



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:邵晓艳
本版编辑:吕剑波

申之魅

对手 就在身旁

◆ 陆玮鑫

十多年前
风靡大街小巷的韩国电
影《我的野蛮女友》里,有这样一
组画面:男女主角相约来到一座全透
明的玻璃球场内健身,结果车太贤被全智贤轻松
“吊打”。在被夸张的表演逗得前仰后合的同时,很多国内
观众知道了一个新的运动项目——壁球。

十多年后的今天,上海已经成为了国际职业壁球协会眼中最具发展
潜力的城市之一,每年在黄浦江畔举行的中国壁球公开赛,更成为了申城
景观体育的一张名片。这项曾被认为“只可远观”的运动,正越发受到年轻
人的追捧。

燃脂首选

炎炎夏日,在一个没有空调的小
房间里打壁球,不出10分钟便会汗
流浹背,有限的空间和不甚舒适的体
感,让部分人对这项运动敬而远之。但
很多白领,尤其是女性却乐在其中。究
其原因,便是壁球运动有效的燃脂和
塑身功能。

2015年,《福布斯》杂志在其专栏
文章中,推荐了十项最有益健康的运
动,壁球高居榜首。根据相关的测试结
果报告,打30分钟壁球能消耗517卡
路里的热量,这一数据大致等同于徒步
十公里,或者行走1.5万步。该报告同
时指出,在打壁球的过程中,高频率的
跨步动作,对燃烧腿部脂肪,打造动感
曲线有着明显的效果。

在外资企业担任法务的欣悦,是一
位有着2年多球龄的壁球爱好者,她坦
言,自己接触壁球的目的,就是为了塑
身。“以前去现场看过一场比赛,感觉挺
有意思,正好自己也想减重,回家之后
就网购了两套装备,拉着表妹一起去试
了一下,打着打着就成了一种习惯,塑
身的目的也达到了。”如今,欣悦已经
成为办公室里所有女性学习的榜样。“每
周五下班后,我们都会一起去打壁球,
因为姐妹们都想有个好身材,”这位刚
与同事切磋完的白领语带骄傲地说,
“虽然同事们目前大都还是初学,但她
们已经爱上了这项运动”。

脑力比拼

在世界体坛,壁球运动有两个响当
当的美誉:室内运动之王和高速运动的
“国际象棋”。前者描述的是它的运动
量,后者则表达了其对脑力的高要求。
用埃及著名女选手艾尔·韦里里的话
来说:每打完一次壁球,你的逻辑思维
和潜能都会得到一定的提升。

壁球和国际象棋,的确有很多
类似的地方。两项运动都以控
制中心区域为主,很多时
候都需要以

守为先,发动进攻前要提前规划,更
要想方设法来束缚对手……“从我开始
练习壁球起,教练就不断强调,进入球
场后就必须时刻观察对手的站位,
然后用最快的速度作出判断和选
择,让自己占据优势。”艾尔·韦里里
表示,壁球是一项抑制与反抑制的
运动,因为攻防转换很快,不容犹
豫,所以壁球运动员和爱好者的
决断力可能更强一些。“这个特质
对职业生涯的发展,可能会起到
重要的影响。”

埃及名将的话,得到了欣悦
的证实。“打了一段时间的壁球之
后,很多同事都说我在工作中变
得更加果断了。第一次走进壁球
场时,我和表妹的身体都被对方
的球砸了好几下,当时教练都快
无语了。”后来欣悦才知道,壁球
场上容不得半点犹豫,她也将这
样的信条带到日常工作中。“不
是有句话叫‘每场比赛都像是人
生的缩影’吗?我就是个典型的
例子。”这位开朗的姑娘笑着说:“我
觉得壁球挺适合我们这一行的,
有规则意识,面对各种情况,都要
在最短的时间内作出决定并执行,就
像每一次挥拍回球一样。”

让人欣喜的是,在国际职业壁球协
会、中国壁球协会和社会各方的共同
努力下,正有越来越多的壁球赛事和
活动在上海落地,除了中国壁球公开
赛,上海市青少年壁球校园推广项目
已经于去年启动,明年的世界大学生
壁球锦标赛也已确定将在上海体育
学院进行。正如国际职业壁球协会
首席运营官比亚齐尼所言:“中国
和上海,有望在未来成为世界壁球
运动版图上的又一个核心区域。”

行有迹

上海部分壁球运动场馆

- 虹口足球场壁球馆:东江湾路444号虹口足球场1号看台5楼
- 申必达壁球俱乐部:华山路250号
- 热带壁球俱乐部:潍坊西路2号会所(世茂滨江1弄)
- 盛力英才击剑壁球学院:川桥路1089号2楼

练门道

■ 壁球场四周大
都由特殊材质的透明玻璃或水
泥围成,地板通常由浅色木板条纵向铺
成,场内标有“外界”和“发球”的红线。

■ 壁球运动的主要器材是鞋、壁
球和壁球拍。由于壁球运动的步法变
化多样,因此,爱好者们需要选择鞋身
柔软、鞋跟具有防震能力、鞋边有左右
承托厚边等特质的专业球鞋,而不脱色
的鞋底也是室内运动场规则所要求的,
尽量避免使用篮球或跑步鞋代替,以避
免受伤。

■ 壁球拍的大小在网球拍和羽毛
球拍之间,拍面狭长,握拍方式与前两
者区别不大。壁球按球飞行的速度快慢
分为蓝点(快速)、红点(中速)、白点(慢
速)和黄点(超慢速)。由于壁球内填充有
惰性气体,因此在使用前需进行一定时
间的试打,确保其达到工作温度。

■ 正式比赛时,发球方须一只脚
踏在发球区内(不能踏线)发球,球离开
拍面后必须直接接触前墙,接触点需在
底界线以上及边线以下。此后的每一
个有效的击球必须接触前墙一次,另
一方则需在球未触地板或触地一次
后回球。比赛过程中,壁球击中
边界线、底界线等均被视为
出界。

■ 壁球的运动量较大,
建议每运动20-25分钟进行
适当补水及休息。

