

壁球在普通高校开展的特色研究

魏敏¹ 朱瑞²

(1. 南京体育学院研究生部 江苏 南京 210014)

(2. 南京体育学院体育产业与休闲学院 江苏 南京 210014)

【摘要】高校体育课程的改革已经到来,高校传统体育课程的项目内容已经不能满足学生的选择,高校体育课程要适时增加新的运动项目,供学生选择。壁球运动项目特色鲜明,在国内的发展逐渐正规化,对提高大学生运动技能、增强体质、培养意志品质有重要意义,以学校体育来带动全民体育,以促进全民健康。

【关键词】壁球;高校;特色

随着我国经济的发展,体育产业在国民生产总值的占比越来越重,国家为了促进全民健身,提高全民身体素质,国务院印发了《关于实施健康中国行动的意见》、《“健康中国2030”规划纲要》。为了推进中国学校体育与健康教育治理体系和治理能力现代化,促进学校体育教育与健康教育融合,颁布了《国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》。通过这些文件的颁发可以看出,国家对全民健康和全民体育越来越重视,对学校体育的认识更加深刻,通过学校体育来带动全民体育。

1 壁球在高校的开展现状

目前我国在高校开展壁球运动的学校较少,体育院校有南京体育学院、上海体育学院、哈尔滨体育学院,普通高校开展壁球运动的有北京大学、复旦大学、合肥学院、宁波诺丁汉大学、上海第二工业大学等。我国普通高校体育课程设置是为了学生强健体魄、培养良好健康的心理。普通高校体育课程开设把“健康第一”作为指导思想,遵循科学性和可接受性相结合的策略,壁球在国外是一项很时尚的球类运动,很多名校都有自己的壁球校队,如哈佛大学、牛津大学等。清华大学正在修建壁球场馆,未来将是壁球运动开展的又一知名学府。壁球在国际高校中的发展,对我国普通开展壁球运动起了激励作用,说明我国普通高校开展壁球运动是有基础的,也有很大的潜力。

2 壁球基础知识

2.1 壁球简介

壁球起源于英国,由网球衍生出来的一种对墙击球的球类运动,西方又称“墙网球”,因为球击打在墙面上会发出“squash”的声音,故有了“squash”之称。壁球,有着“室内运动之王”、“欧洲三大绅士运动之一”、“华尔街第一运动”的美誉。壁球运动是一项集速度、力量、灵敏、技巧于一体的运动,有着网球的力量、耐力、时尚,羽毛球的灵活、速度、技巧。壁球是一项全球化运动,在135个国家拥有1500万球员^[1]。

2.2 壁球场地

壁球场地是一个立方体的结构,壁球场有前墙、后墙、侧墙(2面)、地板、响板、照明系统、空调及通风系统组成。场地前墙高4.57m,后墙高2.13m,长9.75m,宽6.40m,场地净高不低于5.60m。壁球场墙身材料是由一种专用壁球场的树脂基体合成灰料,能承受强大的压力和摩擦^[2]。

2.3 壁球装备

壁球装备有壁球拍、壁球、壁球鞋、运动服、护具等。壁球拍是打壁球的专属球拍,其外形与网球拍相似,比网球拍小,比羽毛球拍大。球拍长度不超过0.686m,球拍宽不能超过0.215m,球拍重不能超过0.255Kg。根据球的飞行速度将壁球分为:蓝点球(快速)、红点球(中速)、白点球(慢速)、黄点球(超慢速)、双黄点球(极慢速)。壁球运动脚步变化多样,球鞋要有一定的防震功能,鞋边要有厚的承托,鞋底要

有防滑功能,且鞋底不能脱色。

2.4 壁球规则

壁球规则的简单介绍,壁球比赛一般为3局或5局,每一局先到11分的赢得本局比赛,比分为10比10以后,则净胜两分者获胜。壁球击球要求在没有出界的情况下,球只要到达前墙有效区域即可,不管过程中经过几次变线,球经过前墙反弹回来后,再次完成击球前,球只能落地一次,也可以不落地(在空中完成击球),与网球很相似。

3 壁球技术

3.1 壁球握拍

正手击球技术的握拍方法(以右手持拍为例):将球拍竖立体前,拍面与身体躯干垂直,用左手握住球拍中部,拍柄与身体躯干平行,右手大拇指与食指的虎口对准拍柄左上侧面,掌根部位位于拍托处以上1厘米位置,全手掌贴于拍柄上,手指环扣于拍柄,拇指扣与中指与食指之间,手腕自然放松,使拍头高于手腕45度左右。

反手击球技术的握拍方法(以右手持拍为例):将球拍竖立体前,拍面与身体躯干垂直,用左手握住球拍中部,使拍柄与身体躯干平行,右手大拇指与食指的虎口对准拍柄右上侧面,掌根部位位于拍托处以上1厘米处,全手掌贴于拍柄上,手指环扣与拍柄,拇指扣与中指和食指之间,手腕自然放松,使拍头高于手腕45度左右。

3.2 壁球击球分类

壁球击球分为正手击球和反手击球。正手击球技术可以分为:正手直线(斜线)长球、正手直线(斜线)短球、正手直线(斜线)截击球、正手直线(斜线)高吊球,反手击球技术同正手相反。根据球员击球位置可以分为:前场区域击球、中场区域击球、后场区域击球^[3];根据球的落点位置可分为:前场落点球、中场落点球、后场落点球;根据击球力度可分为:发力击球、泄力击球、控制击球;根据球、球员、墙面的距离关系可以分为:近体球、远体球、贴墙球。

3.3 壁球击球动作

壁球正手击球可以分为3个阶段:准备阶段(站姿阶段)——双脚分开与肩同宽,降低重心,下肢弯曲,重心前倾,持拍手手臂外旋,肘部微曲,向后引拍,同时非击球手指向来球方向。挥拍阶段——身体重心向前转移,面向击球的方向,击球手肘部内收,手臂外旋引导击球,同时加快前臂外旋,触球后手臂向前伸展。随挥阶段(跟进阶段)——击球手臂在身体前做弧形运动,这有助于过渡到下一次准备阶段^[4]。

壁球反手击球也分为3各阶段,准备阶段——双脚分开与肩同宽,降低重心,下肢弯曲,重心前倾,持拍手手臂内旋,肘部弯曲,向左后方引拍,持网拍的手臂环绕在脖子上。挥拍阶段——身体重心向前转移,击球手肘部向外伸,手臂向内旋引导击球,同时加快前臂内旋,接触球后手臂向前伸展。随挥

阶段——通正手击球相同。

4 普通高校开展壁球课的特色分析

4.1 “3D”立体运动，培养空间思维

壁球由于其场地的特殊性，球的飞行路线有很多组合，导致壁球的打法十分多变。在壁球比赛中，可以看到很多击球通过多次反弹到达前墙，这就需要球员有三维立体思维，判断球的飞行落点和轨迹^[5]。这是壁球运动的独有的运动特点，“3D”立体运动。普通高校大学生受到过良好的教育，具有一定的空间思维能力，对壁球运动有很大的帮助，更容易对球做出正确的判断。

4.2 简单易上手，学习时间短

壁球运动所用的装备轻巧，无论是大人、小孩都可以挥动球拍，壁球体积小，重量轻，初学者很容易上手。一般初学者不用花太多时间就能把壁球的规则了解清楚，几分钟就能了解基本规则，经过几次基本动作的练习，就可以掌握击球技巧，免去了很多繁杂的讲解，给大学生一种简单感，这就是壁球的魅力。

4.3 趣味性、娱乐性，调节身心

壁球运动是一项可以一个人或多人进行练习的运动。如果你心情不好，或者学习、工作压力大，可以一个人到球馆进行练习，将压力转化为击球的动力，将压力释放出去，既释放了压力，又锻炼了身体。适合大学生释放学习压力，放松身心，使身体、情感、智力、技能都得到发展^[6]。帮助大学生在紧张的学习中，找到运动的快乐，达到身心愉悦的效果。

4.4 高效运动，事半功倍

壁球运动能对参与者进行全面的身体锻炼，挥拍击球锻炼了手臂力量，快速的脚步移动有助于灵敏度的增强，对来球做出反应，有助于提升快速反应的能力。研究发现在相同运动时间的情况下，壁球运动30分钟内平均消耗500卡路里的能量，运动量约为网球的3-5倍^[7]。有效利用了锻炼时间，提高了大学生的时间利用率和健身效率，达到事半功倍的效果。

5 结语

壁球运动是一项挥拍运动，对提高学生身体素质，增强学生体质有着促进作用。在高校运动项目里，是一项新兴运动，对同学有着足够的吸引力，操作简单、上手速度快，能很快的体验壁球运动带来的快乐，使学生在快乐中锻炼，在锻炼中成长。壁球项目的推广是适应国家对高校课程改革的需要的，能丰富课程的内容，增加学生的选项，让学生有能更好的参与体育锻炼，增强体质。为全民健身和全民健康贡献力量。

参考文献：

- [1] GIRARD O, CHEVALIER R, HABRARD M, et al. GAME ANALYSIS AND ENERGY REQUIREMENTS OF ELITE SQUASH [J]. Journal of Strength Conditioning Research, 21(3):909-14.
 - [2] 谈谈壁球运动的场地和装备. 新浪生活. 2001-03-27.
 - [3] 中国壁球协会. 中国壁球协会章程 [EB/OL]. http://squash.sport.org.cn/data/2008-12-09/226949.html, 2008-12-9.
 - [4] HOROBEANU C, ROSCA A. SQUASH-AN (POSSIBLE) OLYMPIC SPORT [J]. Sports Kinotherapy Journal, 2014, 10(1): 24.
 - [5] 壁球门户网. [EB/OL] http://www.biqu123.com.
 - [6] Fraser-Thomas, J.L., Cote, J., & Deakin, J. Youth sport programs: an avenue to foster positive youth development. Physical Education and Sport Pedagogy, (2005).10(1), 19-40.
 - [7] 《美国福布斯杂志》[J]. 2013(10).
- 基金项目：江苏省研究生科研与创新实践计划：大型体育赛事对江苏城市发展的影响机理与优化路径研究 (KYCX20_1716)。
- 作者简介：
魏敏(1994-)，男(汉族)，南京体育学院在读研究生，研究方向：体育训练教学。
朱瑞(1979-)，男(汉族)，江苏南京人，副教授，研究方向：运动训练。

上接第30页

业相结合，与学生组自身相结合，调动学生积极性，将活动开展得丰富多彩。

参考文献：

- [1] 齐玥. 以社会主义核心价值观引领大学生健康成长的实践思考 [J]. 时代教育, 2016(08): 45.
- [2] 姜素锦. 运用“以学生为本”理念，加强大学班级建设 [D]. 东北师范大学, 2008.
- [3] 沈君克. 论高校辅导员如何培养和建设学生干部队伍 [J]. 公关世界, 2021(14): 102-104.
- [4] 陈霞. 高校学生干部队伍建设与发展的研究 [J]. 就业与保障, 2021(08): 127-128.
- [5] Li Dong, Jin Shangjie. Some Discussion About the Team-Building of University Student Cadres in A New Situation [A]. Intelligent Information Technology

Application Association. Proceedings of 2011 2nd Asia-Pacific Conference on Wearable Computing Systems (APWCS 2011 V2) [C]. Intelligent Information Technology Application Association: 智能信息技术应用学会, 2011: 3.

- [6] 吴天胜. 社团花开 香满校园 [J]. 中国德育, 2018(14): 66-67.
- [7] 韩煦. 加强政治建设与学生社团管理体系升级 [J]. 党政论坛, 2021(04): 37-40.
- [8] Yong He. Research on the Cultivation Mechanism of Student Work Brand of Colleges and Universities based on the Background of Double First-Class Construction [A]. Proceedings of 1st International Symposium on Innovation and Education, Law and Social Sciences (IELSS 2019) [C]. 武汉志诚时代文化发展有限公司, 2019: 7.