

老少皆宜 全域普及

# 匹克球成为聊城全民健身新宠

文/图 本报记者 张承斌

挥拍击球、灵活走位、精彩扣杀……如今，在聊城不少运动场馆，越来越多的市民开始感受匹克球的魅力。这项融合乒乓球、羽毛球、网球技术特点的新兴球类运动，凭借上手简单、强度适中、全龄适配、经济亲民的优势，收获不同年龄段市民的喜爱，不仅丰富了聊城全民健身业态，也为本地体育产业与体育消费注入全新动能。

## 落地生根 协会引领，运动规范发展

6月18日，聊城市匹克球协会秘书长崔云灏介绍，匹克球起源于美国，是一项集趣味性、竞技性、社交性于一体的现代休闲球类运动，凭借多元的技术特点和亲民的参与门槛，在全球范围内快速普及。大约两年前，匹克球被引入聊城，逐渐走进市民生活。仅靠零散的民间力量参与，无法支撑该项运动实现长远发展，聊城市匹克球协会于2025年正式成立，成为本地匹克球运动发展的里程碑，也标志着该项运动从此告别自由发展阶段，迈入组织化、规范化、专业化发展快车道。

为夯实人才根基、提升本地运动水平，协会积极对接省级资源，邀请山东省匹克球协会专业教练团队来聊开展教练员、裁判员专项培训。参训人员以全市中小学体育教师、企事业单位体育工作者、资深运动爱好者为主，大家希望学习新兴运动技能，拓宽职业发展路径，同时助力单位、校园体育活动多元化开展。培训课堂上，省级教练细致拆解技术动作，区分单打、双打不同战术逻辑，逐一讲解接发球、挥

拍、随挥等标准动作，对比两类打法的核心差异。

崔云灏介绍，匹克球被称作“三大球类的结合体”，技术上与乒乓球最为贴近，同时兼具羽毛球的扣杀技巧、网球的抽球风格。赛事所用球体为硬质多孔塑料球，分为室内24孔、户外40孔两种规格，多孔设计能够适配不同场地环境。球体飞行速度慢于乒乓球、羽毛球和网球，对抗强度温和，极大降低了入门难度。据了解，本地开展的专业教练员培训为收费项目，课程设置贴合市场需求，学员经过系统学习后，陆续在学校、培训机构担任教练，成为匹克球普及推广的中坚力量。

## 全民乐享 全龄参与，勾勒健身新图景

在运动协会搭建的推广平台加持下，再加上这项运动本身得天独厚的优势，匹克球迅速在聊城掀起运动热潮，不受年龄、职业限制，成为男女老少都喜爱的全民运动。在校园里，匹克球进校园活动有序推进，全市多所试点学校组织体育教师参与专项培训。崔云灏表示，匹克球入门门槛低，五六岁以上的儿童就能参与。这项运动可以锻炼孩子的手眼协调能力、临场应变能力，还能培养团队协作意识，趣味性满满的玩法也深受广大学生喜爱。

在社区、机关与企业，匹克球开始成为市民休闲健身、团建互动的热门选择。聊城多处标准化匹克球场地向市民免费开放，这种零门槛的参与模式，吸引了大批市民踊跃参与。对于中老年群体而言，匹克球跑动距离短、跳跃动作少，对膝盖、脚踝等关节冲击力小，兼顾健身效果与运动安全性，成为日常晨练、晚练的优选项目；对于上班族、年轻群体来说，这项运动



市民在打匹克球

兼具社交属性，约上同事、好友组队对战，既能释放工作压力，也能增进彼此情谊。

从活泼好动的孩童，到精力充沛的青年，再到乐享慢运动的老年群体，匹克球凭借老少皆宜、适配性强的特点，在水城形成多层次、广覆盖的参与格局。大家以球会友、切磋技艺，小小的匹克球场，已然成为聊城全民健身最具活力的风景线。

## 优势凸显 低成本高适配，激活体育消费

匹克球能够在短时间内快速走红，核心在于其适配大众健身需求，性价比高。从器材购置到场地使用，再到培训参赛，各项成本均较为亲民，极大降低了参与门槛，同时也催生了体育消费新热点。

在器材装备方面，匹克球拍多采用玻璃纤维、碳纤维等轻质材料打造，轻便易操控，入门级球拍价格仅几十元，普通家庭完全可以轻松负担；专用匹克球单价低廉，线上线下均可便捷选购，损耗成本极低。整套入门装备花费在百元以上，亲民的价格打消了市民的消费顾虑。在场地使用上，匹克球标准场地面积与羽毛球场相近，现有羽毛球场、篮球场经过简单画线改造即可投入使用，场地新建、改造投入成本低，社区、校园、小型场馆都能灵活布局，为大范围普及提供了硬件基础。

运动价值层面，匹克球融合多项球类运动精髓，击球、变向、跑动等动作结合，实现全身性锻炼。规则简洁易懂，新手十几分钟便可掌握基础玩法。适中的运动强度、丰富的玩法、低廉的消费成本，让匹克球突破圈层限制，成为全民运动新宠。

随着爱好者数量持续增长，聊城体育消费市场也迎来新变化。专业运动场地客流量持续上涨，场地租赁、私人教学等配套服务逐步兴起；以匹克球为主题的团建活动、社群约球日渐

流行，催生“体育+社交”新型消费场景。这项小众新兴运动，正逐步成长为聊城体育消费的新增长点。

## 未来可期 完善赛事体系，绘就发展蓝图

运动普及、产业升温的同时，聊城匹克球运动正朝着赛事常态化、俱乐部规模化、人才梯队系统化的方向稳步迈进，未来发展潜力十足。近期，2026年山东省匹克球超级联赛暨“好运山东 所向匹迷”匹克球旅游嘉年华正式开赛，本届联赛设置5站分站赛，是省内首届高水平匹克球联赛。面对省级高水平赛事，聊城积极组队参赛。虽然本地匹克球运动起步相对较晚，选手竞技水平和省内起步较早的城市仍存在一定差距，但全体队员全力以赴，坚持以赛促练、以赛促学，在实战中积累参赛经验、补齐自身竞技短板。

结合省级赛事布局与本地发展规划，聊城市匹克球协会明确了下一步发展方向。短期来看，协会将持续推进匹克球进社区、进校园、进企业普及行动，扩大群众基础，同时加快俱乐部组建工作。目前本地匹克球俱乐部已进入筹备阶段，未来将形成“协会+俱乐部”协同发展模式。赛事方面，在积极参与省赛的基础上，聊城计划逐步举办市级群众性匹克球赛事、单位团体赛，搭建本土竞技平台，营造浓厚竞技氛围。

在人才培养领域，协会未来将常态化开展公益培训与专业教学，持续壮大教练员、裁判员队伍，逐步搭建青少年、成年爱好者分层培养机制，完善人才输送渠道。

小小匹克球，承载着全民健身的大梦想。在协会引领、爱好者广泛参与、市场赋能的多方助力下，这项新兴运动将持续迸发活力，不断丰富水城体育内涵，为聊城体育事业高质量发展、体育消费持续升级注入全新动能。

