

运动的特点后，敏锐地感受到它具有成为“全民运动”的巨大潜力，随即决定进行落地推广，这使得她所在的协会成为上海最早推广匹克球运动的组织之一。

“从3岁到93岁都能打”，匹克球真的如此全年龄段新手友好吗？杨爱萍说，这样的说法还真不是夸张，在发源地美国，确实有百岁老人也上场打匹克球的记录。匹克球融合了网球、乒乓球、羽毛球吸引人的特点，又将各项运动的难点淡化，可以说是“拿着大号的乒乓球拍在羽毛球场上打塑料的网球”；然而从技术到体能的要求，比网球要低得多。一个零基础的新手，最快只需要15到30分钟就可以在教练的带领下把匹克球玩起来，体会到运动乐趣有了成就感，“很可能下一次他就会主动邀朋友一起来打了”。

超强的社交属性也是匹克球爱好者群体迅速扩张的重要原因。匹克球的场地面积较小，对战的双方可以经常在网前交流；一片网球场可以随时改造为4片匹克球场，这让原来最多4人参与变成了16人，加上轮换的人数，同样的球场里可以聚集几十名球员，热烈的团体气氛之下，运动成为结交好友、放松娱乐的引子，匹克球赛也常常自然而然地成为嘉年华。球打好了、玩好了，再到社交媒体上发帖打卡，匹克球想不出圈也难。

右图：2024年端午节，普陀区网球协会参与举办的上海匹克球精英挑战擂台赛。



匹克球不是年轻群体的专利。运动量可以不用那么大，更偏技巧而不是注重力量，这让中老年人也可以很好地上手匹克球。杨爱萍表示，只要有基础的运动能力，老年人在匹克球运动中可以锻炼视神经和反应能力，可以让身体素质得到提高。上海有巨大的老龄群体且小球基础深厚，匹克球的发展潜力不可谓不大。

虽然上手门槛极低，但匹克球并不只是“降级版的三球融合”，而是具有独特魅力。比如，匹克球独有的“丁克球”，是一种网前吊球技术，球员在靠近球网的位置轻拍击球，使球以低弧线过网并落在对方场地内，从而给对手制造麻烦。王艳娟对此颇有心得：“匹克球的精髓就是改变节奏，谁主动掌握节奏，谁就能赢。对方快了我慢，对方慢了我快，这种节奏变化就像球类当中的太极。”

同时，上海是外国人数量较多的中国城市，在这里，参与匹克球的外国人比例高，中外友人

“以球会友”的特点十分明显，匹克球成为“民间外交”的重要渠道，甚至有人认为它可能再创当年“乒乓外交”的佳话。

正因上述种种特点，匹克球近年在国内迅猛发展。2023年11月，国家体育总局小球运动管理中心牵头成立了中国匹克球运动工作委员会，使这项运动在中国的推广更加规范化、系统化和专业化。

再看在国内领匹克球运动风气之先的上海。2023年，上海市网球协会匹克球专委会成立。截至2025年4月，上海共有匹克球场约130片，业内人士预计，这个数字在一年以后将跃升到300片以上。2025年1月，长宁区东虹桥片区迎来了一座按照国际匹克球联合会规范要求精心打造的匹克球场——AURORA虹桥体育场，总面积达2166平方米。2025年4月，华东地区首座花园式匹克球场在闵行区新虹街道丘谷园口袋公园内启幕。