

运动课



飞盘运动曾经风靡一时
如今在浙江省发展火热

没有身体接触也不需要裁判 飞盘这项“绅士运动”好看好玩

该怎么玩? 国家飞盘队主教练来教你

本报记者 杨渐

“玩飞盘?是和狗狗一起玩扔盘子吗?”提起飞盘运动,这可能是很多人的第一反应。事实上,飞盘运动包含了团队飞盘、掷准飞盘(飞盘高尔夫)、躲避飞盘等多个项目。

2020年最后一个周末,在江干体育中心就举办了杭州首届飞盘公开赛,来自省内外的8支队伍,分成2组经过2天的角逐,最终由宁波恒丰银行队摘得桂冠。

“团队飞盘,是一种没有身体接触、通过自我判罚来开展的‘绅士’运动。”夺冠的宁波恒丰银行队队长陈曦说。

那么飞盘的魅力到底何在,这项运动又该怎么玩呢?



扫一扫
国家飞盘队主教练教你玩飞盘

飞盘比赛不需要巨星 每位队员都不可或缺

毕业于国内“飞盘名校”宁波诺丁汉大学的陈曦,从大学开始接触飞盘,这一“飞”就是4年。“飞盘是我们学校的特色,有幸体验过几次后,就爱上了这项运动。”

加入飞盘社团后,陈曦玩起了团队飞盘,这是一项融合橄榄球、篮球和足球等运动特色的七人制团队竞技项目。“飞盘运动虽没有直接身体接触,但体能消耗却并不亚于一场足球比赛。想要成为一名优秀的‘飞盘侠’,除了需要具备速度、传接盘等能力外,最重要的还是‘飞盘精神’”。

玩飞盘前,陈曦最喜欢的运动是篮球,在他看来飞盘与篮球最大的不同,就是更强调团队的作用。“飞盘比赛你不可能一个人完成得分,接到盘的那一刻就不能动了,必须要通过与队员的配合来完成传递,所以飞盘比赛中不会存在所谓的超级巨星,个人只能作为攻防中的一环,团队强大才能赢得比赛。”

“比赛是没有裁判的,出现分歧后,要双方队员互相沟通来解决。”陈曦说,“飞盘精神”是带动比赛的内核所在,是所有飞盘玩家对于规则遵守的自我约制,同样也是飞盘这项运动的魅力所在。

同时,由于没有身体接触,也相对弱化了男女间身体素质的差距,在飞盘比赛中男女同场竞技是很常见的画面。“我大学时不少女同学也加入了飞盘社,一直和我们一起训练比赛。”4年里以盘会友,也让陈曦交到了不少新朋友。

“在宁波我们有一个固定的队伍,每周要训练两次。”如今,对陈曦来说,飞盘已不再仅是一项爱好,而成了他的职业。“我现在的公司,就是做飞盘制造和推广的,希望通过我们的努力,让更多的人了解、爱上飞盘。”

飞盘加入全民健身潮 未来要争取进军奥运会

作为中国飞盘运动的先行者,赛事组委会负责人薛志行一直希望飞盘运动能够在中国生根发芽,过去10余年间他也把所有的精力、时间都倾注在推广飞盘运动上。“飞盘很有趣味性,同时也需要团队协作,另一方面飞盘虽然对运动能力和柔韧性都要求很高,但没有很多的身体接触,比赛双方其乐融融。”

薛志行介绍说,飞盘运动集竞技性、观赏性、趣味性、互动性为一体,同时它与全民健身的理念不谋而合——门槛低、易操作、趣味性强。去年以来,浙江省内的各类全民健身赛事中飞盘项目屡见不鲜,在群众中积累了不小的人气。

“目前全国200多所高校、1000多所中小学都开设飞盘课,数百个城市成立飞盘俱乐部,全年各类专业飞盘赛事近百场,覆盖不同年龄段。”薛志行说,除了校园飞盘、专业赛事和各类全民健身赛事外,飞盘也成为了许多企事业单位的团建选择。“2019年11月以来,我们在50多个城市组织了300多场体验课,更新了十几版飞盘团建方案,开发了数十种玩法及道具;200多家机构,采购飞盘道具350多批次;全国共执行了近1000场飞盘团建。”

“飞盘目前成为大学生运动会和世界运动会的正式比赛项目,2019年亚洲大洋洲飞盘锦标赛落户上海,世界飞盘联合会(WDFD)也在积极推进飞盘项目进入奥运会。”薛志行希望,未来飞盘能成为每一个家庭、成为学校、社区体育健身的重要组成部分。



飞盘玩法

●团队飞盘

禁止身体接触、自我判罚。

比赛所用飞盘重量为175克。

在一块100米长,37米宽的草地上进行,每边各有一个37米宽,18米长的得分区。

比赛由两支队伍进行对抗,每队有7名队员在场上。

分为男子组、女子组和混合组,其中混合组场上必须有至少3名女队员在场。

每一方队伍防守一个得分区。一名己方队员在对方防守的得分区中成功接住飞盘,得一分。

●躲避飞盘

团队运动、不限年龄、不限性别。

比赛节奏快,密度大。

比赛场地限制小,9×18米场地可容纳30人。

易于组织,简单易上手,男女混合,所有人都可以参与。

释放压力,提升团队合作、团队策略建设、奉献精神、勇敢无畏直面挑战的精神,享受运动的乐趣。

●掷准飞盘

基本规则类似高尔夫球,目的是用最少的投掷次数将飞盘掷入目标框。

正式比赛设置9-18个目标框,记录完成所有目标框投掷的次数。

每一个目标框的投掷从新的起点开始。

一个目标框内的投掷从上一次投掷的落停点开始。

每次投掷都由落停点距离目标框最远的一位参与者开始。

