

# 第 1 章 匹克球运动概述

## 1.1 匹克球的起源与发展

匹克球的起源与发展可追溯到 20 世纪 60 年代的美国西雅图市。1965 年夏天，国会议员 Joel Pritchard（1925—1997）和他的朋友 Bill Bell（1923—2006）、Barney McCallum（1926—2019）在美国西雅图市的贝恩布里奇岛（Bainbridge Island）度假时找不到羽毛球相关设备，因此，意外地创造了一项新的运动——匹克球。

几位发明人都热衷于打羽毛球和网球，但因其门槛较高，家人们经常无法参与一起享受这些运动的乐趣。其一直想创造一项老少皆宜的运动。在西雅图度假时，刚打完高尔夫球的 Joel Pritchard 和朋友 Bill Bell 回到了家中，发现家人都闲着无事可做，恰巧社区内有一个废弃的羽毛球场，但是没找齐羽毛球设备，于是即兴发挥，用乒乓球拍打一个穿了孔的塑料球。最开始其隔着羽毛球网打，很快发现把网降低后当网球打，塑料球在沥青地面上弹跳得很不错。后来，Barney McCallum 也被邀请加入了游戏中（图 1-1）。

匹克球的诞生受到了羽毛球、网球和乒乓球等多种运动的启发。在创造过程中，其参考了羽毛球的规则，并简化了网球



图 1-1 匹克球的诞生

的场地和器材要求，使这项新运动既具有竞技性，又易于上手。在球的选用方面，其使用了一个有孔的塑料球，这样既能保持一定的速度，又能减少运动伤害的风险。球拍则类似于加大号的乒乓球拍，表面较为光滑，便于控制球的旋转和落点。三个人参考当时的羽毛球规则，并且考虑到方便没有运动基础的家人们一起参与，制订了匹克球最早的游戏规则。

这项运动最初被称为“三合一”（Three-in-One），因为其结合了三种不同的运动元素。后来，由于Pritchard家的狗“Pickle”喜欢追逐球，这项运动被重新命名为“匹克球”（Pickleball），这个名字也与Pritchard家族的船“Pickle-Oars”有关。

随着时间的推移，匹克球在发明后很快流行于美国各地，其简单易学、新奇有趣的特性吸引了众多运动爱好者，成为邻里间的一种社交活动。匹克球逐渐在美国乃至全球范围内流行



起来。20 世纪 70 年代，匹克球的规则开始完善，球场的尺寸、网高以及比赛规则开始被标准化，以适应更广泛的比赛需求，设施建设开始标准化，建设有专门的匹克球场地，以适应这项运动的发展。1972 年，匹克球正式被注册为一项运动项目，这标志着匹克球运动得到了官方的认可。1984 年，国际匹克球协会（USAPA）成立，负责制订和推广匹克球的规则和标准。USAPA 出版了第一本官方规则手册，为匹克球的进一步发展奠定了基础。1990 年，匹克球已经推广到全美 50 个州，并开始传播到美国以外的地区，包括加拿大和一些欧洲国家。2000 年，匹克球的发展呈现出竞技化和专业化，开始出现专业匹克球比赛，吸引了专业运动员的参与。进入 21 世纪后，匹克球的发展更是迎来了新的高潮。2010 年，国际匹克球联盟（IFP）的成立标志着匹克球正式成为一项全球性的运动项目。2017 年开始，为了纪念匹克球的发明，世界匹克球大赛先后在西班牙、意大利、德国、美国、印度等国家举办，将其奖杯命名为“贝恩布里奇岛杯（Bainbridge Cup）”。2018 年，世界匹克球联盟（WPF）的成立进一步推动了匹克球的发展，使其在国际体育舞台上占据了一席之地。

近年来，匹克球在全球范围内的普及速度越发加快，其不仅受到不同年龄层人群的喜爱，而且成为许多学校和教育机构推广的体育课程之一。匹克球的多项优势，如上手容易、运动量适中、娱乐性强等，使其成为一项适合广泛人群参与的运动，越来越多的人加入匹克球的行列。据美国匹克球协会统计，截至 2023 年年初，美国匹克球的玩家数量已从 2021 年的 482 万人飙升至 3600 万人。2023 年 10 月，奥组委宣布在 2028 年奥运会新增 9 个新运动时并没有匹克球。但同年 11 月，全球匹克球



联盟（Global Pickleball Federation, GPF）成立，作为一个统一的国际匹克球组织推动匹克球在全球的发展。

## 1.2 匹克球运动的特点与价值

### 1.2.1 匹克球的特点

匹克球作为一项新兴的运动项目，在全球范围内逐渐流行起来，其特点不仅体现在规则简单易懂、易于上手等方面，更在于技巧丰富、战术多变、攻防转换迅速等。

#### 1. 易于上手，适合各年龄段

匹克球的规则设计得非常人性化，新手能够迅速掌握其基本规则并开始享受这项运动的乐趣。无论是孩子、青少年、成年人，还是老年人，都能在匹克球场上找到属于自己的位置。匹克球的运动强度适中，不会像某些运动那样对身体造成过大的负担，适合各个年龄段的人群参与。

#### 2. 技巧丰富，战术多变

匹克球虽然规则简单，但技巧却十分丰富。球员需要掌握发球、接发球、抽球、吊球、截击等基本技术，这些技术在比赛中的应用非常广泛。同时根据对手的情况和场上形势，球员还需要灵活应用这些技术，制订合适的战术。在双打比赛中，两名球员之间的默契配合和战术执行尤为关键，需要通过相互沟通、补位和配合，共同应对对手的挑战。

#### 3. 攻防转换迅速，考验反应能力

匹克球比赛节奏快，攻防转换频繁。球员需要在极短的时间内做出判断并作出反应，这对球员的反应能力和判断能力提出了更高的要求，尤其是在网前攻防环节，球员需要时刻保持警惕，准备应对对方的突然袭击。同时，球员还需要根据场上



形势迅速调整自己的位置和战术，以应对对手的变化。这种快节奏的攻防转换不仅考验了球员的反应能力，而且提升了比赛的观赏性和刺激性。

#### 4. 兼具娱乐性和竞技性

匹克球既可以作为休闲娱乐运动与家人朋友一起享受其中的乐趣，也可以作为竞技项目在赛场上一较高下。在休闲娱乐时，匹克球可以作为一项轻松有趣的活动，让人们在忙碌的生活中找到放松和娱乐的方式；而在竞技比赛中，匹克球则展现出独特的魅力，吸引着大量的专业球员和爱好者参与。无论是业余比赛还是专业赛事，匹克球都以其独特的规则和技巧吸引了众多观众的关注。

### 1.2.2 匹克球的价值

匹克球不仅是一项充满乐趣和挑战的运动项目，更蕴含了丰富的价值，从身心健康到社交拓展，再到文化传承和全球推广，匹克球在多个方面都展现出了独特的魅力。

#### 1. 身心健康的双重益处

首先，匹克球对于身心健康具有显著益处。作为一项有氧运动，匹克球能够有效提升心肺功能，增强体力和耐力。同时比赛中快速的攻防转换和技巧应用能够锻炼反应速度和身体协调性。其次，匹克球也是一种低冲击力的运动，能够减少运动伤害的风险，适合各个年龄段的人群参与。最后，在精神层面，匹克球比赛中的竞争与合作能够培养耐心、毅力和团队协作精神，增强自信心和抗压能力。

#### 2. 社交拓展与人际沟通

匹克球作为一项团队运动，对于社交拓展和人际沟通具有积极作用。在比赛和训练中，球员们需要相互信任、密切配合，



这种团队协作的精神不仅增强了球员之间的友谊，也提升了其社交能力。通过参与匹克球比赛和活动，球员们有机会结识来自不同领域、不同背景的朋友，拓展自己的社交圈子。这种社交拓展不仅能够丰富个人生活，还能够为未来的职业发展提供更多可能性。

### 3. 文化遗产与国际交流

匹克球起源于美国，如今已经发展成为一项全球性的运动。匹克球的推广和发展不仅促进了国际间的文化交流，也加深了不同国家和地区之间的友谊。通过参与国际比赛和交流活动，球员们能够了解不同国家的文化和风俗，增进相互之间的了解和尊重。同时，匹克球也为各国之间的体育交流和合作提供了平台，促进了国际体育事业的发展。

### 4. 健身娱乐与全民参与

匹克球不仅是一项专业的竞技运动，更是一种适合全民参与的健身娱乐方式。匹克球规则简单易懂、易于上手，无论是初学者还是专业球员都能够迅速融入其中。在匹克球场上，人们可以尽情挥洒汗水、释放压力，享受运动带来的快乐。同时，匹克球比赛也常常伴随各种社交活动和聚会，为参与者提供了更多交流和互动的机会。这种全民参与的健身娱乐方式不仅能够丰富人们的业余生活，还能够促进社会和谐与进步。

总之，匹克球以其独特的魅力和丰富的价值吸引了越来越多的爱好者参与其中。其不仅有益于身心健康、促进社交拓展和人际沟通，还能够传承文化、促进国际交流以及推动全民参与健身。相信在未来的发展中，匹克球将继续展现独特的价值和魅力，为更多人的生活增添色彩和活力。



## 1.3 匹克球运动的基本规则

### 1.3.1 场地规则

#### 1. 球场大小（图 1-2）

匹克球场地大小为 44 英尺 × 20 英尺（约 13.41 m × 6.1 m），中间由球网隔开，网高 34 英寸（约 86.36 cm），两边框高 36 英寸（约 91.44 cm）。球场底线后预留 10 英尺（约 3.05 m）以上距离，边线外预留 7 英尺（约 2.13 m）以上距离。线宽为 2 英寸（5.08 cm）。室内球场顶高至少为 20 英尺（约 6.10 m）。

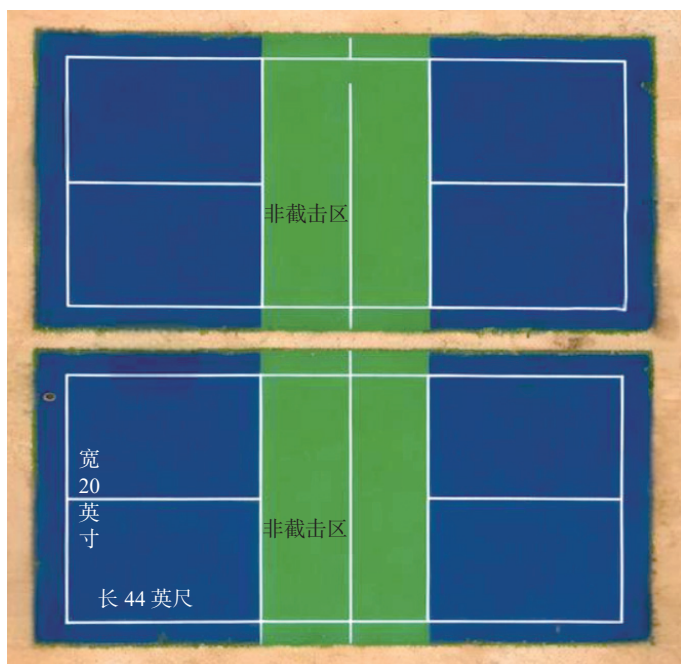


图 1-2 匹克球场



### 2. 非截击区

球网两侧各 7 英尺（约 2.13 m）范围的地面区域为非截击区（Non-Volley Zone, NVZ），也称“厨房区域（Kitchen）”。截击前、中、后，球员身体任何部位（包括球拍和饰物）不得触碰到非截击区。

### 3. 器材

匹克球为硬质塑料球，球拍类似大号乒乓球拍，长度和宽度之和不超过 24 英寸（约 60.96 cm），其中长度不超过 17 英寸（约 43.18 cm）。

#### 1.3.2 计分与换发规则

匹克球比赛的计分与换发规则是确保比赛公平进行的关键。

##### 1. 计分规则

匹克球比赛采用 11 分制，即先得 11 分且领先对手至少 2 分的球员或组合获胜。这意味着如果比分达到 10 分平，则比赛将继续进行，直到一方领先 2 分，方为胜者。

在双打比赛中，只有发球方得分后才能继续发球，若发球方失分，则换对方发球。这意味着发球权与得分紧密相关，发球方只有在得分后才能保持发球权。

##### 2. 换发规则

每局开始时，一方球员或组合拥有发球权，并开始进行发球。发球方每得分 1 次，将继续发球，直到该方失分或该局比赛结束。

当发球方失分时，发球权将转移给对方球员或组合。在双打比赛中，发球方的两名球员各有 1 次发球机会，即每次得分后，发球方的两名球员将交替进行发球。

如果发球方在发球局中未能得分，则发球权将完全转移到对方球员或组合手中，对方将从其底线后开始发球。这种换发



规则确保了比赛的公平性和流畅性。

### 1.3.3 发球规则

匹克球的发球规则在比赛中起着至关重要的作用，其不仅关乎开局的主动权，还直接影响到比赛的节奏和走向。发球是匹克球比赛中的重要环节，一个高质量的发球不仅能够直接得分，还能够迫使对手被动回击，为己方创造进攻机会。

#### 1. 发球手势

发球必须采用下投手势，即手臂以向上沿圆弧方向移动，球与球拍的接触面（发球点）位于腰部以下，且球拍接触球的点必须低于手腕。采用落地式发球时，无须遵从上述规定，但不能下砸或上抛发球，只能将球自然释放下落。

#### 2. 发球站位

发球时，双脚必须站在底线外，球必须在落地前用球拍击出，且必须落在斜对面球场的打球区内，不可压到非截击线。

#### 3. 发球位置

发球方必须站在底线后，即球场的最后一条线之后进行发球。发球时必须将球发到对角半区，即从球网另一侧的非截击区线（不包括）开始到底线的区域内。

#### 4. 发球动作

发球时，手臂必须沿向上弧线挥动，球拍最高处不得高于手腕最高处，这是为了确保发球动作的合规性，避免使用过高的挥拍动作造成不公平的优势。

发球时球与球拍的接触点不得高于腰部，这是为了确保发球时的球速和弧线可控，避免发出过于突然或难以预料的球。

#### 5. 发球类型

发球方式主要分为直击式和自由落体式两种。直击式是将



球抛起后直接击打发球，而自由落体式是让球自由下落，触地弹起后再击打球。无论采用哪种发球方式，发球方都应注意控制球的落点、速度和弧线，以便给对手制造难度，同时确保自己的发球不失误。

### 6. 发球违例

如果发球方违反上述规则，如发球位置错误、发球动作不规范或发球违例（如触网、出界等），则判为发球失误，发球权将转移给对方。在双打比赛中，如果发球时球击中非接球队员（即 Nasty Nelson），也将被判为发球失误。

### 7. 双反弹规则

发球后的第一个回合，接球方必须先让球在本方场地落地反弹 1 次后，才能击球。发球方在接对方回球之前，也必须先让球在本方场地落地反弹 1 次。

### 1.3.4 比赛规则

匹克球计分规则参考了早期羽毛球的发球得分制规则，即只有发球方赢得发球回合时可以得分。

以双打为例，每局 11 分，发球侧两名选手各有 1 次发球机会（每侧共计 2 次发球机会）。发球后，对方需要等球触地后接球，接发球回来，发球方需要等球再次触地后把球打到对面。从第四拍开始，双方可以触地接球，也可以截击未落地的球。

如果发球方在发球回合得分，则与队友换边后继续发球，否则换队友发球。只有发球方赢球后可以得分，接发球方即便赢得回合也不得分。

#### 1. 赛制

通常采用三局两胜制。每局比赛第一个得到 11 分，而且至少领先了 2 分的球队获胜。如果双方都得 10 分，比赛应继续，



直到某一方领先了 2 分。

### 2. 换位和发球顺序

在每局比赛结束后，双方发球顺序和球场位置会互换。单打比赛中，首先由右侧球员开始发球，如果该球员一直保有发球权，则在得分后轮流在本方左右侧发球。双打比赛中，发球永远是从右手边的球员开始。

### 3. 犯规与处罚

比赛中有严格的犯规规定，如双手摘球、抢断、踩脚、拉人、推人等。如果球员犯规，裁判可以以罚球或警告的方式处罚。严重犯规的球员可能会被罚出场外。

## 1.3.5 其他规则

### 1. 球员与队伍

每支队伍应由 10 名球员组成，包括 1 名守门员和 9 名其他球员。比赛时可以有额外的替补球员和教练，但其在比赛中不能上场。

### 2. 交换机会

每支队伍在每场比赛中只有有限的交换机会，通常每场比赛只能交换 4 次。