

这个运动乍听上去好像就是和狗狗抢玩具；脱口秀演员在段子里把这一运动戏称为：在一个草坪上，人们都在和狗玩，但没有狗。

在美国，飞盘运动的发展已进入一个较为成熟的阶段，各个全国性飞盘协会每年举办的比赛数多达几百场。而在我国，早在上世纪80年代初飞盘运动就已经出现，直到2000年才产生第一个与飞盘相关的正规赛事。之后的20多年里，飞盘始终以小众运动的姿态出现在小部分人群的生活中。

大约从去年开始，飞盘这一小众运动突然在魔都年轻人中火了起来。脱离了“狗接飞盘”的刻板印象，飞盘让人们在球场、公园、街头找到了与众不同的快乐。

据国家体育总局发布的数据显示，我国运动人数正以39%的速率增长，预计2025年将达到5亿人。相关数据显示，

2015—2021中国体育融资总额已经超过千亿，过去这些资本重点分布在体育版权、细分项目市场以及健身市场，现在正逐渐向冰雪运动市场、攀岩以及一些小众体育项目转移。

体育不单单是一项竞技活动，更是一种健康的生活方式和积极向上的精神力量。表面上看起来是小众运动在兴起，而实际上支撑这些运动发展的，既有经济增长导致的消费意识的变化，也有城市自身文化属性的加持。

年轻人不再满足于健身房的钢筋水泥，渴望走向户外。上海的城市规划让大家更容易聚集在一起玩，也更加容易形成一个稳定的社群团体。而魔都青年一向更乐于追逐时髦，城市运动潮流之风最先吹到了这里，除了飞盘，还有骑行、冲浪、露营等等运动休闲方式。

你也入了飞盘这一系列小众运动的“坑”了吗？如果是，那么，恭喜你。

这届青年的快乐，都是飞盘给的

文 / 莱克西 图 / 董达



飞盘教练： 了解“飞盘精神”，立体看待飞盘运动

飞盘热度的飞速提升，让这个小众运动不断“出圈”。但同时也有人提出，虽然已经拥有了世界级的专业赛事，但因为缺少类似奥运会等高关注度赛事的加持，飞盘运动想要进一步突破发展瓶颈，仍有较大难度。

从2011年起就接触飞盘的KUBA如今已经成为了一名飞盘教练和飞盘文化的推广者。在他看来，即使未来这项运动发展成为了类似足球、篮球等大项，飞盘依然会保有其小众基因。“除了身体能力和技术能力外，我觉得飞盘对于一个人的脾气性格乃至处事方式都会有一定的要求。”

崇尚个人英雄主义的人，大概率就不会是飞盘运动的重度爱好者。因为这项运动基本可以算作一项100%的团队运动，需要通过与队友的合作获得胜利，而没有一个参与者可以完成独立得分。

同时，KUBA也非常建议有意愿接触飞盘的新人提前了解一下“飞盘精神”，从而更立体地看待这项运动。

“大家需要意识到，即使到了最高级别的

竞技舞台上，飞盘运动也是没有裁判的。一旦有人认为对方犯规，双方当事人要停下来理论，达成一致则比赛继续，没法达成一致，那么这一轮作废，回到上一盘。”

参赛者需要主动倾听对方的意见和立场，并勇敢地表达自我，这其实对很多人来说已经是很大的挑战了。KUBA说：“你要真诚地面对场上每一个人，而当出现犯规行为时，你需要在众目睽睽下克服心理障碍，说出自己的观点。这很大程度上就是一种自我提升。”

近年来，KUBA将更多的精力放在了青少年飞盘运动教学上。一名学习飞盘6年的女孩，从原本非常害羞内向、不爱说话的学生成长为出色的飞盘校队队长，飞盘带来的不仅有胆量、沟通能力方面的提升，还有性格精神状态上的积极变化。

“飞盘会让你成为更好的人”一直在飞盘爱好者中广为流传的一句名言。无论飞盘运动本身变得如何，只要你能享受快乐、收获成长就好。

新手爱好者：

低门槛运动趣味十足

无论是否马上要开始运动，飞盘爱好者出门前一般都会用锁扣将飞盘挂在自己的背包上，既是一个可塑性很强的装饰品，也是一种身份的象征。**走在马路上远远看到对面走来的人身后晃着一枚飞盘，眼神交汇之间，便知道是“自己人”。**

到了草坪上，大家把背包随手丢在一旁，解下飞盘后拉开距离站定，就开始互相对传热身起来。起初都是最普通的平传，慢慢地才开始玩起花样。

“其实我的传盘还不算稳定，比如你看飞盘的弧线，他们传给我的盘我不用动就能接到，但我传出去的时候，他们可能需要走两步才能接到。这就是精准度上的区别。”

接触飞盘运动已经半年了的Todd，还把自己归在新人向进阶发展的范畴内，每周大约玩4至5次，主要集中在早上8点至10点左右，在静安工人体育馆丢盘两小时后再去

资深女选手： 女生友好运动，竞技强度不断提高

极限飞盘的得分规则和足球类似：场地两端有得分区，两个队伍分为进攻方和防守方，攻方一次次传盘给队友，接到盘的人不能大范围跑动，跑了就算走步，必须在接到盘十秒内传出；中间盘掉了或者被守方拦截就归守方，攻守角色互换；最终将盘传给在得分区的队友，我方得分。

飞盘运动中禁止身体接触，这也让“男女混赛”成为了一种可能。飞盘是一种可以让普通女生也能够体验、享受团队运动魅力的项目。

事实上，飞盘项目也是一种“脑力运动”，除了跑得快、跳得高、扔得远，玩飞盘还很看重“盘商”，女生在飞盘场上有自己的优势。从平均水平来看，女生的脑子不容易发热，且传盘的力度更小，所以相对而言出现长传失误的可能性会更低。

“飞盘的确可以说是一个‘女生友好’

的运动，女玩家也很多。刚刚过去的情人节我们还设置了特别有意思的赛制，就是情侣连线得分会翻倍。”当然，有时比赛中会出现男队员不给女队员传盘的问题，“虽然可能只是个别行为，但也是客观存在的，不过很多比赛的规则也在慢慢向‘女生友好’升级，我也会尽可能通过提升自己来扭转部分队友的看法。”至今已有3年“盘龄”的Kiko说，之前有过统计，飞盘比赛的运动强度可以达到足球比赛的5倍，也就是说，即便是对女生友好的运动，也需要参与者坚持训练。

所以，除了个别休整阶段，Kiko全年都会保持一个较高的训练强度。例如一般周一会在静安工人体育场打一场联赛，周末安排一场训练，周中有时还会加训一场。三场比赛、训练之余，她还会利用空闲时间进行间歇跑的练习。而这也正是运动的意义：不断提升自己，达到最佳状态。