

“轻运动”掀起市民健身新潮流

火遍全球的匹克球，因规则简单成本低廉不限场地等特点在南昌蓬勃兴起

郑恺、范志毅在社交平台上大秀球技，NBA 巨星詹姆斯在训练馆挥拍示范……匹克球——这项融合网羽乒特色的“轻运动”正以破圈之势席卷全球。记者近日走访发现，从高新区球馆的挥拍热浪，到高校体育场的青春活力，这项“规则 5 分钟上手、球拍百元可玩”的全能运动，正在英雄城掀起一场全民热练的“轻运动革命”。

洪观新闻·南昌晚报记者 许惠臣 文 / 图

爱好者不分年龄段 场地两个月增三家

“嘿，这球回得太漂亮啦！”6月最后一个周末的傍晚，在位于高新区的燃力匹克球馆内，一场激烈的匹克球双打比赛正如火如荼地进行着。随着球拍的挥击，一只小球在球网两侧来回穿梭，一旁观赛的球友们不时发出喝彩声。

赛场上，29岁的刘栖睿身姿矫健，不停地奔跑、击球，显得游刃有余。作为南昌较早接触匹克球的玩家之一，她已在全国赛场上崭露头角，分站赛冠军拿了不少。“现在赛事特别多，几乎每周都有。要是想打比赛，每个周末都可以奔赴不同的城市参赛。很多比赛都没有奖金，我靠打球挣的钱，不仅够日常开销，连参赛的路费都绰绰有余。”刘栖睿笑着对记者说，言语间满是对这项运动的热爱。

与刘栖睿一样，35岁的李阳也是匹克球的忠实拥趸。“我平时工作忙、压力大，就想找一项既能放松身心又能锻炼身体运动。偶然接触到匹克球后，我就被它吸引住了。规则简单、上手快，一场球打下来，酣畅淋漓，所有的压力都烟消云散。”

记者了解到，2024年11月，高新区燃力匹克球馆建成，今年5月到6月，又有3家球馆开业，南昌的匹克球运动场地逐渐多了起来。目前，南昌市匹克球协会的会员有200多人，分布在高新区、东湖区、红谷滩区等地，从18岁的年轻学生到62岁的退休老人，涵盖了各个年龄段。会员们大多聚集在燃力匹克球馆，尤其是下午和晚上，球馆内常常人满为患。

规则简单成本不高 凸显全能运动魅力

匹克球究竟有何独特魅力，能在短时间内吸引如此多的爱好者，并在全球范围内掀起热潮呢？

据南昌市匹克球协会会长辛顺霞介绍，匹克球起源于美国华盛顿州的班布里奇岛。它巧妙地融合了网球、羽毛球和乒乓球等项目的特点，规则简单，新手只需要几分钟就能基本掌握，这使得它的受众极为广泛，对不同年龄段、不同运动基础的人都具有极高的吸引力。“哪怕你之前从未接触过类似运动，只要来到球场，拿起球拍，很快就能参与其中，享受打球的乐趣。”辛顺霞说。

匹克球的经济成本相对较低，这也是它备受青睐的重要原因之一。“一副普通的匹克球球拍，价格在100元左右，一

个球才几元钱，还特别耐打，正常使用情况下，半年都不用换。相比其他一些运动，匹克球在装备上的花费要少得多。”

辛顺霞表示。此外，匹克球比赛对场地的要求也较为灵活，既可以在专门的球场进行，也能利用现有的网球、羽毛球场地稍加改造后使用。而且，这项运动能够有效锻炼参与者的手眼协调能力与反应速度，在强身健体的同时，还充满了娱乐性，无论是个人练习，还是与朋友对战，都能让人乐在其中。

“你看，这匹克球的运动量可大可小，年轻人可以尽情奔跑、大力扣杀，老年人则可以放慢节奏，享受击球的乐趣。它适合全年龄段的人参与，真正做到了全民皆宜。”辛顺霞笑着说。

首届公开赛成功举办 “体育+旅游”融合发展

随着参与人数逐渐增多，南昌的匹克球赛事也日益丰富起来。今年6月底，首届南昌市匹克球公开赛成功举办，吸引了全省200余名选手参赛。比赛设置了公开组和常青组，包括男单、女单、男双、女双、混双五大组别，为选手们提供了充分展示球技的舞台。

比赛现场气氛热烈，选手们在球场上奋力拼搏，精彩的对拉、巧妙的吊球、迅猛的扣杀，赢得了观众的阵阵掌声和喝彩声。“匹克球上手快、趣味性强，我入坑两个月就彻底上瘾了！”一位参赛选手兴奋地说。

辛顺霞也表示，通过这次公开赛，明

显感受到大家对匹克球的热情，这项“亲民”的运动正在南昌蓬勃发展。

除了南昌，省内其他地区也积极举办匹克球赛事。庐山、赣南等地已成功举办了多场匹克球巡回赛（如CPC-600），这些赛事由中国网球协会主办，吸引了全国各地的选手前来参赛，不仅提升了匹克球在江西的知名度，还形成了“体育+旅游”的创新融合发展模式，为地方经济发展注入新活力。

记者了解到，在借鉴其他地区成功经验的基础上，南昌也在积极筹备更高规格的比赛，吸引更多的人关注和参与匹克球运动。

高校纷纷开课圈粉 体育场成社交新宠

在南昌，匹克球运动不仅在社会上逐渐流行，还成功走进了高校校园，受到大学生们的热烈追捧。

记者了解到，南昌大学、江西农业大学等高校都开设了匹克球公共体育课。

近日，在南昌大学的体育场上，记者目睹了一堂精彩的匹克球课。体育老师黄政手持球拍，耐心地向学生们讲解匹克球的规则、击球技巧和战术运用。学生们认真聆听，不时提出问题。随后，大家分组进行练习。尽管不少同学是第一次接触匹克球，但在老师的指导下，很快就掌握了基本要领，球场上回荡着同学们欢快的笑声和击球声。

“开设匹克球课程，主要是考虑到这项运动简单易学、趣味性强，能让更多学生参与到体育运动中来。而且它对场地和器材的要求相对较低，便于在高校推

广。从目前学生们的反馈来看，效果非常好，大家都很喜欢这门课。”黄政老师介绍道。

对于大学生来说，匹克球不仅是一项锻炼身体的运动，更是一种社交和放松的方式。“平时学习压力大，上匹克球课既能活动身体，又能和同学们一起玩耍，感觉特别放松。而且通过这门课，我结识了很多新朋友，真的很棒！”南昌大学大二学生张悦开心地说。

从最初的小众爱好，到如今拥有一定规模的爱好者群体、完善的赛事体系和逐渐丰富的运动场地，匹克球在南昌的发展可谓日新月异。谈及未来发展，辛顺霞信心满满。“接下来，我们协会将继续加大推广力度，通过建设‘口袋体育公园’等方式，增加运动场地供给，把匹克球带到更多的社区、学校。”

记者手记

新项目助力南昌打造“运动之城”

在采访过程中，记者深切感受到匹克球运动带给市民的热情与活力。这项新兴运动正以其独特的魅力，迅速在这座城市生根发芽，吸引着越来越多的人加入其中。它不仅为人们提供了锻炼身体、释放压力的新方式，还成为人与人之间情感交流的纽带，让大家结交更多的朋友，享受运动带来的快乐。

从最初的鲜为人知，到如今赛事不断、走进校园，匹克球在南昌的发展历程，正是全民健身理念深入人心的生动写照。随着城市体育设施的不断完善和体育产业的蓬勃发展，相信会有越来越多像匹克球这样的新兴运动在南昌落地开花，为市民的生活增添更多健康与欢乐的色彩，助力南昌打造充满活力的“运动之城”。



首届南昌市匹克球公开赛吸引了众多选手参与