

### 悦动

流连

格调

影音

味道

潮店

买手

意无涯

申之魅

## 玩一玩室内运动之王

◆ 李元春

高效消耗卡路里,自带社交属性,它有着“华尔街第一运动”“室内运动之王”等美誉,它就是时髦又解压的球类运动——壁球。

### 简单易学

顾名思义,壁球就是在密闭空间内用球拍对墙击球,其中有面墙叫“主墙”(又名“前墙”),球在第一次触地之前的飞行过程中,必须碰到主墙的有效区域,壁球落地的击打规则和网球相似,既可以凌空截击,也可以触地一次后击球,但如果触地两次才击球或者击球出界,就算作失分。

虽然进入中国比较晚,但壁球其实也是一项历史悠久的运动。和职业网球的四大满贯相似,职业壁球里也有最著名的四大赛事——历史最久的英国公开赛、香港公开赛,在美国纽约举行的冠军赛和世界公开赛。

壁球集网球、羽毛球、乒乓球等多项运动特点于一身,对耐力和协调性的锻炼效果非常好,娱乐性、趣味性、消遣性强。壁球简单易学,年龄限制也比较宽,小至四岁就可以和教练学习,上至五六十岁都可以参与。此外,壁球作为一项室内项目,不受季节、天气的限制。壁球的场地小,球速快,球路变化莫测,因而要求人的反应、动作极快,其运动强度及运动量非常大。在一小时的壁球运动中,运动员大致可以消耗700至1000卡路里,被誉为“室内运动之王”。

### 申城流行

中国壁球队教练李东锦自2008年起投身壁球运动,亲眼见证了壁球运动在上海乃至全国的蓬勃发展。昔日壁球馆在上海还较为稀缺,仅零星分布于高端会所与酒店之中;而今,上海壁球馆数量已激增至近百个。去年壁球入奥更是让这项相对小众的运动被更多人看见。

上海腾飞壁球俱乐部的创始人王



练门道

### 壁球注意事项

- 1、选择一款适合自己的壁球拍,不仅能够提高击球技术,还能让运动更加舒适。
- 2、由于壁球运动需要很多转身动作,所以需穿着能全面保护脚踝的壁球鞋。
- 3、为了避免被壁球或壁球拍意外弄伤眼睛,尽量戴上符合国家标准的护眼罩,青少年儿童必须佩戴。
- 4、掌握正确的击球技巧是壁球运动中非常重要的一点,只有掌握了正确的击球技巧,才能更加自如地进行运动。
- 5、在击球时,保持身体平衡,避免因平衡不好而摔倒或失误。

行有迹

### 沪上部分壁球场馆

- 徐家汇体育公园壁球馆  
地址:徐汇区中山南二路与迎宾路交叉口西北100米
- 腾飞壁球俱乐部  
地址:青浦区诸光路288号园区内
- 虹口足球场壁球馆  
地址:虹口区东江湾路444号
- Royal Marshall 壁球俱乐部  
地址:浦东新区金浜路381号上汽浦东足球场店
- Diamond 克拉壁球  
地址:普陀区沪定路46弄3号楼-1F
- 珑屿体育壁球馆  
地址:长宁区绥宁路820号虹桥体育公园内



虽然壁球运动在国内起步较晚,但如今借着入奥的东风,随着中国公开赛这一顶级赛事的回归,中国壁球运动也在申城重新起航,这项运动在国内的普及发展也将驶上快车道。

上海除了拥有顶级壁球赛事,还有其他可以促进壁球运动飞速发展的得天独厚的条件。作为国际化大都市,上海对新兴运动具有莫大的包容性,如今申城的壁球馆、壁球俱乐部也是国内最多的。此外,中国壁球公开赛主办方久事体育,也是国内体育产业的“巨无霸”,旗下拥有众多知名场馆和国内国际顶级赛事资源,推广壁球运动有先天便利条件。以旗下的东方体育中心为载体,以举办中国壁球公开赛为契机,久事体育表示将以精品化、长期性思路打造新的标杆赛事,既为中国选手提供与世界顶尖选手同场竞技的机会,也要激发社会对壁球的关注和投入,推动包括场馆建设、装备制造、人员培训在内的全产业链建设,在夯实壁球运动的发展根基的同时,继续向国际社会展示上海的魄力、能力与魅力。

从棒球、曲棍球、飞盘到壁球、匹克球、板式网球、旱地冰球等,越来越多的小众运动、新兴运动在上海实现了运动场景“破圈”,也极大地提振了申城市民的运动热情,推动全民健身运动蓬勃开展,助力上海建设国际著名体育城市。

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

