悦动

流连
格调
影音
味道
潮店
买手

意无涯

户外羽毛球问世不久，很多朋友并不了解，觉得羽毛球已经打了很多年，室内场馆若订不到，室外也可以挥挥拍子。但其实大多数运动项目分出室内和室外两个单项后，都得到接纳并迅速发展起来，甚至引领一股新的运动风潮。

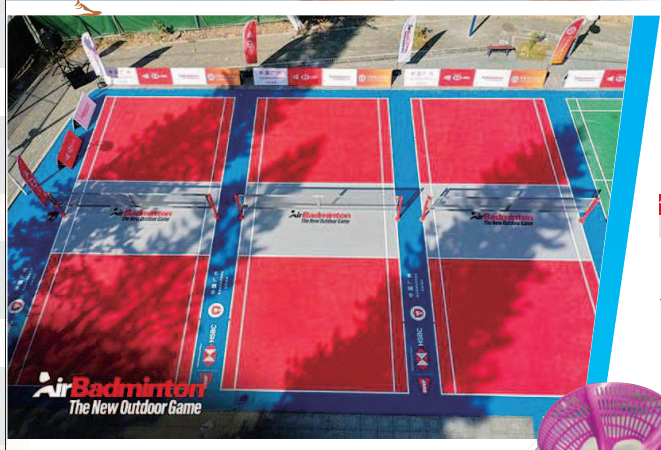
在体育领域，Outdoor（室外）和Indoor（室内）是两个不同的专业概念。因为开展运动的先天条件和后天条件均不同，参与的人要做完全不一样的专业准备，也因此发展出与之相关的专业技巧和专业标准。如果你平时只是在公园或小区空地挥上几拍，那么接触户外羽毛球，就会发现这个单项的专业性。因为它有清晰的场地边界，场地的设置也发生了很大变化，更重要的是，你手里的拍子和球也变了。所以你要是用过去的方式打好球不太容易，必须去了解它，研究它。

和很多发展为户外的运动项目相比，户外羽毛球对场地的要求不算很高。城市里，比如公共绿地、居民小区、高架下面，因地制宜，就可以辟出很多符合条件的球场。因为球场的质地不同，有硬地、沙地和草地，打球时也需要在球鞋、球衣等装备上有的放矢，同时要注意安全。

现在，身边已有不少爱好者开始参与户外羽毛球，参加的人多了，这项运动一定会有更大的发展，相应的赛事、市民联赛也会搞起来，引发羽毛球运动的新风潮。

户外羽毛球没那么简单

◆ 金雷



申之魅

羽毛球是一项广泛流行的运动，目前全球的羽毛球爱好者已超过3亿人，您身边一定也有不少下了班就去球馆的深度爱好者。但局限于室内开展并对场地条件有较高要求，这项运动的进一步拓展遇到阻碍。如今，随着户外羽毛球的问世，爱好者不再受到局限，想什么时候挥拍来场正式的球赛，都可以实现，随时随地享受羽毛球运动的乐趣。

2019年底，国际羽联启动户外羽毛球社区项目，第一个户外球场在中国广州投入使用。国际羽联希望通过建立供社区使用的公共场地，来增加公众对户外羽毛球的认知与接触。要在户外打好羽毛球，不适合用室内场地的用球。在国际羽联的推动下，经过专业的研发和测试，专门用于户外的羽毛球Air Shuttle诞生了。这款球并没有长着羽毛，和室内的用球相比，模样变了许多。

球体的材料是聚丙烯，由球托和球裙两部分组成。和室内用球不同，户外用球有一个更大的球托，球裙的上部镂空，裙摆更大，直径68毫米。整个球的重量为8.2克，比5.5克的室内用球重了不少。它能抵抗每小时12公里的风速，也就是刮三级风时，也可以在户外打球。这样的设计，是为了让球被击打后更具弹性，飞行过程中更稳定。国际羽联还为这款球申请了专利。

在户外打球，经常会遇到风，但改用户外用球后，影响就小了很多。羽毛球爱好者李弢带着孩子在小区的场地上试打后发现，球的飞行轨迹稳定，无论是吹顺风、逆风或者侧风，球都能基本按照自己击打时的轨迹飞行，而且也不太会被打坏。

有了专用的球，拍子也得跟上。打了几次后李弢发现，原来在室内用的球拍也需要调整。“户外用球材料不同，重量更大，球托的弹性更强，所以球拍我改用磅数较低的拍线，我和球友试下来的经验是：用17.5至20磅的拍线比较合适，而且最好用耐用度高的拍线。”

户外羽毛球在规则方面与传统室内羽毛球基本相似，但两者之间存在一些差异，会影响球员的策略、战术和技巧。比如取消了场地的左右半区，球网两侧2米范围内的区域为“禁区”，球落入这个区域视为违例。李弢的感受是：“高远球的对抗回合更多，杀球更有威力。吊球、网前球，需要仔细调整手腕力量和手感。”他表示，基本上，户外羽毛球拉近了球手之间的差距，“儿子现在能和我打上更多回合”。

和李弢这类比较资深的羽毛球爱好者相比，刚打球没多久的潘奕觉得户外羽毛球更易上手，“小时候在公园拿着木球拍打羽毛球，但那时候的球不扛风，一发力球就不知道去哪了，现在这种户外羽毛球更适合大众娱乐和参与”。只要上午有时间，潘奕就带着球和球拍去附近的梦清园打球，“那里的树荫下有好几块室外场地，把移动式球网搭好就能打了。大家目的都是健身，动动筋骨，现在的球和球拍，也不用再分左右半区，打起来更轻松”。

户外羽毛球也降低了大众的运动成本。“之前要么让球友去订场馆，不仅要花钱，还很有可能订不到，时间上不合适。”李弢说，希望上海能规划更多社区的户外羽毛球场地，这样自己带儿子锻炼就更便捷了。

练门道

户外羽毛球规则

场地

■ 场地共有四条16米的边线、两条6米的端线和两条6米的禁区线。

■ 不设置中线。取消了左右半区，球网两侧2米范围内的前场区域为“禁区”，一旦球落入这一区域，视为违例。

■ 边线宽度应在4至5厘米之间，所使用颜色要与地面颜色形成鲜明的对比。

发球区和接发球区

■ 场地两侧边线在距各自禁区线3米处设有“发球标记”，两侧发球标记连线起至各自端线之间的区域为发球区。禁区线、端线及相应边线之间的区域为接发球区。

■ 发球员及接发球员应站在各自区域，脚不得触及发球区及接发球区的界线。从发球开始至发球结束，发球员和接发球员的双脚必须有一部分与场地地面接触，不得移动。

■ 发球员的球拍击中球的瞬间，整个球体应低于球网高度，并且球的飞行轨迹应该是向上的。

分制 五局三胜、每局11分制。

比分出现10平后，领先得2分的一方胜该局。

比分出现12平后，先赢得第13分的一方胜该局。胜方在下一局首先发球。

双方球员应在每局中一方先得6分时和在每局结束时交换场地。每局之间允许有不超过120秒的间歇；每局比赛，当一方先得6分时，允许有不超过60秒的间歇。

新增三打三

■ **发球顺序**

每局比赛的发球权必须按如下顺序传递：

首先是由发球员发球；

其次是接发球方任意一名球员；

然后是发球员的其中一名同伴；

接着是首先接发球方的另一名球员；

再接着是发球员的第二名同伴；

最后是首先接发球方的第三名球员；依次传递。

■ **击球顺序**

接发球无固定顺序，可由接发球方任意一名球员接球。每一回合发球被回击后，双方任一球员均不能连续击球两次，连击后将被判违例。

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/窦云阳
本版编辑/吕剑波