

入門易隨時隨地玩 新一代「社交神器」

一球拍上牆 一手就解壓

都市人壓力大，總要有地方渲洩，如果有一個既方便又健康的活動就最好不過。最近引入香港的新運動「牆球」(Wallball)也許就是最佳選擇，只要有一面牆、一個牆球，就能隨時隨地投入「又chill又好玩」的牆球世界，一手將壓力統統拍走！

■蔡港評指牆球可助都市人減壓。

■牆球運動於今年正式引入香港。

■蔡港評指牆球易上手，對場地要求亦不高，非常方便。

在本港提起牆球，甚至在

網上搜尋牆球，找到的大部分都是健身訓練的藥球，或者日常看到的壁球，中國香港牆球總會教練兼港隊代表蔡港評(Kobbie)笑着解釋：「牆球在外國是普及運動，也有如『one wallball』、『one wall handball』等不同名稱。我就是在美國留學時，於紐約中央公園看到立在空地的一面牆，好奇一問才知道有牆球運動。雖然這項運動已在歐美至少流行了數十年，但在今年才正式引入本港，因此在本港亦算是新運動。」

只要有一面牆、一顆球、一對手，就能投入牆球世界，簡單的入門條件及玩法亦令運動急速冒起，Kobbie更笑言最初對牆球趨之若鶩的，竟然是學校師長：「牆球最初於歐美興起，是因為校長與老師壓力大，需要找方法減壓，在學校隨意找一面牆就能打的牆球自然大受歡迎。青少年面對學業、人際關係等壓力有時亦不知道如何渲洩，牆球亦正好為他們提供釋放壓力的渠道。」

即使對競技沒興趣，Kobbie亦大讚牆球是「社交神器」：「牆球入門難度低，所需器材只有百餘元一顆的橡膠球，只需要用手發球及接球，把球打到約闊20呎、高16呎的牆上就可以，場地約34呎長、20呎寬，跑動幅度亦不大，玩起來既悠閒又帶點挑戰性。不少

人一試沉迷，放下手機一打就是數小時，不只朋輩玩樂，亦可以促進親子關係，成為很好的社交運動。」

■牆球是香港新興運動。

中國香港牆球總會於10月中正式成立，不過總會早已在本地中小學以及少年警訊等青少年機構進行推廣，更廣受好評。Kobbie亦盼望牆球能於本地扎根，假以時日成為亞洲的發展中心。

牆球盛行於歐美國家，於亞洲僅有日本及西亞國家稍具規模，整體尚處起步階段，本港亦是於今年才逐步將此運動引入中小學，但Kobbie直言已看到其潛力：「我們在推廣時經常發現，不少學生在試玩之後都樂此不疲，往往一小時的活動會延長到三、四小時，甚至連老師亦落場參與。在推廣的同時我們亦從中物色有潛質的年輕球手，希望從小培養提升水平，日後代表本港出戰國際賽事。明年的牆球世錦賽亦已有兩位學生將會跟我一起參與，希望未來本港能成為亞太區牆球發展中心，讓更多人了解牆球的樂趣！」

學校推廣見成效 盼成亞太發展中心

■牆球總會於本地積極進行社區推廣活動。牆球總會提供

牆球基本技巧

■球員發球後，第一球必須回彈至發球區觸地。

發球

牆球球場內設有發球區，球員需站於區內發球，先讓球觸地一次，再用手打向球牆，牆球第一次回彈時必須落於發球區，其後球手回球則不限距離。

■若遇上「又燒球」，球員可在球未觸地時直接扣殺。

扣球

球手發球及擊球後，不可蓄意移動阻擋對手路線，在擊球後通常會待牆球觸地一次才進行擊球，若距離及高度適合，亦可在球未觸地時直接舉手進行扣殺，將牆球打向牆底搶分。

■球員不時需要跨步至前場救球。

救球

當對手施展扣球或減輕力度「放短波」時，球手可能需要跨步跑動追上前場救球，甚至魚躍飛撲救球，並且要以靈敏反應馬上爬起返回中場，以應付下一個回球。

■球員為接住近牆的短球，不時需要魚躍飛撲。

中國香港牆球總會

網站：www.wallballhk.org
電郵：info@wallballhk.com
whatsapp：6710 7860