

匹克球成舟山青年社交“新宠”

这项“三不像”运动上手快、花钱少、不挑场子

□记者 李晓旭 文/摄



傍晚6点半，舟山海中洲国际酒店的屋顶球场上，灯光亮起。胡剑飞和朋友分别站在球网两侧，手持一把比乒乓球拍大、比网球拍小的复合材料球拍，专注地击打一颗带孔的塑料小球。球在空中划出一道轻巧的弧线，落地弹跳不高，被稳稳接住，又迅速了回去。

“感觉就是拿着大号乒乓球拍，在羽毛球场上打塑料网球，虽然看似‘三不像’，但玩起来特别有意思。”胡剑飞擦了擦汗笑着说。他所说的，正是近两年在国内悄然走红的新兴运动——匹克球。



从美国中老年的“养生球”到中国青年的“社交新宠”

匹克球的历史并不久远。1965年夏天，在美国西雅图附近的本不里奇岛上，两位父亲为了给百无聊赖的孩子们找点乐子，在后院的旧羽毛球场上，找来了乒乓球拍和一颗带孔的塑料球，临时拉起了网。没想到，这个即兴发明的游戏，很快就让大人孩子都上了瘾。因为家里的小狗“匹克”总爱叼着球满场跑，大家便开玩笑地称它为“匹克球的球”。1972年，这项运动正式注册。

匹克球融合了网球、羽毛球、乒乓球三项运动的特点。球场大小约为13.41米×6.10米，只有网球场四分之一大。球拍介于乒乓球拍和网球拍之间，球是硬质塑料制成的空心球，上面布满圆孔，飞行速度比网球慢，弹跳也不高。

这意味着，你不需要像网球选手那样满场飞奔、急停急转。在美国，它最先受到中老年人群的欢迎。而到了中国，匹克球却首先在25~40岁间的都市青年中走红，凭借强社交属性和“出片”的视觉效果，在小红书、微博等平台上迅速发酵，成为新的时尚运动。

在舟山，这股热潮也正在悄然蔓延。

“一节课就敢来回打”运动小白也能轻松上手

去年体育课上，小项第一次接触匹克球。那时的她还是“运动小白”，打球、跑步都不太在行。“一节课就敢来回打了，上手真容易。”小项说。对她来说，匹克球最大的吸引力就是没有心理负担——不用怕自己水平太差拖累别人，也不用担心接不到球满场捡球。

十来米的球场，球速不快，落点清晰，就算是第一次玩的人，也能在几分钟内找到击球的感觉。

“上手快、运动强度低、对新手友好”，这几乎是所有匹克球参与者的共识。正因如此，匹克球在近两年迅速替代飞盘，成为新晋运动的“顶流”。

00后女生陈雪也是匹克球的爱好者。她在杭州读大学时和同学打过几次，回到舟山工作后，朋友来约球，她一点都不怯场。“不用考虑体力好坏、水平高低，上手确实轻松，多打几次感觉进步飞快。”陈雪说。

网球教练眼中的“门槛优势”省钱、不挑场子、不易受伤

舟山市网球协会副秘书长陈凯，打了十几年网球，如今也成了匹克球的推广者。他最清楚这项运动的“门槛优势”在

哪里。

“网球太伤膝盖，羽毛球费球又费钱。”陈凯说，相比之下，匹克球对初学者非常友好。“基本200元就能买一把不错的碳纤维球拍，虽然一千以上的也有，但对普通人来说根本用不到。我们用的球都是塑料做的，买一批用个几年没问题。”

装备便宜只是一方面。匹克球还不挑场地——小区广场架张网就能开战，草坪、木板地、橡胶场都兼容。球拍轻、场地灵、花钱少，这大概是越来越多人喜欢它的原因。

陈凯坦言：“目前舟山匹克球爱好者大多数是从网球爱好者转化过来的。网球对场地、球技、装备、体力要求都比较高，匹克球相对门槛低很多。”

但低门槛不代表没技术含量。站在场边看，匹克球像个“混血儿”：场地近羽毛球场大小，网架却矮得多，活像一张放大的乒乓球桌。规则简单到可以边打边学，可一旦要认真打，对落点控制、网前截击、节奏变化的要求并不低。

“易上手、难精通，这正是它的魅力所在。”陈凯说。

自带社交属性 一场球下来，陌生人变球友

匹克球不只是一项运动，更是一种社交方式。“除了能锻炼身体，还能在这个过程中认识很多新朋友。”胡剑飞说，匹克球自带社交属性，即使原本互不相识的玩家，也可能因为一场比赛成为朋友。“每次去打球都能认识不少其他圈层的新朋友。匹克球本就是需要配合的运动项目，大家更容易打开心扉交流沟通。”

这种天然的“组局”属性，让匹克球迅速成为年轻人社交的新载体。一场双打需要四个人，团体赛则需要更多人。打球间隙可以聊天、休息、合影，运动本身也成了社交的媒介。

在社交平台上，匹克球同样“出片”。彩色球拍、明亮场地、舒展自然的击球姿态，让它天然适合拍照打卡。这也是它能在小红书、微博等平台迅速发酵的重要原因。

建匹克球球场 送匹克球课程上岛

舟山对匹克球的布局，其实比很多人想象的要早。2024年，舟山被列为浙江省匹克球推广基地。据市体育中心主任俞跃辉介绍，匹克球是前年开始在舟山推广的，当时他们走进机关、学校、社区、商圈等场所，把匹克球送到老百姓身边。

“近两年，我们每年至少办两场匹克球社会体育指导员培训班，目的就是让爱好球类的潜在人群全部‘挖’出来。”俞跃辉说。

利用“体育大篷车”，匹克球还被送到了岱山和嵊泗。如今，嵊泗已经有了几片专业的匹克球场地。而在舟山体育场南侧，6块崭新的专业匹克球场地刚刚建成，即将投入使用。

“一项新兴运动的推广，关键在于提高老百姓身边场地的使用率，把一些非运动场地‘换装升级’，变成老百姓喜欢的运动场地。”俞跃辉表示，虽然匹克球在浙江还处于起步阶段，但全省各市在场地建设、活动组织等方面，都在有条不紊地推进中。

从机关单位到学校操场，从社区广场到商圈中庭，匹克球正在舟山的各个角落悄悄落地。它的生长方式很“轻”——不需要大兴土木，不需要昂贵装备，只要有一块空地、一张网、几个人，就能打起来。

