

2000年夏天,源深游泳馆首办水球特色班,开沪上场馆办水球班之先河。这项看似冷门的项目,很快受到了家长和孩子们的热烈欢迎。水中小小一只球,究竟有着什么样的魔力?

相较游泳,水球更具趣味性。在水中追逐一只球,完成传球、射门、防守的动作,既讲究技巧、考验体力,又锻炼孩子们之间的团队协作性。只不过,相较于足、篮、排球和游泳,水球的普及程度并不高。但其实,上海是水球传统强队,上海水球队常年占据全运会霸主地位。

浦东游泳馆源深分馆馆长蒋志敏和闵教练曾经是市少体校水球队的队友,退役后,他们时常和老队友相约打球,对手多半是在沪工作和生活的外国人。从小让他们受益匪浅的水球,怎么市上鲜有人知晓?如何让水球走入千家万户?如今,随着水球培训班的开设,他们期待将这份热情传递给更多孩子。培训班聘请水球一级运动员和一级裁判员担任教练,并得到了上海水球协会的大力支持。



## 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

# 又游泳又打球

◆ 陶邢莹

## 申之魅

炎炎夏日,不是只有游泳才是最清凉的运动。约上三五好友,去泳池里打一场水球,进攻、防守、配合……这个曾经被认为有些遥远的奥运项目,正成为申城市民的新宠。

## 练门道

■ 基本规则 每队上场7人,包括守门员1人,场外替补队员6人。除守门员外,运动员帽子分别用蓝、白颜色,以区分比赛双方。帽子上有号码来区分,并且附有护耳器以防耳朵受伤。裁判员除使用哨子外,还要手持蓝、白旗来表示比赛双方。比赛时间为32分钟,分4节进行,每节8分钟。两节间休息2分钟,中场休息5分钟,同时交换场地。

■ 场地规格 男子水球标准比赛场地长30米、宽20米,水深在1.80米以上,女子水球标准比赛场地长25米、宽17米,水深至少1.80米。两端各有一个高90厘米、宽3米的球门。比赛过程中运动员不可以接触池底和池壁边,全程只能靠游泳和踩水在水中停留。一场比赛下来,每名水球运动员平均要游5公里以上。

■ 犯规动作 除守门员外,任何人不得用双手触球,否则为犯规。当进攻一方球员控球在手时,防守一方为了抢球将对方按压入水,这个动作是允许的。比赛时,以球体整体穿过球门线为得分。得分后,双方队员应回到本方半场,由失分一方队员在中线的中心点开球,比赛中,一方进攻控球时间不得超过30秒。



## 入门并不难

水球,又称“水上足球”。选择这项小众运动的孩子,多数是被它的“好玩”吸引:抢球得使出浑身解数(包括拉、扯、拽)、策略要根据站位不断调整、射门需要突破“围追堵截”……一汪泳池,两座球门,每队6人站6个位置,再加一名守门员。带球游数分钟,不停踩水,通过眼神和站位完成传球协作,考验体能、决断能力和彼此间的信任,在正确的时刻做对团队最好的事。

水球起源有两种说辞。正史为19世纪中叶的英国人为了增加游泳的娱乐性,在水中传掷足球。野史也起源于19世纪的英国,只不过对象变成了鸭子,也就是“抓鸭子”比赛。鸭子有大有小,有的活蹦乱跳,有的一动不动,比赛不确定性实在太强,鸭子便被足球取代。

对大多数陆地上踢球都踢不利索的人来说,在拥有巨大阻力的水中踢足球,无异于难上加难。因此水球这项运动,难免会让人觉得高门槛、高难度、专业性强。

事实是,水球并不是在水里踢足球,它

只是规则和足球类似。球射入对方球门即得分。水球运动无需用脚踢,球自然浮于水面,单手触球往前推便可(只有守门员可以双手触球)。

比赛开始前,每个队会沿各自的球门线排成一排,裁判哨声一响,球被投入泳池中央,运动员开始抢球。触碰到水球的那一刻开始计时,每节8分钟,每场比赛共四节。比赛过程中,运动员不得接触游泳池底和池壁,必须用踩水或游泳的方式进行比赛。

## 培训受追捧

这个夏天,浦东游泳馆、源深游泳馆和三林游泳馆的暑假水球班,正在如火如荼进行中,9—15岁的青少年们在专业水球教练员的带领下,从零开始,学习水球、爱上水球。

水球启蒙通过“教学+趣味”双结合的形式开展。课前,由教练团队给小学员们简单介绍水球运动的历史、用球、规则,讲解水球项目的特点。随后在教练的亲自演示下,小学员们通过下水热身并依次学习握球、传接球、水中踩球等基本技术动作和入门要领,自身游泳水平也得到了加强。最后,在实战环节中,随着教练一声令下,小学员们如浪里白条一般迅疾出动,默契传球,看准时机积极射门,水花四溅、浪花朵朵,观战家长们鼓掌欢呼。

据悉,暑假两个月,每周都有水球课。孩子们只要会蛙泳或自由泳,就可以报名参加。报名通道一开启,名额几乎是秒杀,足见青少年对水球运动兴趣高涨。

## 水球益处多

“游泳培训是我们的‘招牌’,但我们一直在想,如何在游泳培训以外,增设一些其他项目,让孩子们多一个选择、多一个兴趣

的培养。”浦东游泳馆源深分馆馆长蒋志敏表示,自开设水球培训以来,不少家长都反馈效果很好,孩子们学了水球之后,变得更自信、更坚韧、更懂得团队协作精神了。

经过四年的发展,浦东游泳馆的水球班成为青少年体育培训的一块金字招牌。上海浦游青少年体育俱乐部水球队先后在各级专业比赛中斩获佳绩,2023年,俱乐部1队在上海市水球联赛(俱乐部组)中以5场全胜的优异成绩荣获桂冠。俱乐部不仅为水球培训提供了一流的训练场地、设施和师资力量,还通过全民健身推广活动让更多孩子有机会接触水球、了解水球、爱上水球,持续扩大水球影响力,培养发掘水球运动后备人才。

据了解,继2024年春季班和夏季班之后,三座游泳馆的水球培训还将开设精英班、竞技班,不仅为水球运动爱好者提供深入的学习交流机会,也为水球后备力量的发展提供梯队建设和培养。



## 行有迹

浦东游泳馆:浦东南路3669号  
源深游泳馆:张杨路1458号(源深体育中心内)  
三林游泳馆:齐河路471号(三林体育中心内)