

新型、多功能健身选择 ——火箭球运动

1 火箭球的起源

火箭球是一种新兴的健身运动和体育比赛方式，它起源于美国，由乒乓球运动发展而来，是美国人 Andrew Takacs 和 Nicholas Schick发明的。一次偶然的机会，两人在其中一个人家里聊天时，想到打一场简易的乒乓球比赛，不过家里的空间太小了，只能把乒乓球台放到车库里去打，但车库里的空间也还是不够大，两个人还是很难有更多的运动空间，无法充分施展，很影响水平的发挥，也影响打球的乐趣。后来他们在打球时突然发现，乒乓球经过车库内壁意外反弹后再飞向对手，球的路线变化多端而突然，对发球方和接球方的反应速度和控球能力提出了更高的要求，大大提高打乒乓球的乐趣。受此启发，两个人分别用一些水管做支架，用两块平板以“V”型角度固定在下方，同时，在支架的上方放上一块木板作为顶板，这样，一种划时代的三板三落点三维立体的特别乒乓球运动火箭球就诞生了。



火箭球、3D乒乓球、单人乒乓球和迷你乒乓球4种运动。

1)火箭球。向下调节滑块的档位，将左右两侧球板调节为V字型，此打法球速比普通乒乓球更快，能改善和提高打球者的反应速度和能力，增强其眼和手的协调性。

2)3D乒乓球。向上调节滑块的档位，将左右两侧球板调节为A字型(角度较大，位置较低)。此打法打球场面壮观，打球者可以较大幅度地活动身体，可以获得比较大的运动量，能改善和提高打球者的反应速度和能力及对球的控制力。

3)单人乒乓球。进一步向上调节滑块的档位至较高位置，将左右两侧球板调节至较高A字型(角度较小、位置较高)，此打法不再受普通乒乓球必须要有对手的条件限制，也能改善和提高打球者的反应速度和能力及对球的控制力。

4)迷你乒乓球。调节滑块的档位到中间的位置，

2 火箭球的结构原理

火箭球使用乒乓球进行运动和比赛，但不同于普通乒乓球的单一平面球台，火箭球台采用的是革命性的立体三面台板的独特设计，尤其是顶板的采用，使得球的落点和路径更加复杂多变、打法更加有趣引人。火箭球台立体式的设计不仅使得打球方式更加多样性，而且所需要的运动空间也大为缩小(1 m 2 m)。后来，经过进一步的改进和提高，火箭球台的结构和功能更加完善，可以在很小的空间可分别进行

将前后两侧球板调节至完全水平位置并装上本产品另配的球网。这时的火箭球台就像一个迷你乒乓球台，打法也象普通乒乓球一样，只是要求控球能力更强，手感更准、节奏更快，对各级乒乓球选手都更具有挑战性。此打法也能改善和提高打球者的反应速度和能力及对球的控制力。

3 火箭球的运动特点

1)独特设计，充满运动乐趣。

火箭球所采用的新设计将原本平板运动的乒乓球变为三维三落点立体多板的新式打球方式。它的三维方式演变出来的快速球路变化，充满动感的节奏、出乎意料的落点会让您立即觉得这项运动的挑战性和吸引力。因为打球过程充满新奇好玩的感觉，整个运动过程更像是游戏，使得这一新式球类运动充满乐趣。

2)运动功效强，健身效果好。

打火箭球能够方便有效地提高您的整体反应能力和手眼协调能力，提高您的肌体灵活性和柔韧性；同时由于打球的节奏较快和力量较强，可以有效提高您的肌肉功能和心血管功能，并且可以有效改善您的神经系统，调节您的心理，缓解您在生活和工作上的压力，让您在运动健身的同时，心情愉悦，充分享受运动乐趣，拥有一个健康的心理。

3)调节式设计，运动功能多

火箭球台的顶板设计使得球台可以吸收一部分运动能量，从而使得球台的尺寸和打球运动所需要的场地大为缩小，使得人们可将火箭球引入家庭，在室内的室、客厅、餐厅、走廊或阳台上就可以运动。同时因为火箭球适合不同年龄和不同性别的人群，因此更为适合全家的参与。在家里打火箭球不仅能够运动健身，而且还能够增进家庭成员之间的交流和感情。

4)观赏性强，适合专业竞技比赛。

火箭球采用的三维三落点立体多板的打球方式，它的三维球路变化和充满动感的节奏使得火箭球的吸引力大为提高，其观赏性远远大于普通的乒乓球！非常适合引入专业竞技比赛，并作为新的运动比赛项目

引入各级运动会，火箭球能够有效吸引更多人们参与运动和观看比赛。据专家分析，鉴于其独特的运动价值，火箭球在若干年后很有可能成为奥运会的一个新式比赛项目。

4 火箭球的推广价值

1)易学易普及，适合广泛人群，适合全民健身

火箭球天然与乒乓球有一定的关系，而我国人普遍对乒乓球较为熟悉，很多人具有一定的乒乓球技术水平和知识，这使得对火箭球的学习和理解变得比较容易和方便，广泛适合大中小学、教师、工人、农民、军人、机关干部和各类办公室工作人员等，是最适合全民健身的一个新型运动项目，非常适合在各界推广普及，特别是在推动以家庭为单位的全民健身运动方面有极大的作用！

2)投资小、占地小，运动开展和推广方便

即使是专业型的火箭球台其费用也不及标准乒乓球台费用的1/3，其大小和场地占用也不及标准乒乓球台的1/3，也就是说，只需要用较小的费用和使用较小的场地就可以让更多的人参与运动和比赛，运动器材的效能大为提高，因此，火箭球可以为健身运动的开展、推广和普及作出极大的贡献。

3)可以作为乒乓球的辅助训练。

由于火箭球与乒乓球的天然关系，通过打火箭球可以提高您的反应速度和随机应变的能力，可以提高您的控球能力，可以提高您的动作灵活性，可以提高您的手眼的协调性，可以提高您对运动的热爱，从而也非常有助于您的乒乓球水平的提高。有些人甚至可以直接通过打火箭球来学习打乒乓球，比如，一个从来不会横握球拍打乒乓球的人，仅仅通过直接用横握球拍一个人练习打火箭球的单人乒乓很快就能学会横握球拍的打法。

4)移动方便，安装拆卸方便，适合户外运动。

火箭球台的安装和拆卸极为方便快捷(没有螺栓螺母，不需要任何扳手等工具)，重量也比较轻，可以轻松移动，带到任何户外的地方去运动(比如：庭院、操场、广场、海滨海滩、公园、度假村、风景区等)。