



175克“小圆盘”划出飞盘人的理想

Nice Catch!

飞盘玩家的情有独钟

飞盘玩家的高光时刻

晨报见习记者 王琛

文科来自上海最早创立的本土化飞盘俱乐部——“上海之翼”，有着5年玩飞盘的经验。2016年底，还在上学的他在校园里通过老师的介绍接触到了这项运动，体验过“突破极限”的快感后从此沉迷其中。他曾跟随校队参加过全国大学生极限飞盘联赛，取得了全国第4的不错战绩。

飞盘运动入门较为简单，扔盘和接盘跟篮球、橄榄球的接发球类似。绿茵场两端划分好双方的得分区阵营，在中间的争夺区，进攻方需要通过扔、接的方式把手中的圆盘传递到防守方阵营，达阵得分。

但是，在实际操作中，这项运动又有很多与传统体育项目不同的“门道”。文科向记者分享道，因为飞盘较为轻盈，投出后在空中的运行距离可以比篮球、橄榄球长很多，“可以飞100多米”。接盘的过程中需要边跑边去阅读飞盘的飞行轨迹、速度去判断落点，并根据自身能力去判断极限的接盘点。

为了防止飞行中途被对手“截胡”，持盘手有时会选择不直接传给队友，而是朝着一个稍远的目标点扔出，给自己队友和准备拦截他的对手都留一个跑动追逐的空间。这很考验队友间的默契以及队员对准确度、速度、方向的把握，甚至因为飞盘的扁平构造，它飞行的角度也会影响接盘的状态。

如果一个角度刁钻、高度很高的飞盘被你一跃而起成功接住，或者一个马上要落地的飞盘被你一个飞扑赶在最后关头成功救起，都是非常值得欢呼的高质量接盘，玩家们称之为“Nice Catch”。

这种挑战身体极限的追逐和摘盘所产生的运动快感，是飞盘玩家们为之着迷的一大理由。

不设裁判，不分性别

2011年创立的上海之翼从当初的10人已经发展到了两个微信大群的千人规模，这里的玩家们都

夏日的绿茵场，充满着荷尔蒙的气息。此刻，所有人的目光都聚焦在了一只即将飞出的圆盘上。随着投手的一个高空抛掷，身着3号运动衣的文科开始了他的飞盘追逐。空中的圆盘运行速度很快，角度也不好接，眼看着下一秒就要出界。但文科还是决定迎难而上奋力飞扑，完成了一次意外却漂亮的高难度拦截。“啊啊啊！”文科一边肆意地呐喊着，一边兴奋地跟队友击掌。他说，这是自己五年来的运动生涯里的一个高光时刻，“连对手都在为你喝彩，这种感觉太好了”。

这群年轻人为之沉迷的小小圆盘，就是时下潮流玩家们的新宠——飞盘。不到200克的盘身在空中轻盈划过的曼妙轨迹，是极限飞盘运动(Ultimate，是国内目前最流行的飞盘运动种类)最为标志性的风景线。



目前正规赛事专用飞盘规格为175克重。高质量接盘，玩家们称之为“Nice Catch”。/受访者供图

是有着本职工作的“业余选手”，但其中也不乏四五十位可以参赛的竞技型玩家。

现任队长江浩波的飞盘年龄比文科还要长些，从2013年接触这项运动至今已经过了近10个年头。去年上任后，他负责组织队员的日常训练和常规比赛。在他看来，极限飞盘运动吸引自己“近10年不曾变心”的魅力在于它独树一帜的玩法和“极限飞盘精神”。例如，双方队员只能抢夺飞在空中的盘，而不能从对方手中直接争夺，从规则玩法上避免了主动的碰撞和冲突。这一规则对女性玩家极为友好，极限飞盘也因此成为罕见的可以男女混合组队、不分性别同场竞技的体育运动。

与很多传统体育运动不同的是，飞盘比赛还不设裁判。只有一

名观察员(Game Adviser)，负责在产生争议时提供规则的正确解读并给出指导意见，但不进行比赛结果的裁决。如双方不能达成共识，则该轮作废，队员重回争议时刻之前的位置重新比赛。

所以，这是一项基于规则理解和互相尊重的君子运动，场上不设“权威”，不分性别，玩家可以充分表达见解，争取权益。轻盈的飞盘，友好的规则，每个人都能享受到这项运动的乐趣。

飞盘人的理想不灭

在新任队长上任前，上海之翼的队长是元老级玩家王炎，初创时就在队的他至今已经有超过10年的飞盘经验了。

“十几年前在上海，飞盘只在

外国人圈子里比较流行，我们就希望组建一支中国人自己的队伍，也体验一下这项运动的乐趣。但因为这项运动的强社交属性，大家一听说运动完了还会一起聚餐就打退堂鼓了，估计以为我们是什么传销组织吧。”讲到“上海之翼”初创时的窘境，王炎苦笑。

和所有飞盘玩家一样，王炎也热爱在飞盘场地追逐、奔跑、肾上腺素飙升的快感。但这些年参赛、观赛，作为见证着飞盘运动发展的“OG”(Original Gangster，原用于嘻哈界，指元老级别的人物)级别玩家，他心中更有着飞盘人的理想——学习、推广、让更多人也能爱上这项运动。

王炎曾在2016年只身前往菲律宾参加过“马尼拉极限飞盘精神赛”，那是他第一次独自出国

参加国际飞盘比赛。“当时说实话有点慌，对自己的英语也没有自信，多亏了有了一起参加比赛的中国朋友，大家远程联系，指导我从上海出发这一路的行程安排。”

在那场比赛后，王炎结识了不少热爱飞盘的国际友人。“特别巧的是，2019年我去海南参加一个飞盘邀请赛，在酒店里偶遇了2016年认识的一位马尼拉当地飞盘队的队长。这三年里虽然偶有联络但一直没再见过，没想到他还记得我。我们一对视，立马认出了彼此。”

参加国际比赛不但可以交到志同道合的朋友，也有利于开阔眼界，提升自我。作为飞盘资深玩家，王炎一有空就会观看各大世界飞盘赛事，研究不同国家的战术打法。“我个人比较欣赏日本飞盘队的战术。他们虽然身材矮小，但传递和跑位极快。飞盘规则要求盘在手中停留时间不得超过10秒，也就是10秒内必须将盘传递下去。通常日本队在3.4秒的时候就已经传递出去了，别的国家队员很难防守。这种灵敏和速度很好地弥补了他们先天的劣势，反倒形成了一种极具风格的打法。”

2020年疫情期间，王炎特地考了飞盘运动教练员等级证书，这是由国家体育总局社会体育指导中心全国飞盘运动推广委员会颁发的。“初级证书比较简单，其实很多考核设置还可以更完善一些。”与飞盘有关的国际比赛或是官方组织的等级考试，王炎都一直留心着。

毕竟飞盘在国内发展时间仅有短短20年，而且前期经历了相对漫长乏人问津的时间，在近两年才算真正走进大众视野，甚至迎来了第一届全国联赛。王炎很开心可以看到这些变化，他也通过“上海之翼”举办的活动和比赛不断向大众介绍和推广飞盘，让更多人加入飞盘玩家的队伍，体验这项运动的独特魅力。

“现在我们一个招募链接发出去，10分钟不到就满额了。”王炎正在慢慢实现作为一个OG飞盘玩家的终极理想。

电视 节目预告

八月十二日 星期五
东方卫视

- 07:00 看东方
- 09:03 潮童天下
- 09:44 电视连续剧：欢乐颂1
- 12:00 午间30分
- 13:19 连续剧：民警老林的幸福生活
- 15:29 电视连续剧：警察荣誉
- 17:26 名医话养生
- 18:00 东方新闻
- 19:00 新闻联播
- 19:34 电视连续剧：警察荣誉
- 20:43 我相信
- 21:43 冠军对冠军第二季

新闻综合

- 07:00 上海早晨
- 09:02 连续剧：温暖的味道

- 11:05 民生一网通
- 12:00 媒体大搜索
- 12:48 少年爱迪生
- 13:08 连续剧：知否知否应是绿肥红瘦
- 16:35 媒体大搜索
- 17:29 新闻坊
- 18:30 新闻报道 新闻透视
- 19:15 东方110
- 19:40 35集连续剧：平安扣
- 21:30 新闻夜线

体育频道

- 08:45 亲爱的，起床了
- 10:00 弈棋耍大牌-上海三打一
- 14:15 2022 澳大利亚网球公开赛男单第三轮：卡恰诺夫-纳达尔
- 15:20 2018 俄罗斯世界杯 1/4 决赛：比利时-巴西
- 16:00 2018 俄罗斯世界杯 1/4 决赛：克罗地亚-俄罗斯

- 16:30 2021-22 赛季 CBA 联赛半决赛：上海-广西
- 17:25 G 品篮球
- 18:00 弈棋耍大牌
- 19:00 体育新闻
- 19:50 直播：2022 中超联赛第 12 轮：沧州雄狮-上海海港
- 22:00 体育夜线

财经频道

- 07:00 直播：财经早班车
- 09:00 直播：市场零距离
- 12:00 直播：财经中间站
- 12:30 《创时代》
- 16:10 《财经视频集萃-鹤鹑秀》
- 16:35 《头脑风暴》
- 17:25 《创时代》
- 18:00 直播：今日股市
- 19:00 直播：谈股论金
- 20:00 直播：公司与行业

- 21:00 直播：财经夜行线
- 22:00 《中国经营者》

都市频道

- 08:20 嘎讪胡
- 09:21 开心全接触
- 10:18 X 诊所
- 11:16 人气美食
- 12:47 依最有腔调
- 13:48 嘎讪胡
- 14:49 开心全接触
- 15:13 新老娘舅·我要问律师
- 16:14 人气美食
- 17:02 开心全接触
- 18:00 新老娘舅·我要问律师
- 19:00 疯狂的冰箱
- 20:23 星旅途
- 20:52 好吃记得夸我

(节目如有变化，以电视台播出为准)

新闻

晨报

新闻报社广告部

地址：威海路755号1310室
电话：22895230 63220547
邮箱：xwbsgg@163.com

保险公告：经上海银保监局批准，撤销太平洋安信农业保险股份有限公司上海陆家嘴营业部，特此公告！