

### 悦动

- 流连
- 格调
- 影音
- 味道
- 潮店
- 买手



新民夜上海  
越夜越精彩

八小时之外,大好休闲时光,兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚,廓清风气,更多精彩,尽在新民夜上海!

视觉设计:奚云阳  
本版编辑:吕剑波



# 什么球能圈粉球王

◆ 李元春

## 申之魅

最近几年,不断有小众运动成为网红项目,例如飞盘、桨板、陆地冲浪、腰旗橄榄球等。

那么,下一个可能“出圈”的小众运动会是什么?体坛巨星梅西、费德勒等人都爱玩的板式网球,可谓是一大潜力股。如今在上海,已经有不少爱好者开始接触板式网球,或许在不久的将来,这项运动也会像飞盘、桨板、腰旗橄榄球一样,流行开来。

### 老少皆宜

板式网球脱胎于网球,20世纪早期的洲际邮轮上,乘客们喜欢在船上打网球,又怕球掉到海里,于是想到建造玻璃墙来围住球场,板式网球有了雏形。到了20世纪60年代,墨西哥阿卡普尔科出现了第一块板式网球场,这项运动随后传到西班牙,并迅速在全球的拉丁语系国家流传。

从项目规则上讲,板式网球类似于网球和壁球的混合体——选手既可以按照网球规则,在球落地两次前击打,也可以等球在场边玻璃上反弹后继续击打。此外,板式网球的场地长20米、宽10米,面积不到标准网球场的三分之一,一般均为双打;而球拍也在碳纤维的基础上增加了泡沫棉,弹性相对减弱。由于这些规则的设置,板式网球相比网球减少了对力量、跑动的要求,而更注重敏捷性。而且对于有网球、羽毛球、乒乓球基础的人而言,相似的挥拍动作也让板式网球成了一项对新手友好的运动。换言之,板式网球适合所有年龄段的人士,小朋友、中青年以及老年人都可以参与其中。

“它的学习成本会低一些,能够更快地达到打出回合的水平。另外,它比起网球还多了一个接球的时机,在球落地弹到玻璃以后,还是可以回击的,就没那么容易‘死球’。”板式网球爱好者莫小姐介绍,这项运动门槛比较低,“易上手”也是它不断积累人气的原因之一,“板式网球是非常好的有氧运动,对关节也更友好,因为它不需要快速发球,也不需要大量的冲刺和急停,特别适合运动‘小白’,只要有人带你上手打几下,你就可以自己摸索着打起来了”。

此外,板式网球场占地面积小,甚至可以放在商场内,对于逛街走累了的人来说,驻足一旁看一场免费球赛也是不错的选择,而店家在宣传运动的同时,也积攒了人气。

### 众星捧场

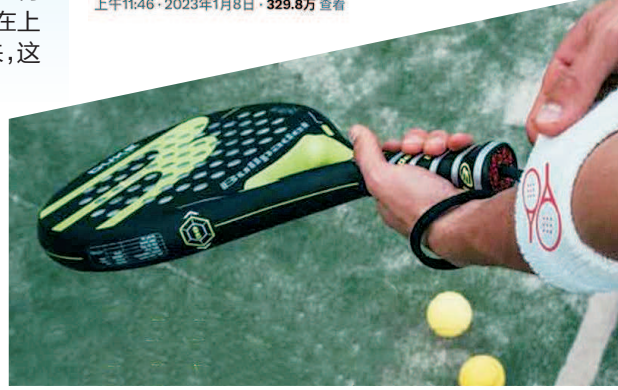
此前已经宣布退出职业赛场的网球巨星费德勒,也在为板式网球这项运动“带货”。今年1月8日,他在个人社交媒体发布了与好友一起打板式网球的照片,宣布“很高兴回到场上”。而除了费德勒以外,网坛还有许多球员都是板式网球的爱好者,例如穆雷、小威、纳达尔以及德约科维奇等。位于西班牙的纳达尔网球学院,甚至还开设了板式网球的相关课程。



Excited to be back on the court with Severino 🎾👏  
翻译推文



上午11:46 · 2023年1月8日 · 329.8万 查看



在世界体坛中,也有不少板式网球的“铁粉”,梅西以及已故球王马拉多纳同样也是这项运动的粉丝。除此之外,内马尔、普约尔、贝克汉姆、伊布拉希莫维奇以及齐达内等人,均是板式网球运动的常客。

据西班牙媒体报道,目前西班牙拥有超过1000个板式网球俱乐部、11000个板式网球场,约有200万到600万人在练习板式网球。在西班牙,板式网球的受欢迎度要比网球“本尊”更高,国际板式网球联合会(FIP)表示,板式网球已经成为西班牙仅次于足球、第二受欢迎的运动。板式网球在美国也高速发展,其中佛罗里达州是这项运动最发达的地区,迈阿密则是美国拥有最多板式网球俱乐部的城市。

2016年,板式网球被正式引进国内,两年后,中国网球协会主办的中国板式网球巡回赛诞生,但直到去年,这个项目才在国内加速发展。上海板式网球俱乐部PadelX市场负责人吴建祥表示,在去年之前,这项运动的玩家主要是居住在外的外国人,占比达到七成;而从去年6月以来,本土玩家比例迅速上升,目前占比已经反超外国用户,接近六成。

## 练门道

### 板式网球注意事项

- 当你发球时,确保球弹起后击球点位于腰部以下。
- 发出的球可以反弹到玻璃上,但不能触碰到四周的围栏。
- 玩好板式网球应该注重技巧,而不是追求大力出奇迹。
- 在条件允许的情况下,尽可能利用玻璃回弹回球进攻。
- 下旋回球落点越接近球网越好。
- 高吊球不能把球吊得太远。

## 行有迹

- 乐动力·西岸风之谷体育公园板式网球场  
地址:徐汇区龙吴路1800号进木港与龙腾大道交叉口
- PadelX“快闪”板式网球场  
地址:静安区南京西路789号兴业太古汇一楼南花园
- 派迪乐板式网球场  
地址:浦东新区源深体育中心G地广场