

HISport 台球知识

如何修皮头

目前,许多台球爱好者都自己拥有球杆,然而如果球杆坏了自己又不会修,则是一件很让人心烦的事。其中,球杆的皮头是最容易损坏的部分之一,本期就介绍一下如何自己修皮头。

准备工具

皮头、慢胶、刀子、带孔钳子、砂纸。

清理皮头

用钳子把旧皮头钳走。钳的时候,不要转动钳子,以免把铜嘴扭松;也不要用力过猛把皮头夹碎。用刀子把残留在杆头的皮头屑和旧胶水刮掉,注意不要把杆头和铜嘴刮伤。

修理新皮头

新皮头要先削薄。把皮头放在钳子的圆孔,水平露出皮头底部;刀子贴在钳子上,左右手配合,同时上下拉动,一刀下去快速地把露出的部分削掉,再用砂纸打磨皮头底部。

上胶水

在杆头和皮头上均匀地涂上胶水,胶水要尽可能薄。待胶水稍干后(大约三分钟左右),把皮头轻放在杆头上。对准后,用力将皮头压紧。把台球杆反过来,杆头向下,提起30cm左右,让球杆自然落在铺有地毯的地上。转动球杆,重复上述动作10-20次,皮头就基本粘好了。

削去皮边

把上好皮头的台球杆反转,下垫一小木板,用刀子贴着铜嘴把皮头边削去。慢慢转动台球杆,并保持好台球杆垂直的角度。注意用刀削的时候一定要一丁点一丁点地削,才能保证皮头边的圆度。

打磨皮头

然后用150号的砂纸,窝在掌心,拇指与食指均匀用力,保持砂纸一定的弧度和倾斜角度,上下拉动打磨皮头,同时匀速转动台球杆。

最后加工

用400号的砂纸按在皮头边上,转动球杆,把皮头边磨圆。再用2000号的砂纸按在铜嘴上,转动台球杆一圈,换皮头就大功告成了。

因为壁球,从前不爱运动的她变成了上海壁球女二号;因为壁球,她辞掉原来的工作,投身到体育行业中来;因为壁球,她结交了一群新的知心朋友。这就是韩文倩,一个因壁球而改变人生的人。

不服输

让她不断挑战自我

有鞭策才能有进步,韩文倩从接触壁球到不断进步就验证了这一点。

韩文倩接触的第一位球友颇为刻薄,总喜欢对水平较低的球手指手画脚。“我在2003年冬天第一次打壁球,我的对手水平很高,但他总爱小看人。他跟我说,像你们这样的人连球都打不到,怎么跟我玩啊。”韩文倩现在回忆起来还愤愤不平。

不过也正是这位球友刻薄的话激起了韩文倩的斗志:“当时我就暗暗告诉自己,我就一定要打到球,我非要把球打好。”非常争强好胜的韩文倩从此便开始了她的壁球生涯,也正是不服输的精神让她不断完善自己。

认真的态度

感染教练

韩文倩是一个非常活泼外向的人,特别喜欢与人调侃逗乐。不过在训练时间,韩文倩则一丝不苟,就连她的教练们也都被她所感染。

HISport 壁球·人物

法国绅士遇到上海蛮妞 球场也能开玩笑

本来是一场决定胜负、一较高低的比赛,不过遇到喜欢玩闹的小姑娘,法国绅士也只能万般迁就。上周二,刚来北京不久的上海女选手韩文倩与法国选手史蒂夫在凯宾斯基壁球馆交战四个回合,史蒂夫以3比1获得胜利。

两人的性格截然相反,韩文倩活泼好动,爱开玩笑。在球场上也是一样,经常由于一个有争议的球把对手侃得晕头转向,半天回不过神来。而史蒂夫则是一个非常认真的人,无论是场上还是场外都彬彬有礼,颇有绅士派头。

韩文倩是上海女二号,她特别喜欢向男球员挑战。由于工作的原因,上海选手韩文倩偶尔会来北京打壁球,不过韩文倩与史蒂夫还颇有渊源。“虽然我来到北京的次数不是很多,不过我与史蒂夫交手过两次,我俩各胜一局,今天一定要分出个胜负。”韩文倩兴致勃勃地说。

第一局韩文倩还算中规中矩,凭借着自己的大力杀球把领先优势保持到了最后。第二



韩文倩: 爱壁球就要轰轰烈烈

“为了让自己的水平能够更快提高,我后来开始找了Esdon Lee(今年全国壁球公开赛国际组第一)做我的教练。其实那时我的动作、速度、身体素质都不是很好,所以教练一开始并没太把我放在心上。”韩文倩说。

不过这种状态在很短时间内就完全改变,原因就在于韩文倩认真训练的态度。“我训练从来没有迟到过,教练让我做的事我都尽最大努力做到。后来也可能是因为我的认真吧,Esdon在我身上花的精力越来越多,每次训练前还都让我做一些其他的辅助练习,我的进步也越来越快。”

为了壁球

不惜换掉工作

许多人认为,爱好要为工作让路。不过韩文倩却用事实告诉人们:为了爱好,我可以换掉工作。

“有一段时间我从事的工作非常辛苦,每天早上9点上班,晚上5点下班,而且我从我家到单位要开四个小时的车。这样我每天打球的时间就特别少,遇到有比赛的时候,我就更加焦头烂额。所以我就索性辞掉了那份工作。”韩文倩说。

现在韩文倩的工作相对自由,时间可以自己来支配,再也不用为打球的时间而发愁了。

HISport 壁球·技术

王明喜 四两拨千斤的艺术

由于多哈亚运会的关系,目前的世界壁坛名将篇澳大利亚系列暂停两期。本期介绍刚在本届亚运会上蝉联男单冠军的马来西亚高手王明喜。

王明喜是马来西亚华人后裔,前世界青年男子冠军,两届亚运会男单冠军,多届亚锦赛冠军,是历史上第一个取得上述荣誉并进入世界职业选手10强(排名第7)的纯华裔壁球选手。1999年,笔者在北京曾有幸代表国家向其挑战。

2001年墨尔本男团世锦赛

赛时,笔者曾与王明喜面对面沟通交流,感觉他打球用头脑,很聪明,对自身的条件有客观而深刻的认识并能形成自己的风格。王明喜在继承了亚洲人反应灵活,身手敏捷优势的同时,非常注重对控球感和小球的训练,比赛中很少与对手硬碰硬,而是充分利用场地的特点,及时而准确地借力打力、以柔克刚,用四两拨千斤的化骨绵掌将对手的油锤灌顶之势消于无形之中。

文 / 刘斌

HISport 壁球·专家解惑

个子高更有优势

问:壁球运动最适合什么个子的球员?

答:与其他一些运动相比,壁球运动员的身高不受器材、环境等条件的制约。因此打壁球的人中,无论是业余还是职业球员,都有各种高矮不同的个子。

然而,由于壁球对速度、反应等方面极高的要求,因此有人认为打壁球最好个子不要太高,要不然影响灵活性和协调性。过去由于其他跟经济、社会,甚至跟训练方法有关的因素,运动员的协调性一般与其个子成反比。可现在的社会和训练条件已经不是这样了。你能说美国NBA又高又壮的球员缺乏速度、反应、灵活性或者

协调性吗?

回到壁球,与其说个子不是球员体质方面的关键因素,不如说个子偏高一般有一些优势。场地虽然不算很大,但是球员在其中移动的速度非常重要,个子较高的球员在最长路线的移动中可以少走一到两步,不管从时间还是能量消耗的角度看都算是不小的好处。再者,在比赛当中经常需要打出进攻性的截击短球或者截击杀球,高个子有明显的优势。

以全球职业男子排名前30名的统计数据为例,平均身高为1.81米,其中有3名1.90米以上,17名1.80米到1.89米,9名1.70米至1.79米,而只有一名1.70米以下。

文/孟斐璇

(如果您在壁球的历史、规则、赛事等方面有难以解决的问题,请将问题发至该栏目作者孟斐璇邮箱 meng.feixuan@uss-squash.cn)

HISport 壁球·排名

排名	姓名	积分	级别	国籍
1	Saeed·Mahmood	1860	SA	巴基斯坦
2	任增利	1782	SA	中国
3	Olajide·Gabriel	1741	SA	尼日利亚
4	Clayton·Andy	1688	A	英国
5	王海杰	1671	A	中国

详细排名请查看极速壁球俱乐部网站(www.uss-squash.cn)



开局时,韩文倩(前)还算中规中矩

局场上形势发生变化,由于麻痹大意,韩文倩的优势逐渐被蚕食。眼看着胜利离自己越来越远,韩文倩又开始用她的杀手锏——“耍赖皮”。第三局中段,韩文倩又因为回位不及时被对手放小球,她忽然冒出一句:“Let(和球)!”史蒂夫猛然退后一步,一脸茫然地看着韩文倩。两人对视五秒后,史蒂夫又转向场外的观众:“Let?”场外熟知韩文倩的观众们自然心知肚明,两

人离得这么远哪来的“Let”,不过大家都笑而不语。玩归玩,闹归闹,韩文倩最后还是把球还给了史蒂夫。看着韩文倩一脸坏笑,法国绅士这才明白过来:原来她跟我开了个玩笑。

虽然史蒂夫最终以3比1获得胜利,为两人由来已久的比赛画上了一个句号,不过此时胜负似乎已经不那么重要。

本版撰文 / 本报实习记者 王鑫 (除署名外)