小飞盘 大乐趣

◆ 李元春

本版图 IC

灿烂的阳光，碧绿的草地，盘旋的飞盘，雀跃的身影，加上一条活蹦乱跳的小狗……这时常出现在电影里的一幕，经常容易让人产生误解："飞盘？那不是给狗玩的吗？"这种观点，可能在不了解飞盘运动的人群中普遍存在，但事实上，从飞盘出现在这个世界上开始，就是给人玩的。

别看飞盘不太起眼，真正接触这项运动下来，你会发现它魔力无穷。入门容易，但要玩精通了可是有难度的，而且变化多端乐趣无穷，令人欲罢不能。

别具魅力

飞盘1948年发明于美国。由于这项运动本身的新奇、活泼、变化、具挑战性、男女差异小、没有场地限制等诸多特点，可以吸引男女老少各年龄层的爱好者。阿里的马云年轻时就是飞盘爱好者，他的一位澳大利亚朋友曾在自己的书中回忆当年两人玩飞盘的趣事："我很清楚地记得第一次见马云时的场景，当时我在杭州西湖玩，他过来想跟我练英语，我俩就开心地聊天，离别的时候就约好第二天一起玩飞盘。"

飞盘究竟有什么魔力，能让接触它的人乐此不疲？简单总结下来，就是两个字：好玩。"其实，每个人都可以在飞盘中体验到乐趣，无论是那些手花（手上花式表演），还是比距离、比准度、比配合的各种比赛，飞盘都能让人乐而忘返。"飞盘爱好者郑钗说，飞盘光是投的方式就有30多种，接的方式更是多达50多种，这么多种投接方式排列组合起来，可以衍生出数不清的玩法，而国际上的飞盘比赛方式更是多达十几种。"飞盘运动入门很简单，基本上十分钟就可以学会基本投接动作，而且对场地要求也不是很高，空地、草地都可以玩，再加上没有身体接触和对抗，这其实是项'零门槛'的运动。"

郑钗从小就喜欢打篮球，如今，飞盘成了她的新目标。"之前我们公司主要做篮球项目，现在各种篮球比赛平台已经很稳定，我们也想要有更多的选择给大家。"至于为何选择飞盘，她坦言就是因为这项运动很好玩，对女孩子也很友好，"这其实也是一种比较时尚、比较流行的运动，而且比赛中没有裁判，当犯规出现时双方要自己协商解决，这时就很能体现飞盘精神：它鼓励选手们去激烈竞争，但这必须建立在互相尊重、遵守规则和享受乐趣的基础上"。

从今年10月起，郑钗开始筹备组建一支女子飞盘队，她特意请了一位专业飞盘教练，每周日晚都会在黄兴公园足球场进行培训。"我们想先把队伍组建起来，希望以后在上海各个区都能组建一支女子飞盘队伍，然后等队伍多了就组织比赛。"

享受比赛

飞盘虽然构造简单、入门容易，但是要想成为高手还是很有挑战性的。"飞盘运动实际上包含了许多应该具备的基本身体素质要求。首先是力量，如果没有足够的臂力，不可能把一块飞盘反复抛出几十米远；其次是准确性，要能把飞盘抛到基本准确的位置，需要人的眼、脑、手相互配合得很好；还有就是灵活性，要求接盘人或跑、或跳、或扑、或卧将飞盘抓住；最后就是团队合作。"郑钗说。

像篮球一样传递，像足球一样跑位，像橄榄球一样得分，不同的年龄段在比赛中使用的飞盘重量也会有所区别……一场飞盘比赛，技术含量可真不低。比赛在一块长方形的草地上进行，两端各有一个得分区，如果进攻方选手在对方的防守得分区内接住飞盘，则得一分。有趣的是，飞盘比赛是不允许有身体对抗的，选手之间不许有任何身体接触，也不允许阻挡别的选手跑动，发生身体接触时会被判犯规。而持有飞盘的选手不允许持盘跑动，有十秒钟的时间来掷盘，防守者会大声数出这十秒钟，如果进攻方掷盘没有成功（例如出界、掉地、被对方断下等），则视为失误，此时防守方获得盘权，立刻攻防转换。

飞盘比赛没有裁判，如果出现争议怎么办？"如果防守方选手不同意犯规，飞盘会还给前一位持盘者，重新开始比赛。"郑钗表示，场上选手都是自行裁决犯规、出界和失误，选手们应该互相文明地解决争议，"飞盘运动很重视体育道德和公平竞争，选手也都会主动维护比赛的顺畅性，所以都会以相互尊重的态度去判定争议，一般也不会出现争论不休的情况，因为大家都是来享受比赛的"。

意无涯

玩飞盘，你可以找到一种简单、快乐的健身方法。只要两个人、一块地、一个盘，就可以玩玩投接小游戏；要是有六七个人、一块大一点的场地，就可以打比赛。无论年龄，无论男女，都会喜欢上这样的运动，对那些整天坐在办公室内伏案工作的脑力劳动者而言，玩飞盘更是一种极好的恢复体力、消除疲劳、锻炼大脑的运动形式。

飞盘运动中，有一种"盘不落地，永不放弃"的说法，这充分体现了这项运动所倡导的拼搏精神，鼓励参与者不要放弃每一次抓住飞盘的机会。在生活中难免会遇到难以解决的困难，通过参与飞盘运动，培养拼搏奋斗的精神，在面对困难时也不会轻易放弃，努力争取完成自己的目标，实现梦想。

玩飞盘，还是一种很好的社交方式。飞盘精神，看重互相尊重、自我裁决、相互协商，从而孕育了这项运动中队友之间、队伍之间与生俱来的友情。所以，来玩飞盘吧，它真的能带给你很多好处。

行有迹

上海攀达麟女子飞盘队训练基地：上海市杨浦区营口路639号黄兴公园1号门内

时间：每周日晚6时-8时

练门道

飞盘注意事项

1. 投盘和接盘尽量使用两只手，会比一只手更稳定。

2. 传盘时眼睛永远要看向前方，保证安全也可以保证方向。

3. 正反手传盘最佳技巧就是多花时间练习。

4. 用身体的核心力量发力而非只靠手，这样可以对投出去的飞盘施加更多的力。

5. 练习投法与接法，都必须先学习基本的反手投法再迈向正手投法，要先学习左右双手的单手接盘，再学习花式接法。

夜上海 yeah Shanghai 新民

新民夜上海
越夜越精彩

八小时之外，大好休闲时光，兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚，扇清风气，更多精彩，尽在新民夜上海！

视觉设计/窦云阳
本版编辑/吕剑波