



小伙腾空跃起接住队友抛来的飞盘。

“灯光从头顶洒下，一群年轻人奔跑在开阔的场地上，追逐一只只在空中划出道道弧线的飞盘……8月17日晚，一场别开生面的飞盘友谊赛在市体育中心门前的足球场上举行，30多名队员分成4组，在绿茵场上奔跑、跳跃、投掷，默契配合。

掷飞盘是近年来在我市兴起的一种时尚运动，深受年轻人喜爱。“飞盘运动容易上手，轻松活泼，还能结识到一群好朋友，我们越玩越喜欢。”十堰风鹤俱乐部负责人彭小雨说。

■文/记者 周仑
实习生 姚越 张若暄
图/记者 张建波

让快乐飞起来

我市兴起飞盘热 备受年轻人喜爱

B 运动新奇活泼受欢迎 玩游戏还能结识朋友

团队飞盘运动是一项独具特色的对抗比赛，不分男女队，要求无身体碰撞，选手需要通过跑动传递飞盘，让自己的队友在得分区接盘、达阵。近年来，飞盘运动在各地兴起，从网红运动到全国联赛，从小众玩家到大众健身新趋势，因其新奇活泼、具有挑战性、男女比赛差异小等特点吸引了众多爱好者。

今年22岁的拉丁舞老师井舒馨是一名刚入门的飞盘爱好者。在弟弟的推荐下，井舒馨了解到飞盘运动并逐渐喜欢上它。今年8月起，飞盘爱好者群发布的每场比赛她几乎都会参加。“平时跳拉丁舞都在室内，讲究动作优美，而飞盘运动在户外，需要一直奔跑，我对它十分着迷。”井舒馨说，她很享受在场上奔跑，尽力进攻或者防守的感觉。

和井舒馨经常作对手的卢雅楠是一名银行职员，她曾是篮球二级运动员。平日里她长期坐在电脑前工作，很少有运动的机会。去年夏天接触到飞盘运动后，她越玩越开心，每周3次左右的飞盘比赛，不仅让她的身体越来越好，还结识了很多新朋友。

井舒馨、卢雅楠是我市众多飞盘爱好者的代表。在这支队伍中，有救死扶伤的医生，脱下白大褂后上场投掷飞盘；有放暑假的学生，趁着闲暇快乐运动；有公司员工下班，奔跑在场上尽情跳跃。与传统运动项目不同的是，飞盘爱好者们来自不同职业、不同年龄，飞盘比赛没有场内裁判，这归因于赛事的特殊属性。它是一项无身体接触、自我裁决的团队性竞技运动，强调体育竞技精神和公平竞赛。



团队飞盘运动成为一种健身新潮流，受到年轻人的喜爱。



飞盘运动中不仅有投掷还有防守，十分有趣。

A 花一万元钱专门到武汉学习 她把飞盘运动推广到十堰

“今天晚上组织比赛，有人来吗？”“我报名。”“我今天想带一个新手朋友来玩，她想通过这项运动认识新朋友。”在我市飞盘爱好者微信群中，随着彭小雨的活动预告发出，600多人的微信群里热闹起来，大家你一言我一语，商量当晚的活动安排。

今年29岁的彭小雨是十堰风鹤俱乐部负责人，也是飞盘爱好者群的组建人。谈起十堰的飞盘运动，她有说不完的话：“我最早接触飞盘运动是在去年6月底，当时在社交平台上了解到这项运动，觉得很有意思。”彭小雨问遍身边爱好体育的朋友，发现居然没人玩过飞盘游戏。

彭小雨利用假期，花了一万元钱来到武汉俱乐部，专门学习飞盘运动。“刚开始学习的时候，教练说的专业术语我听不懂。随着对飞盘运动的了解加深，我发现它并没有那么难。”她说，从热身、拿盘、掷盘、接盘、二人对练、团体比赛……经过一整套

系统地学习、训练和比赛，彭小雨对飞盘运动做出“不错”的评价，一个大胆的想法也在她脑海中浮现——将飞盘运动推广到十堰。

“一开始是动员我身边的人，大家都不太懂，就上网查资料学习。随着朋友们的不断推荐，我们的人数越来越多，干脆成立一个飞盘爱好者群。”彭小雨说，越来越多的年轻人加入到他们的队伍中，十堰的飞盘爱好者增至600多人，其中多是年轻人。

2022年7月4日晚，这是一个难忘的日子，在市体育中心外的足球场上，80多名飞盘爱好者齐聚，举行了第一场飞盘比赛。“当时很多人不会专业的飞盘技术，我在现场教他们，从基础规则到接盘、丢盘，再进阶到正手、反手的丢盘方式，逐个做示范。”彭小雨说，经过两个多小时的教学，大家渐渐学会飞盘的玩法。那天晚上，尽管天气很热，但彭小雨和大家玩得十分开心。

C 每周都会组织活动 曾多次赴外地参赛

玩飞盘需要准备什么？据了解，飞盘项目的成本较低，一个飞盘的网上售价从十几元到上百元不等，装备方面仅需买一双适合自己的跑鞋和一双手套即可。玩这项运动最难的是选取一块合适的场地。

彭小雨介绍，飞盘标准场地为一块长100米、宽37米的矩形区域。由于规则的相似性，橄榄球场是最适合玩飞盘的。但由于橄榄球运动在中国普及率较低，少有专业的橄榄球场，因此，国内适合进行飞盘运动的场地就是足球场。

“飞盘运动需要平整、宽敞、柔软的场地，诸如校园运动场、公园草坪和足球场。如果地面较硬，有些技术动作没法完成，而且很容易在运动中受伤。”彭小雨说。

作为一项上世纪中叶起源于欧美的运动，飞盘运动最先流行于我国北上广深。全国飞盘运动推广委员会2021年公布的数据显示，我国参与飞盘运动的人数超过50万。随着参与人数的迅速攀升，飞盘运动逐步从小众走向大众，赛事活动增多。就十堰来说，彭小雨所在的这支飞盘队先后在宜昌、荆门等地参赛。

“随着爱好者越来越多，我们在市体育中心外租用的训练场地从一个增加到多个。此外，我们准备申请成立十堰市飞盘运动协会。”彭小雨介绍，目前每周都有飞盘活动，欢迎市民积极参与，感受飞盘运动的魅力。