



匹克球（Pickleball）简介



上海交通大学 体育系

杨彦祥 助理教授

yanxiang.yang@sjtu.edu.cn
yanxiang-yang.github.io



上海交通大学
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY

匹克球从何而来？



起源

1965年

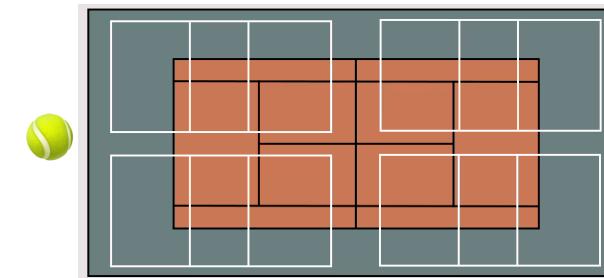
美国华盛顿州班布里奇岛

Joel Pritchard, Bill Bell, Barney McCallum



特点

➤ 匹克球 = 网球 + 乒乓球 + 羽毛球



命名

➤ 小狗 (Pickles ball) vs. 赛艇 (Pickle boat)?



匹克球对学生、人群的健康益处



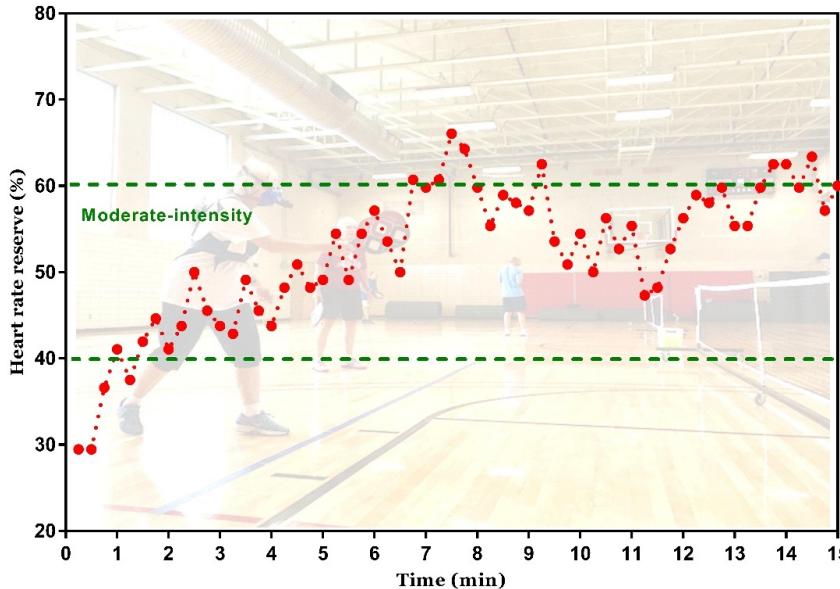
球拍类运动

- ✓ 降低47%全因死亡风险
- ✓ 降低心脏病和中风的致死率56%

Associations of specific types of sports and exercise with all-cause and cardiovascular-disease mortality: a cohort study of 80 306 British adults

Pekka Oja,¹ Paul Kelly,² Zeljko Pedisic,³ Sylvia Titze,⁴ Adrian Bauman,⁵ Charlie Foster,⁶ Mark Hamer,⁷ Melvyn Hillsdon,⁸ Emmanuel Stamatakis⁵

匹克球运动



Characteristic	Singles players Mean \pm SD <i>n</i> = 22	Doubles players Mean \pm SD <i>n</i> = 31 ^a
Minutes of play	70.8 \pm 18.5*	106.1 \pm 20.7
Mean HR (bpm)	111.6 \pm 13.5	111.5 \pm 16.2
Mean HR (% maximum predicted)	70.3 \pm 7.2	71.2 \pm 10.1
Maximum HR (bpm)	144.2 \pm 16.7	141.0 \pm 17.4
Percent play in light HR intensity zone	27.5 \pm 25.2	28.4 \pm 30.2
Percent play in moderate HR intensity zone	45.2 \pm 24.8	38.1 \pm 22.7
Percent play in vigorous HR intensity zone	27.5 \pm 29.5	33.5 \pm 31.3
Percent play in light intensity (0–1,951 cpm)	19.0 \pm 13.5*	49.6 \pm 22.5
Percent play in moderate intensity (1,952–5,724 cpm)	80.5 \pm 13.3*	50.4 \pm 22.5
Percent play in vigorous intensity (>5,724 cpm)	0.01 \pm 0.02	0.03 \pm 0.15
Mean cadence (steps/min)	57.4 \pm 7.0*	45.8 \pm 5.2
Peak cadence (steps/min)	83.7 \pm 8.4	80.6 \pm 13.8
Steps per hour	3,322 \pm 493*	2,790 \pm 359
Percent total time in active play	77.7 \pm 13.7	78.7 \pm 8.4

- ✓ 中高强度身体活动，具有身体、心理双重益处！



匹克球基本规则



标准匹克球场地尺寸图

STANDARD PICKBALL FIELD DIMENSIONS



规则

✓ 非截击区

- 厨房 (Kitchen)：不能在非截击区直接击球

✓ 双反弹规则

- 接球方：落地反弹一次后，才能击球

✓ 只有发球方才能得分

- 接球方：夺回发球权



匹克球器材与场地



球拍



匹克球

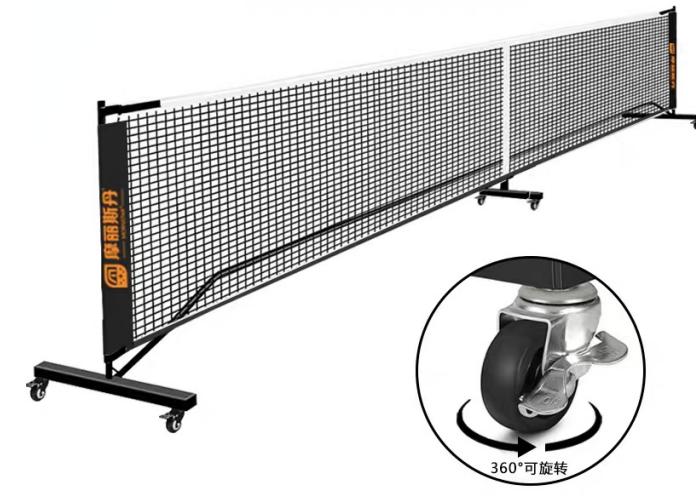


匹克球网



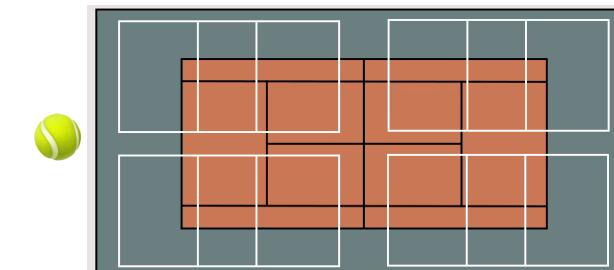
标准尺寸匹克球网架

升级万向轮款



场地

- 匹克球 = 网球 + 乒乓球 + 羽毛球
- 篮球场、空地等均可进行



匹克球基本技能



一、基本擊球技術

1. 握板法

無論是正反拍的落地擊球或是正反拍的截擊，持拍的左手或右手都可以握菜刀式的刀板法，握住球拍的手把部位。

- (1) 鎖喉扣-食指部位高於拇指
- (2) 滿握-拇指壓在食指的上面



2. 準備動作(以右手持拍者為例)

- (1) 球拍握在胸前，微微偏左(右手持拍)，拍頭上揚，微向前傾。
- (2) 輔助手-非持拍的左手手指尖輕端拍緣下方，左拇指拖住左半部拍面或是球拍上緣部位。
- (3) 雙腳平行打開，比肩膀微寬，身體稍微向前傾。



3. 落地擊球

- (1) 正拍直板打法：揮擊球點約在膝蓋高度的位置，球來時，球拍拉至右口袋後下方，拍頭微向下，約在膝蓋下方，手腕微向後彎曲(有固定手腕的功能)，接著前腳(可左腳或右腳)向前小跨步，肩膀與手臂一起擺動將球拍推出以迎擊來球，後腳跟接著抬起(腳不要離地)，最後手臂繼續做跟隨動作至肩膀位置。
- (2) 正拍水平打法：揮擊球點約在腰部高度的位置，球來時，球拍後拉，放置腰部高度，手腕微向後彎曲，打法與直板打法接近，只是與球的撞擊點在腰部或腰部以上的位置。



- (3) 反拍打法：準備時，球拍放置在胸前位置，握拍的手腕要呈直角(90度)，手臂自然垂下，球來時，拍頭向後拉(至左口袋後下方位置)，前腳跨出，手臂與肩膀一起擺動並向目標或對手方向推出，注意腕要完全固定維持近90度，並且在與球撞擊時也不可鬆掉，否則擊球方向可能會大失控。



注意擊球時，手腕儘可能固定不可過鬆，或拍面有翻轉情形。



4. 截擊 基本打法

- (1) 定義：在球未落地前，在空中以正拍或反拍回擊至對手的打法。
- (2) 正拍胸位打法：球點在胸部高度時，球拍拉至右肩膀附近位置，拍頭微向下後傾斜，拍面微轉向前方調整角度，擊球時，以夾擠方式由外往內，由上往前或微往下壓，收拍在腰部位置。
- (3) 反拍截擊：球來時，球拍拉至左肩膀附近，拍頭微向後彎曲，拍面微調朝前方目標(像是抱一個水桶)；擊球時，手臂向前伸，類似擴胸的動作，注意手腕自始至終儘量維持90度角。

補充

► 腰際以下之打法：擊球法大致如前所敘，只是拉拍短而低，拍面微朝上。球來時，穩定球拍拍面，向前推或是微向上推。

► 正拍頭部高位置打法：手舉高至頭部以上，拍頭直上，手腕微向後彎。球來時，整隻手臂向下壓時，手腕不要鬆動，與球撞擊時，球拍繼續向前方推動。

PICKEBALL



5. 小短球 dink

- (1) 目標：擊球者站在接球線之後(即kitchen之後)，當對方將球打入己方的kitchen(非截擊區)內時，選擇以輕推方式，再打回對方的kitchen內。
- (2) 技巧：輕輕提推往上(如同要提起半桶的水)，膝蓋也微向上配合，要注意力道的控制，並且盡量不要動到手腕部位。

基本技能：

- 握拍法
- 預備姿勢
- 發球
- 接發球
- 短小球（丁克）
- 截擊球
- 高壓球