没有裁判、男女老少一起玩的飞盘运动究竟怎么玩？

“飞”一般的运动 非一般的体验

本报记者 易龙吟 华雨晨 丁梦婧 陈浩森

提起飞盘运动，很多人可能有点陌生，可能也只是在网络或者国外见到过这项运动。不久前，“浙里是奥运冠军摇篮”媒体公开日活动，浙江女排队员们就和来访的媒体代表们来了一场飞盘友谊赛。近年来，随着越来越多明星、运动达人加入飞盘运动的行列，这项运动也被更多的人熟知。事实上，飞盘运动进入中国的时间并不长，满打满算不过十多年，但伴随着国际顶级赛事的落地、中国飞盘产业的发展以及参与者和关注者的增加，这项运动在国内有着值得期待的明天。

没有裁判的比赛 飞盘成了社交工具

薛志行是一名资深的飞盘玩家，从在宁波诺丁汉上大学算起，接触这项运动已经有十五年，现在致力于推广这项运动。对他而言，这项运动最大的魅力就在于“运动家精神”。

团队飞盘运动最大的特点就是没有裁判。如果出现争议，需要双方自行协商解决，其他队员不会参与。因此，这不仅考验队员的体能、默契，还有情商和处事能力。薛志行说：“一般玩飞盘的人都特别绅士，而且诚实。”

2017年，薛志行去澳大利亚参加当地的悉尼-墨尔本公开赛，之前一直和他联系参赛的是当地一家俱乐部的队员。薛志行一到墨尔本，就被非常热情地邀请参加当地俱乐部训练。一起训练的一名当地队员，主动邀请薛志行住到自己家去，结果，住进去时薛志行才知道，房东周末要去悉尼参加朋友婚礼。把自己的房子放心的交给只见过一面的朋友，或许这就是“飞盘精神”在赛场外的延伸。可以说，飞盘运动的体育精神让薛志行在世界各地都交到了很多志同道合的朋友，因此，这项运动目前在高校非常受欢迎。

正式比赛一场要跑10公里 日常飞盘运动老少皆宜

飞盘运动发展至今，已经有了十余种玩法，这项运动一般6岁以上的孩子就可以参与，80多岁老人也能扔上几个。飞盘对于器材、场地的要求都不高，易教易学、器材安全，而且男女老少都可以一起玩，非常适合家庭亲子活动。

但是，如果你以为这项运动是一项运动量很小的休闲项目，那就错了。薛志行给记者展示了几段视频：一段是几个老外从远处把飞盘扔进带有铁链的“篮筐”内，有点像高尔夫球里的一杆进洞，老外们们兴奋得振臂高呼；另一段视频是央视体育关于国内飞盘赛事的报道，运动员需要不断跑动“传球”得分，比赛激烈程度不亚于篮球、橄榄球。

以团队飞盘为例，这是一个通过飞盘进行的无身体接触的运动，结合了橄榄球、篮球和足球等运动特色的七人制团队竞技项目。比赛在长100米、宽37米的场地上进行，赛场两侧各有一块18米×37米的得分区域，两队的7名队员分别站在两侧的得分线后。一方进攻，通过各种跑动传递飞盘，让队友们攻入得分区接盘得分，防守队员则一对一跟着跑，想办法阻止进攻队员接住飞盘，传递时飞盘不能落地。薛志行说：“一场比赛下来，一名优秀队员的跑动距离一般都在10公里左右，堪比一场高水平的足球赛。”而且，想要成为一名优秀的“飞盘侠”需要具备多种能力，除了速度，接盘的能力，还要有听取对方意见、友好解决分歧的能力，这也是飞盘运动的魅力所在。

正在组建飞盘国家队 小众运动盼进奥运

薛志行介绍，从2005年接触飞盘运动时，买一个飞盘都要费劲海淘开始，近几年，飞盘运动在国内发展十分迅速。以2019年为例，国内大大小小的赛事有100多场，参与人数达到了5、6万人，仅仅杭州下沙就有7所大学拥有飞盘校队和俱乐部。

不过，薛志行心里也清楚，想让飞盘运动真正进入主流人群的视野，需要的是一场真正的国际级比赛。

2019亚洲大洋洲飞盘锦标赛的成功举办也成为中国飞盘运动的新起点。据悉，国内今后还将举行各种国际公开赛和城市俱乐部赛，覆盖广大青少年的飞盘培训也在逐步催生中。“明年世界飞盘联合会飞盘公开赛将在中国举行，到时候浙江也会有一场分站赛。”目前飞盘已经被列为大学生运动会和世界运动会正式比赛项目。世界飞盘联合会也在积极推进飞盘进入奥运会，不排除大家能在2028年洛杉矶奥运会上看到飞盘项目的可能性。因此，飞盘国家队的筹建也提上了日程。

薛志行说：“到时候，我们肯定要派一支高水平的队伍，去和世界强队掰掰手腕。”目前，飞盘国家队的队员都是从各大体育院校此前接触过飞盘运动的学生中挑选出来的，召集了成人组和青年组各30人的集训队。

接下来，他们还想从排球、田径、足球等项目上去跨项挑选专业运动员。“飞盘需要跑跳结合，团队配合，对场上位置感的要求也比较高，我们也想去相关专业队挑选些好苗子，来增强队伍实力。”

薛志行希望，拥有广阔市场和广大人口基数的中国，在未来将成为亚洲乃至世界飞盘运动的一个新中心。

小小飞盘 乐趣多多

飞盘，又称飞碟，它作为一种健康运动玩具深受广大锻炼者的喜爱。每到春夏秋之季，不管是在家里，还是在户外，只要有一块儿小空地就能玩，而且玩法很多，是大人小孩儿都爱玩儿的一种游戏工具。

飞盘既可以一人，也可以多人同时玩耍，家庭总动员，朋友娱乐运动，也适合和自己的孩子、父母朋友一起互动玩乐。比比看，谁飞得远，飞得高，飞得准！

玩法如下：

1、双方对接，运动起来。

2、双人或多人比赛，划定游戏规则，自由制定，自由发挥，大家共娱乐。

3、在远处画一个目标点，看谁飞的距离目标点距离最近，就是强者。进阶班也可以画几大圈，里边逐步画小圈，每一个环就代表一个成绩，然后看谁飞中的分数高。

投接方法：

丢射——动作小、速度快的投掷法，以盘缘顶住虎口，中食指拨着盘沟置于右腰际，再用腕力由后往前振出。

掷射——握盘完全与反手投掷法颠倒，也就是拇指放在盘沟，食指贴于盘缘，尾三指置盘面，然后在头部上方应用腕力由后往前振出，此投掷法乃旋转最强投掷方法之一。

颠倒盘——握法和丢射完全一样，不同的是出手时飞盘在头上方约跟地面成45度（盘底朝上），再往前往上掷出，通常此法用于飞盘遇到前面有大障碍不方便使用左右弯盘时。

三明治——两手五指微张，一手在盘面，另一手在盘底，合住飞盘，这是最基本接法之一。

衣捕——判断对方飞过来飞盘大约在腰际的高度时，就可以使用衣服来捕接飞盘。首先双脚与肩同宽，挨飞盘飞近时，双手拉开衣服让飞盘飞进衣服，再将衣服盖住。

抬腿接——对方投掷过来的飞盘大约在大腿高度就可使用抬腿接，首先应侧对目标，右手腕应该过左大腿（或左手腕过右大腿）接飞盘。

背后接——判断飞盘飞过来时，大约在腰部的高度时右手绕到左腰际接住飞盘，切记接盘时眼睛视线要盯住飞盘。

追接——让飞过来的飞盘超过自己身体时再抓住飞盘的后缘。