



全港首個板網球社區 Hong Kong Padel Club 設有健身設施。



球拍款式眾多，價格有平有貴。

文化體育及旅遊局局長羅淑佩（第二排右三）早前與嘉賓及觀眾一同觀賽。公開圖片

板網球港將周俊豪坦言板網球如「運動版國際象棋」，要鬥智鬥力。

圍牆內策略博弈 貴族娛樂 板網球 襲港

板網球故事要從 1969 年的墨西哥阿卡普科說起。當時一位富豪想在自家別墅後院建一座網球場，卻因為空間不足，只好做了點變通：縮小球場面積、四周加上牆，讓球可以在牆上彈來彈去，結果竟然意外創造出一種全新的運動。這個有點即興的創意玩法，後來被富豪的西班牙朋友發現，並帶回歐洲，成為貴族圈間的熱門娛樂。

隨著西班牙貴族圈的推廣，板網球很快擴散至阿根廷、法國與意大利。在西班牙，板網球不只是網球的替代品，而是一種新興文化，連其他運動選手、演藝圈名人也愛不釋手，而在香港也開始出現 Padel 場地。

港將形容似玩國際象棋

前香港大學網球隊及拔萃男書院網球隊隊長周俊豪於兩年前轉型為板網球手，他表示自己一試便愛上，「我本身很喜歡任何球類運動，打 Padel 的刺激感跟網球有幾分相似，同時又體驗到比網球更快的節奏，對我來說好快就上手。」不過板網球並非只是運動好手的專利，全因 Padel 屬「新手友善」，即使是普通人也能感受到樂趣，「對初學者來說，網球要打到能夠來回的水平比較困難，要花較多時間才做到；但 Padel 球拍比較細，易於控制，要達到大家享受的水平相對容易。」

板網球的特別之處在於要精準計算，難以單靠力量取勝，本地板網球運動員莫禮博指 Padel 存在很多策略，只有最聰明的球員才會贏，「你要觀察球彈往的方向，也要計算力度，有時不是擊球大力就能取勝。」周俊豪同樣認為 Padel 是鬥智鬥力的運動，並形容板網球為「運動版國際象棋」，「你每一個行動都會影響你的對手，是一場心理戰，每一球之間可以有許多不同變化，所以需要想多幾步。」

入門門檻低 社交功能強

除了強身健體外，周俊豪觀察到板網球開始逐漸成為一種新型社交活動，甚至在 Padel 場上「傾重重要嘢」，「場上只有一道門可以離開，你困在一個細小空間中，變相大家交流得更多，加上 Padel 比網球更講求和拍檔之間的配合，因為球有可能反彈給拍檔，要互相配合，令大家溝通多了。」

雖然板網球好處眾多，但只有親自揮拍才能感受當中奧妙，全港首個板網球社區 Hong Kong Padel Club powered by GO PARK Sai Sha 已於去年 11 月正式啟動，共設有七個專業板網球場（第八個即將落成），配備 Club Lounge 及 Players' Lounge，讓球手在訓練前後放鬆交流、補充能量，享受餐飲及賽事轉播。戶外健身設施與 Cold Plunge 冰浴為運動表現與修復提供全面支援，締造一站式運動生活體驗。而 The One Padel Academy 提供私人教練課程及恆常班供參與。至於板網球拍可說是打 Padel 的必要裝備，香港文匯報記者上網搜尋發現，球拍價格有平有貴，最平均約 500 多元便可入手。

不過，板網球在香港的發展時間尚淺，認識的人不多，周俊豪認為除了加強校園推廣外，若然香港球手在國際舞台上取得好成績，將會令更多人關注這項新興運動，「（板網球）自從入選了亞運項目後已經多了人關注，如果在亞運上取得好成績，相信有助這項運動再推上一個新高峰。」

另一港將莫禮博指板網球難單靠力量取勝。



女足 Tong Ming 一試難忘：享受大力擊球



Tong Ming 推薦朋友一起打板網球。圖片

板網球狂熱席捲全港，「螢花女足」球員 Tong Ming 跨界試玩後亦覺得一試難忘，並表示會把這項運動推介給朋友一同參與。

對於板網球，Tong Ming 坦言一試難忘，全因可以大力擊球，「覺得有點像 Pickleball（匹克球），但板網球擊球時需要更大力一點，但其實都很容易控制力度，因為球拍始終有重量在。」除了板網球外，Tong Ming 亦曾試過 Pickleball，有了拍類運動經驗後令她更容易上手，「我是很心急的人，一心急就會很大力，反而板網球有一點重量，令我更集中在控制力度方面。」

Tong Ming 亦認為板網球跟足球相差甚大，惟前者更容易上手，「踢波是用腳，板網球用手，本身我也有打手球，今次重操『本業』，比起一開始踢波更容易理解及上手。」

推薦朋友齊參與

板網球除了是一項運動，也是新型社交活動之一，Tong Ming 指會介紹朋友一起參與，「我相信我的朋友也會喜歡，因為她們都跟我一樣，希望能大力擊球。」

助燒脂兼社交 廣受女性青睞

板網球熱潮中，女性參與者比例漸增。Asia Padel Events、Women's Padel Association (WPA) 創辦人 Alenna Dawn 指出，這項運動在全球男女參與人數幾乎各佔一半，女性不僅能在場上「不自覺消脂」、每小時燃燒逾 500 卡路里，更能藉此拓展社交圈。

Alenna Dawn 身為 WPA 創辦人，今年與國際板網球球員協會 IPPA 建立合作關係，旨在確保能

夠在全球推廣職業層面及業餘層面的女子板網球。

她指出，在全球範圍內板網球的一個有趣現象，就是男性與女性球員人數幾乎相等。板網球能夠吸引女性參與，全因除了可以「不自覺消脂」外，亦是一種新型社交活動，「通常在一個球會內，男性球員約佔 55%，女性球員約佔 45%，對女性而言，這成為一項可以與朋友社交的活動，

場內外都能有不錯的體驗，你甚至不會察覺到，打板網球每小時大約會燃燒 500 到 600 卡路里。」

FIP 銅級賽連續兩年落戶香港，吸引世界各地男女球手參與，Alenna Dawn 認為國際賽事在香港舉行有助本地球手提升水平，「他們會受到那些資深球員啟發，這是在香港推動這項運動成長的關鍵時刻之一。」



Alenna Dawn 致力推廣女性參與板網球運動。



板網球的特別之處，在於可以在牆外擊球。