

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](https://github.com/yanxiang-yang)

匹克球从何而来？

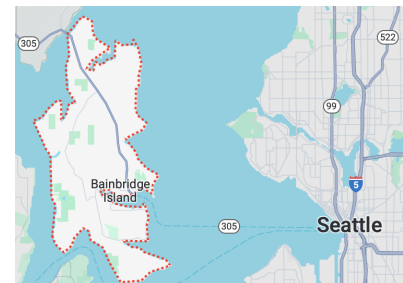
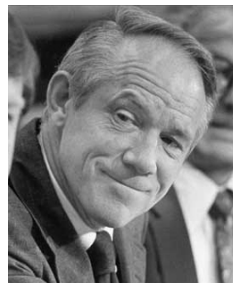


起源

🕒 1965年

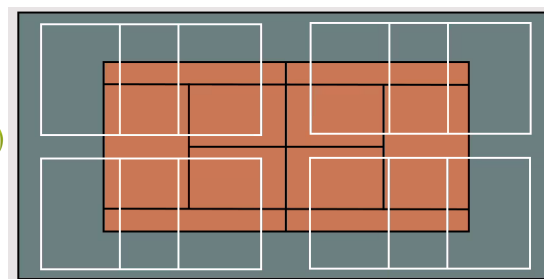
📍 美国华盛顿州班布里奇岛

👤 Joel Pritchard, Bill Bell, Barney McCallum



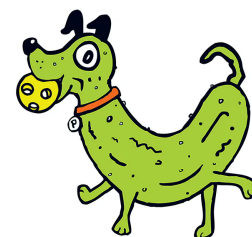
特点

➤ 匹克球 = 网球🎾 + 乒乓球🏓 + 羽毛球🏸



命名

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



Pickleball



匹克球对学生、人群的健康益处



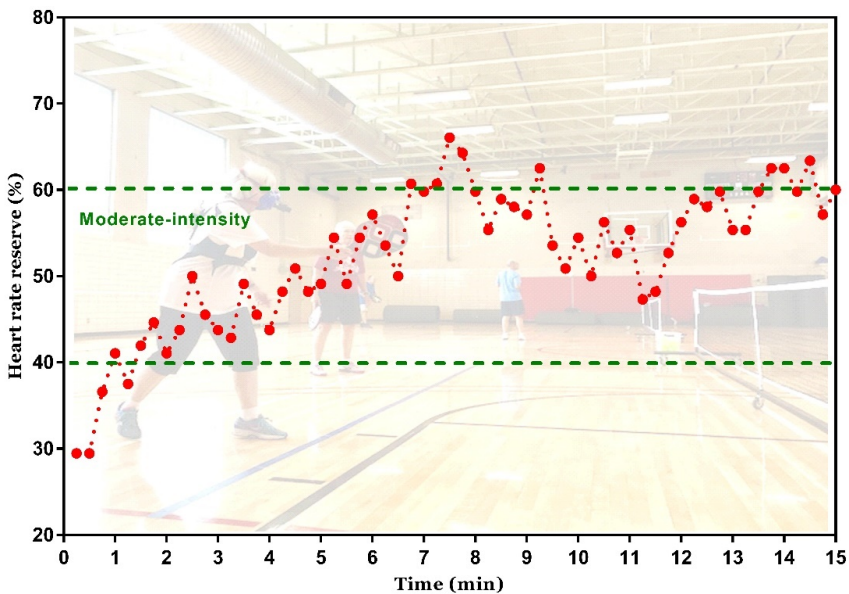
球拍类运动

- ✓ 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

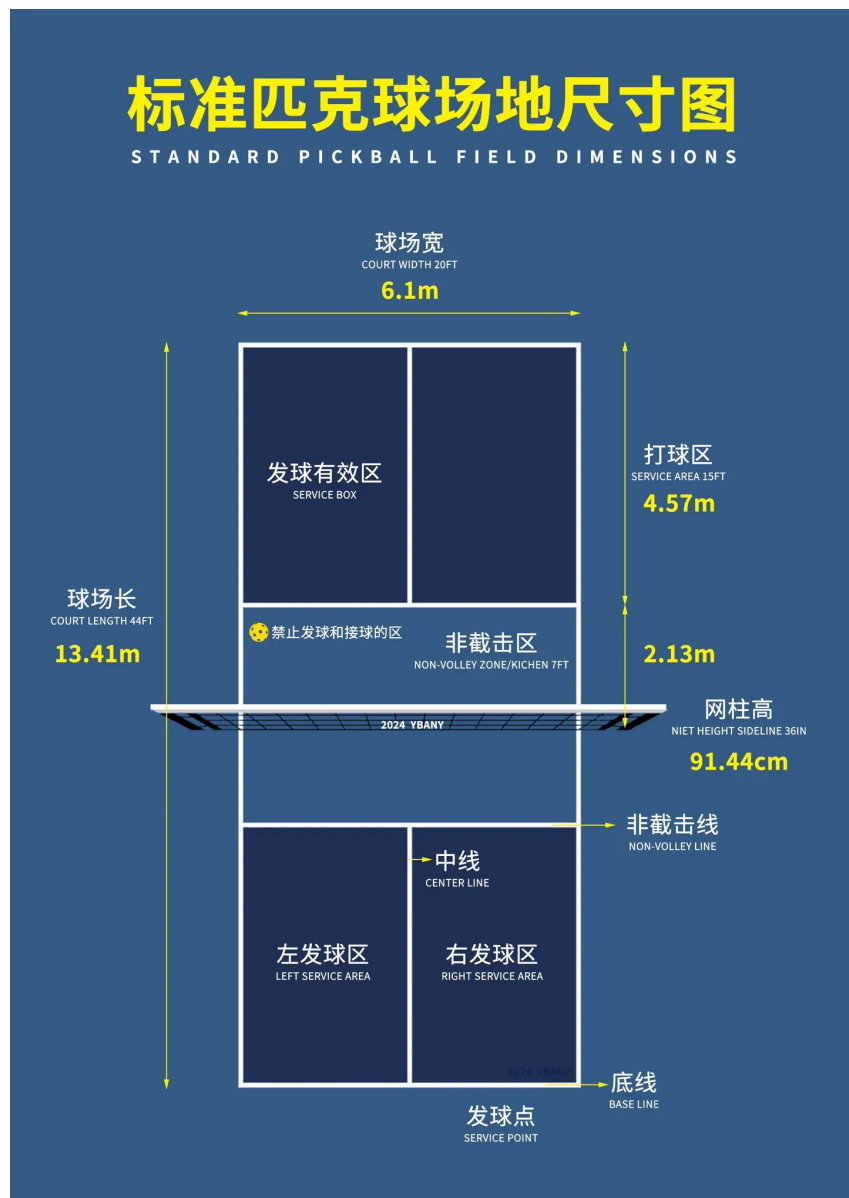
匹克球运动



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



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

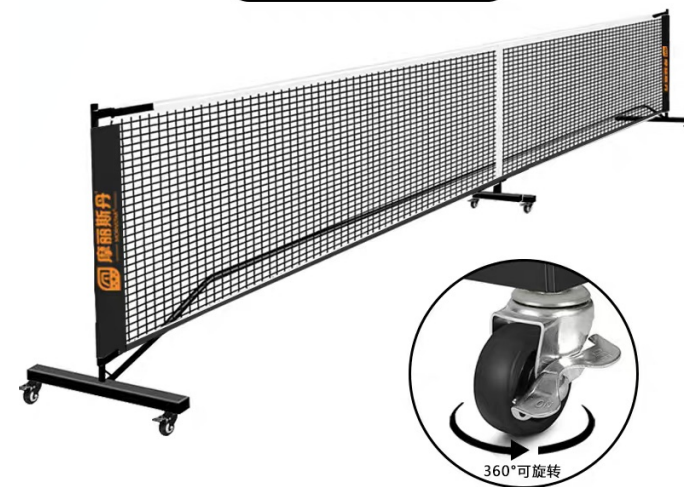


匹克球网



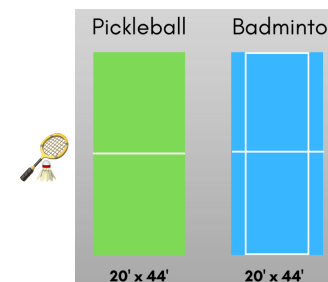
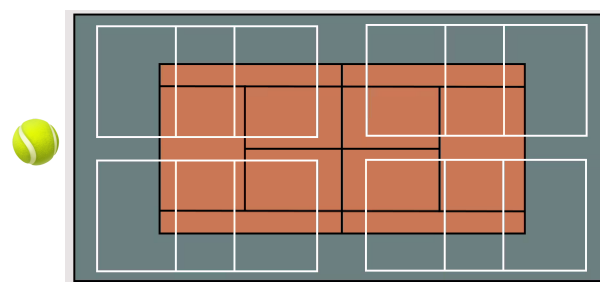
标准尺寸匹克球网架

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

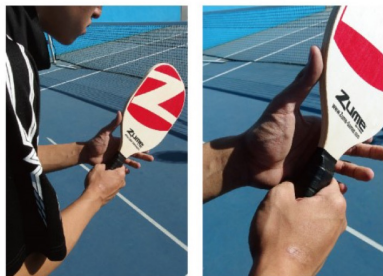


一、基本擊球技術

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某刀式的刀板法，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。



正拍水平打法



正拍直板打法

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，注意手腕自始至終盡量維持90度角。



(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，注意手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。



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，整隻手臂向前下壓時，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
- 预备姿势
- 发球
- 接发球
- 短小球（丁克）
- 截击球
- 高压球