



爱好者在玩匹克球。

“你想过有一天可以拿着乒乓球拍在羽毛球场上打网球吗？近年来，都市休闲运动的“新宠”不断涌现，从滑雪、露营、飞盘到匹克球，如今，匹克球已被列为2024年巴黎奥运会表演项目，让很多人对这项运动充满了好奇。什么是匹克球？为什么这项运动会频频“出圈”？”

运动“新宠”匹克球： 用乒乓球拍在羽毛球场上打网球？



匹克球

1 一项『三不像』的运动

在社交平台输入匹克球，关于其球拍、打法、起源、积分规则的分享有不少，但更多人对这项运动并不了解。当部分达人玩得热火朝天之时，许多人还充满疑问：“什么是匹克球？”

对匹克球的通俗解释是，这是一个集网球、乒乓球、羽毛球三大隔网球类运动特性于一体的新运动。这项运动上手快、趣味性强，其运动量和所需场地比网球小，而相较于乒乓球更能拉伸身体，能够达到运动健身的效果。

资料显示，常见的匹克球球拍长398毫米、宽194毫米，重量在200-250克之间，主要材质有塑料及玻璃纤维、碳纤维等新型材料。匹克球是直径为74毫米的空心塑料球，根据国际匹克球联合会规定，其颜色大多为白、黄、绿等较为醒目的亮色，表面布有26个（室内）或40个（室外）圆孔。

匹克球场地大小为6.1米×13.41米，与一个正常的双打羽毛球场地面积相同。因此，许多匹克球推广者都会对新手说：“匹克球就是在羽毛球的场地上，用打网球的方式打乒乓球。”

关于匹克球的来源，众说纷纭。国际匹克球联合会成都推广中心主任张昕介绍：“匹克球发源于美国。当时美国的一位家长看到自己的小孩在家里无所事事，于是找到一个简易网和塑料球，再配上几个木头拍子，在后花园和孩子们打了起来。据说，这个塑料球本来是这家宠物狗的玩具，而狗叫匹克，于是这项运动就被命名为匹克球。”张昕表示，“匹克球的英文有‘腌泡菜’的意思，所以匹克球也经常被称为‘泡菜球’。”

2 几乎没有门槛的匹克球



匹克球球拍就像大号乒乓球拍。

在成都高铁城市公园旁，有一处占地约800平方米的IPK匹克球运动中心，在这里，不论是工作日还是周末，都会吸引不少运动爱好者前来了解练习匹克球。

匹克球打破三大球类的短板，成为低门槛、低限制的全民运动。网球需要几年时间才能初窥门道，羽毛球球速快，“大神”和“菜鸟”可能玩不到一块去，而匹克球仿佛“抹平”了这种差距。

“匹克球球拍可以看作大号乒乓球拍，发力技巧和乒乓球相似。而匹克球的大小却和网球相同，运动轨迹也像网球。”张昕回忆起首次接触匹克球时，依然松弛感满满，“去年4月，了解到匹克球后，我就购买了几

个拍子和球，然后把小区羽毛球的网降了一点，就打起来了，很有意思。”

听起来复杂，玩起来却十分简单。在匹克球运动中心，记者也体验了一番，第一次拿拍便可以简单打几个回合，刚一下场便被“种草”了。

匹克球运动最大程度地平衡了不同人群之间的力量差距，只要接触过挥拍类运动，拿着球拍便能将球击出，找到节奏后还能将球抽回。不过，张昕说：“打匹克球看似轻松，但实际上却需要精准的技巧和灵活的步伐。每一次击球都需要判断球的轨迹、速度和落点，可以说挑战性和趣味性兼具。想要真正掌握技巧，需要不断练习和琢磨”。

知道多一点

小朋友也能玩匹克球

匹克球的运动损伤和运动风险较低，所需活动场地不大，球的重量较轻且弹性不大，球拍重量也较轻，对小朋友来说也能玩。

匹克球运动的规则简单，容易掌握，基本上只涉及“将球打过网”，非截击区稍微增加了一些复杂性，但即便是这一规则也能在一两次练习后掌握。

打匹克球虽然运动量适中，但技巧十分丰富。打匹克球双方比拼的不仅是力量和速度，更重要的是对球的控制。匹克球运动能锻炼人的身体协调性和反应能力，提高心肺功能。

华西都市报-封面新闻记者 车家竹 摄影报道