

行有迹

环球港5楼屋顶花园 板式网球体验场
地址:中山北路3300号
周一至周日:10:00-20:00

上海红点板式网球俱乐部杨浦店
地址:军工路100号 XPark 运河湾21栋B屋顶
周一至周日:9:00-20:00

上海红点板式网球俱乐部闵行店
地址:金光路111号
周一至周日:9:00-20:00

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



申之魅

拿着板子打网球

◆ 金雷

无涯

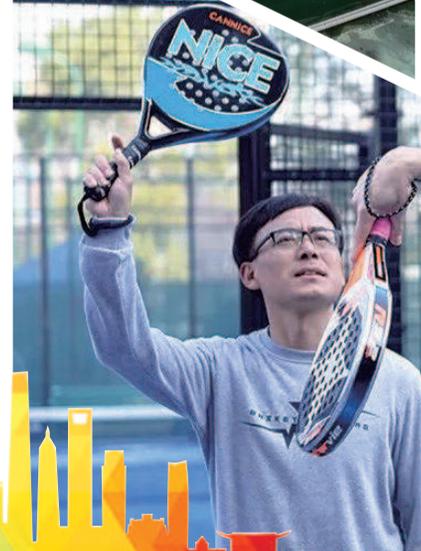
有不少小朋友想学网球,不过网球场大,球速快,弹地又高,初学较难,有一定的门槛,而且在练习网球的过程中,往往有学员向家长反映,技巧太难,不好学。网球要真正上手,也需要比较长的时间积累。这种情况下,板式网球进入市场,给了孩子们一个新的选择。板式球拍像大一号的乒乓球拍,球网高度比网球的球网低,趣味性比较强,没有任何拍类项目基础的人,两三个小时就能上手,适合在校园推广。在推广过程中,一些孩子接受培训时间不长,已经能完成多拍回合的击球。家长们对这项培训也表达了认可。

现在板式网球刚刚进入市场,需要的就是迅速推广。因为球场可以做成可拆除的方式,校园是合适的渠道。对学校来说,建几个板式网球场地要比网球场容易得多,所需的材料和占地比后者少,物力和人力成本下降许多,一块场地可以有四个人同时练习,效率很高。也许很快,就会有一些板式网球的青少年高手涌现,他们在更短时间里体会到的运动乐趣,积攒的自信,都会帮助他们在今后的体育活动中获得更高的成就。

如果问:你打过网球吗?一定有许多市民举手。但若问:打过板式网球吗?恐怕听说过的人还不多。这是一项国内引进还不到五年的运动,已经吸引不少爱好运动的朋友。如今在上海,板式网球也因为新颖、易上手的特点,成为不少市民健身的新方式,去年还举办了板式网球公开赛。

如果你玩过网球、羽毛球或壁球,就会发现板式网球是一项集合了以上项目特点、在全封闭专用场地上进行的运动。和其他球拍类项目相比,板式网球极易入门,是一项老少皆宜、且集趣味性社交性于一身的健身运动。2018年国际板式网球协会举办了第一届世锦赛,将参赛者年龄段扩大至55岁,板式网球成为全家参与的运动。

RADELX 板式网球俱乐部的负责人,来自瑞典的约翰和西班牙的拉斐尔,将这项零门槛的新兴运动带到了上海。他们现在在杨



浦区 and 闵行区各有一个据点,为了让更多人了解并喜爱上这项运动,他们又将板式网球体验场带进上海市民爱逛爱玩的购物商场。比如在客流量很高的环球港5层屋顶花园,就建起了一个崭新的板式网球场。

谈到这个创意,拉斐尔透露,从今年11月开始,他们都在免费推广板式网球,只要有兴趣的朋友,都可以免费试打。白领杨健此前玩过网球和壁球,第一次体验下来,感觉非常不错。“这个球更容易上手,我感觉设计这项运动的人肯定考虑到了没有网球基础的人如何尽快熟悉,它的球拍不用网线,但更具弹性,拍柄又短,容易掌控。打出去的球速度也没有那么快。”

大学生夏晶晶是第二次来体验了。她本来在环球港5楼玩电竞,后来发现这里突然建起了一个类似壁球一样由透明材料围住的球场,一打听,才知道这叫板式网球。“场地不大,打起球来不用满场跑,听说还可以拆卸。”夏晶晶说,两名外国教练也非常贴心,乐意陪

她这样的新手练习,并提供有益的指导。

板式网球1962年发源自墨西哥,后传至西班牙,受到西班牙皇室的喜爱并逐渐普及,如今已成为西班牙排名第二的运动项目,仅次于足球,在欧美其他地区也逐渐流行。2016年,国内引进板式网球;2019年中国加入国际板式网球协会。如果你觉得网球太累,壁球太小,那么这个新的舶来项目也许会成为你的运动新宠。约翰说,来尝试过的上海朋友很快都喜欢上了板式网球,尤其是球在弹回后还可以继续击打,回合很多,让许多围看的观众也觉得非常精彩。

上海市网球协会很快将板式网球放入“马上网球”推广活动中,利用上海城市业余联赛的平台,今年在杨浦区和闵行区的板式球场,请专业教练为更多市民普及这项运动。五颜六色极富个性的球拍,让人拍手叫绝的墙面反弹打法,都让板式网球很快圈粉。上海的爱好者这样介绍板式网球:“这是一项你来了就不想走的运动。”

练门道

板式网球基本规则

■ 球场

位置:可以设置在室外,也可以设置在室内。**材质:**可以使用塑胶地面、木地板地面。条件不足的,也可以使用瓷砖地面,甚至水泥地面。**大小:**场地宽4米,总长11米,中间由球网隔开。**禁区:**球网两侧的1.5米范围内(总3米×4米区域)为禁区,禁止落球和落脚。**颜色:**标准球场的颜色为橙红色,禁区为橙色,边线为白色(边线算界外)。

■ 球拍

球拍的尺寸不超过45.5×26厘米,厚度不超过38毫米。击打面饱满,钻孔采用不同密度的EVA泡沫制成。每个球拍都有腕带,打球时必须佩戴。

球拍的重量在360-375克之间。

■ 球

类似网球,颜色是黄色或白色。但比网球小,直径在6.35-6.77厘米之间,重量相同,在56-59.4克之间。用球提供135-145厘米的反弹。

■ 比赛规则

执拍:与传统网球相同,可以单手执拍打球,也可以双手执拍打球。

移动:以球网为界,球员可以在己方半场的场地以内和场地以外区域任意移动,但不得踏入禁区。

击球:与传统网球相同,可以在球落地一次后击打,也可以在球落地前拦截击打,不得落地两次及以上击球。

落球:打给对方的球,要在对方有效区域内落地(不得在场外或禁区落地)。若对方在落地前击球,则无需判断落球位置。

发球:每2分固定交换发球权。发球方式与传统网球相同,发球者需站在底线以外,接发球者不得拦截击球。

赛制:使用与乒乓球相同的每局11分,5局3胜制。