

要想“打”得完美,就要把力度、速度、硬度这三度协调到最佳。其中力度大部分是小臂给的,速度和硬度大部分来自于手腕和手指(只是大部分),小臂和手腕的配合至关重要。所以要形成“动力定型”就要有相对稳定的几个环节:拉杆的长短、发力的早晚及出

杆的深浅。要做好这些必须要有系统的、正确的针对性训练,斯诺克中的蛇彩联系法、九球中的L型练习法等都是不错的选择。

## “搓” 加塞时的选择

先打后推又俗称为“搓”,这种杆法在加塞时比“打”和“推”的效果都强烈,许多是加上了大臂和虎口的力量,在“搓”时手指不像“打”那样在完成击球时抓紧球杆。“搓”要注意的是:力量是匀加速的,要均匀加力,并且出杆越慢,硬度越强,塞就越大,效果越好。

本版撰文(除署名外)/  
本报实习记者 王鑫