



极限飞盘运动

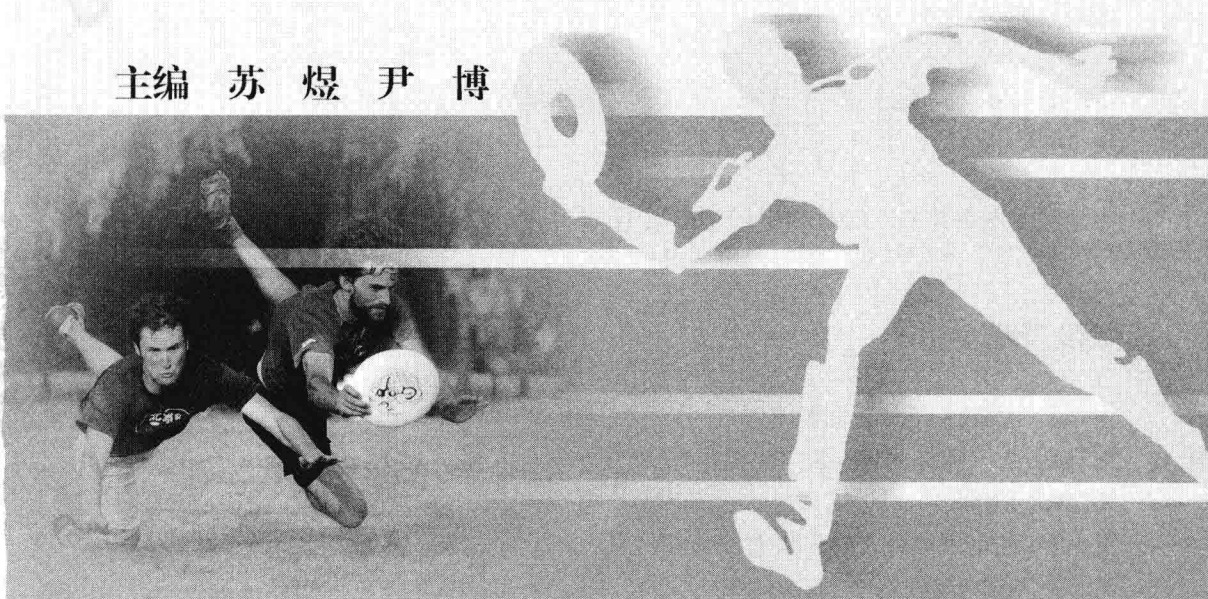
ULTIMATE FRISBEE

主编 苏煜 尹博

北京体育大学出版社

极限飞盘运动

主编 苏煜 尹博



北京体育大学出版社

策划编辑 高云智
责任编辑 杨莉华
审稿编辑 李 飞
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

极限飞盘运动 / 苏煜, 尹博主编. —北京: 北京体育大学出版社, 2009. 9
ISBN 978-7-5644-0268-6

I. 极… II. ①苏… ②尹… III. 飞盘—文娱性体育活动—基本知识
IV. G898. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 166796 号

极限飞盘运动

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
发 行 北京京体大文化发展有限公司经销
电 话 010-62960631 62963530
印 刷 北京集惠印刷有限责任公司
开 本 787 × 960 毫米 1/16
印 张 9
字 数 120 千字

2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5644-0268-6

定 价 25.00 元

编者的话

极限飞盘运动自 1968 年于美国哥伦比亚高中诞生起，就以其独有的魅力风靡整个世界。2002 年之夏，当笔者的外教朋友郭志强先生第一次为我介绍极限飞盘运动时，笔者就被其深深吸引。它的魅力不仅仅体现在高难度空中动作带来的视觉冲击，小小飞盘在空中滑翔的美妙弧线以及得分时的胜利喜悦，更重要的是，它能够完美体现体育运动带给我们的自信、自尊和自律。这一源自休闲的运动正符合了现代人的心理需求，这也是其为何在短短的三四十年的时间里，迅速成为全球运动爱好者喜欢的运动项目之一的原因。

极限飞盘比赛强调团队精神，由于它是目前唯一不设裁判的团队比赛项目，因此队员既要个体努力争胜，又要严格约束自己的行为，自觉遵守身体互不接触的规则。如一旦发生不可避免的碰撞，则应本着尊重自己人格的原则，对犯规行为主动承认，而不是欺骗对方，并应坦诚处理双方有异议的问题，所以每参加一次比赛，就会使参与者接受一次最生动、形象和直接的自我思想品德教育。“极限飞盘的精神”成为每一名参与者自觉遵守的准绳。

2004 年，笔者就有了著书的想法，但由于笔者到上海攻读博士学位，所以，著书的想法就一直拖延下去了。2007 年，笔者返回大连之后，发现极限飞盘运动的发展已经有了可喜的变化，由原来以外国人为主三十多位玩家组成的队伍，现今，迅速发展壮大，已形成拥有多个队伍的群体。此时，著书推广极限飞盘运动的想法再次产生，而贺宗仁、刘磊、李鹏和李松飞等人的热情帮助以及为发展极限飞盘运动的努力和无私奉献精神再次

激励笔者下定决心完成此项工作。在这些极限飞盘运动爱好者的努力下，笔者相信会有更多的年轻人喜欢极限飞盘运动，笔者也相信，极限飞盘运动终究会像其他奥运项目一样，由世界运动会步入奥林匹克运动会的殿堂。

在本书的编写过程中，笔者得到了许多朋友的帮助，对他们的关心和支持表示衷心的感谢，同时，本书还引用了国内外的一些相关研究结果，在此一并向原作者表示感谢。

本书试图在各个环节有所创新，而由于其是国内首部关于极限飞盘运动的教材，因此，一定有不少欠妥之处，敬请读者批评指正。

目 录

第一章 带你步入极限飞盘世界	1
第一节 神奇的极限飞盘天地	4
第二节 极限飞盘的入门之道	14
第三节 学习攻防的基础	25
第四节 怎样欣赏极限飞盘运动	35
第二章 提高你运用技战术的技巧	41
第一节 像高手一样娱乐	44
第二节 合理运用攻防战术	53
第三节 发展速度、耐力、灵敏和弹跳素质	63
第三章 赢得比赛的秘笈	77
第一节 实战性强的战术	80
第二节 提高比赛技巧	84
第三节 调节比赛心理状态	91
第四节 把握比赛的艺术	100
第四章 极限飞盘比赛的规则与组织	109
第一节 极限飞盘比赛规则简介	112
第二节 极限飞盘比赛的组织	126

主要参考文献	131
附 录 极限飞盘比赛专业术语介绍	133
后 记	137

第一章

带你步入 极限飞盘世界





此乃无法言传不可思议之事……只有变成它，才能理解它。

——出自《奥义书》

章前导言

1968年，极限飞盘运动诞生在美国。在此后的四十多年的时间里，随着信息技术的快速发展和国际间的频繁交流，越来越多不同国籍、不同肤色、不同年龄的人对这项运动产生了浓厚的兴趣。近两三年来，极限飞盘在中国的发展也空前的迅速。该项运动何以有如此巨大的魅力吸引这么多人？通过本章的学习，了解极限飞盘的起源和发展，初步掌握它的基本技术和战术，学习欣赏极限飞盘运动，带你步入极限飞盘世界。

学习目标

- ★ 了解极限飞盘运动的起源、发展和传播
- ★ 学会并掌握极限飞盘基本的抛、接盘技术，并能够在比赛中运用
- ★ 学会并掌握极限飞盘基本的攻防技术，并能够在比赛中运用
- ★ 学会欣赏极限飞盘运动的魅力
- ★ 自觉参加体育课的学习，初步体验极限飞盘的乐趣

关键词

起源和发展 极限飞盘 基本技术 基本战术



第一节 神奇的极限飞盘天地

极限飞盘自诞生之日起，在短短的四十多年的发展历史中吸引了世界上无数的爱好者投身于其中。它之所以如此迷人，是因为该项运动集足球、篮球和美式橄榄球的优点于一身，更重要的是它的技术易于掌握，强调团队的配合，便于消遣。极限飞盘运动是一项团体性的竞技运动，场上队员无性别要求，同时比赛中除了需要表现出速度、耐力、灵敏和弹跳之外，还有各种巧妙的抛盘、飞身鱼跃接盘技术和默契的团队配合。让我们带你步入神奇的极限飞盘世界。

一、极限飞盘的起源和发展

1968年，美国新泽西州梅伯伍德地区哥伦比亚高中的校报和学生会成员乔尔·希尔弗（Joel Silver）介绍和发明了极限飞盘运动（ultimate frisbee）。



最初，他们把它称作飞盘橄榄球（frisbee football），每场比赛可以上20~30名队员，可以持盘跑以及摔抱等。但随着运动的发展，希尔弗等人对规则进行了改变，并制定了新的防守规则，比赛变成了7人制。此时的极限飞盘运动强调的是休闲娱乐，参与的人员也非专业运动员，无性别限制，更重要的是，运动员在比赛中不允许任何身体接触，并进行自我裁判，但当时并没有提出“极限飞盘的精神”一说。这就是极限飞盘运动的雏形。

1970年，哥伦比亚高中和麦尔布恩高中进行了世界上第一次校际间的极限飞盘比赛，最后，哥伦比亚高中以43:10获胜。第二年新泽西州的5

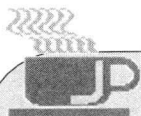


所高中就成立了极限飞盘队会，其中就包括哥伦比亚高中和麦尔布恩高中。1972年11月6日，新泽西州的两所高校进行了第一次大学间的极限飞盘比赛，鲁特格大学以29:27击败了普林斯顿大学，最后赢得了胜利。随着极限飞盘运动的发展，耶鲁大学在1975年举办了第一届由8所高校组成的美国大学极限飞盘巡回赛，耶鲁人笑到了最后。同年夏天，罗斯波尔举行的第二届世界飞盘冠军赛正式将极限飞盘运动列为比赛项目，这是极限飞盘运动得到世人认可的标志。



随着地球村的发展，飞盘运动也得以在世界各国迅速发展起来。瑞士在1974年成立了欧洲第一个飞盘协会；而日本也在第二年成立了亚洲第一个飞盘社团；随后，在1976年，澳大利亚也成立了大洋洲第一个飞盘协会。在这期间，飞盘运动的发展尤以欧洲最为迅速，1977年，比利时和奥地利相继成立了飞盘协会，而随后，芬兰和丹麦也在1978年相继成立了飞盘协会和飞盘运动协会。飞盘运动在迅速发展的同时，极限飞盘运动也飞快地发展壮大起来。美国于1979年成立了极限飞盘运动员协会（UPA），这是第一个极限飞盘运动的国家政府组织；第二年，法国巴黎举办了第一届欧洲极限飞盘冠军赛，最后，芬兰、英国和瑞典队分获冠、亚、季军。

1984年，世界飞盘联合会（WFDF）的成立推动了极限飞盘运动的发展，其于1986年在英国的科尔切斯特举办了第一届世界极限飞盘冠军赛。两年后，又在德国的科隆举办了第一届世界极限飞盘俱乐部冠军赛。而后，极限飞盘运动在30多个国家和地区以惊人的速度迅速发展起来。2001年是极限飞盘运动发展具有里程碑意义的一年，日本举办的第六届世界运动会正式将极限飞盘运动列为世界运动会的比赛项目，这标志着极限飞盘运动正式步入国际体坛的舞台。



世界运动会——体育界的“二级奥运会”

世界运动会始于1981年，每四年举行一次，它是由非奥运会项目的国际单项体育组织联合举办的世界大型综合性运动会。世运会的竞赛项目以非奥运会项目为主，由国际奥委会（IOC）下属的国际世界运动会协会（IWGA）举办，于每届奥运会一年后举行。与奥运会分夏季和冬季不同，世界运动会没有冬季项目。

国际奥委会前主席萨马兰奇对世运会解释得相当透彻：世界运动会属于“二级奥运会”，应当得到国际奥委会的支持。在杜伊斯堡世界运动会开幕之前，国际奥委会主席罗格也明确表示，国际奥委会不仅要继续与世界运动会保持良好关系，而且还要加强这种关系。

世界运动会的发展规模和影响力越来越大，已经引起了各国政府的高度重视。近几届世运会上都会有各国政府要人包括国际奥委会主席等人出席。

世界运动会项目设置和参赛资格要求非常严格，羽毛球、女子举重和跳伞曾经都是世运会的项目。各项目的“入场券”必须在前一年的世界锦标赛上获得并由各单项国际组织分配。

2001年在日本举行的第六届世界运动会上，中国体育代表团获得2枚金牌。在这届运动会上我国的台湾代表团获得了16枚金牌，并成功地取得了2009年第八届世界运动会的举办权。

美国、中国、俄罗斯、德国不仅仅是奥运项目的强国，更是世界运动会的超级大国。亚洲的日本在多个项目上拥有一批世界级的运动员，实力在第二集团前列。



二、中国极限飞盘运动的发展

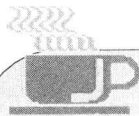
随着我国经济的迅速发展和对外交流的日益频繁,极限飞盘运动亦如其他新兴运动一样,虽然起步较晚,只是近五六年的时间,但它却以“深圳”速度,创造着奇迹。目前,主要由留学生和外教带动起来的极限飞盘运动在国内已经有近万人在玩,而它以北京、上海、深圳、天津、大连、宁波、重庆、成都、昆明、西安和香港这些城市为代表,不断地扩大着自己的影响。



香港每年10月份都会举办一次国际飞盘公开赛。近年来,内地也有队伍参加。2007年5月,由北京、上海、天津和香港7个队组成的首届极限飞盘公开赛在天津举行,代表着中国极限飞盘运动发展的起点。2008年5月,第二届中国极限飞盘公开赛已扩大为14支,并增加了大连、青岛、深圳、通州和武汉等几个地区的队伍。2009年5月,第三届中国极限飞盘公开赛更是扩大到35支。而同年8月于台湾举办的世界运动会,更是吸引了国人的关注,中央电视台也首次对极限飞盘比赛进行了现场直播。这再次推动了极限飞盘运动在中国的发展。

三、飞盘运动发展简史

极限飞盘运动属于飞盘运动的项目之一。如果说极限飞盘运动有一个短暂历史的话,那么飞盘的发展历史比较悠久了。目前可以考证,在公元前776年,古代第一届奥林匹克运动会就将掷铁饼列为五项运动之一,而当时的铁饼为石盘(Diskos),后来,这项运动逐渐演变为掷铁饼比赛。任何项目的发展都是随着文明的进步和物质的丰富而发展的,飞盘运动也不例外。飞盘的发展由古代的石盘开始,材料经历了锡和铁,最后逐渐变成今天的塑料材质,而随着飞盘的变化,游戏规则和技术也在不断地演变,



古代奥林匹克有哪些项目

从公元前 776 年起，古希腊人每四年都在奥林匹亚这个地方举行奥林匹克运动会，一直延续到罗马帝国统治的 394 年。至此，古代奥运会历时 1170 余年，举行了 293 届。

古代奥运会设有场地跑、长跑、五项全能（徒步赛跑、跳远、掷铁饼、掷标枪和角力五个单项竞赛项目）、拳击、战车赛、角斗、武装跑等项目。

逐渐形成当今丰富多彩的飞盘运动。

现今飞盘运动的起源与它的英文名字“Frisbee”颇有渊源，这还有一个有趣的故事。相传，一个名叫威廉·费比（William Frisbie）的面包师创办了一家比萨店（Frisbie Baking Company），很多耶鲁大学学生喜欢订购他家的比萨。1820 年，一些耶鲁

大学的学生发现这些锡制的包装盒被抛出去后可以产生一定的旋转和飞行，为了打发午间的休息时间，他们就用这个锡制的包装盒抛来接去，以此取乐。由于锡制的包装盒上印有 Frisbie Pie 的字样，且是金属制成，为了避免伤害，提醒对方，他们在抛出去时会喊“Frisbie”！于是，这项新式运动就被称为“Frisbie”了。

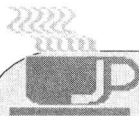


1948 年，瓦特·莫瑞森（Walter Frederick Morrison）发明了第一个塑料飞盘，取名为“Pluto Platter”。而 1964 年 Wham-O's 公司为了提高飞盘产品的销售量，将飞盘取名为“Frisbee”，并以其名在美国注册为一项新的飞盘运动。塑料飞盘至今已经有 16 种款式问世，其在美国每年的销售量超过橄榄球、棒球和篮球的总和。

飞盘是老幼都爱玩儿的一种游戏，只要有一块儿空地就能玩，而且玩法很多，比赛方式也有不少，估计目前全世界共有 700 多万人参加这一运动。飞盘的主要比赛方法有：个人掷远、掷准、花式飞盘、飞盘高尔夫、



飞盘狗和极限飞盘等。飞盘运动适用于比赛、健身及休闲娱乐等。它不仅具有广泛的群众性、娱乐性，还有很强的对抗性和趣味性。飞盘运动有着悠久的历史，并在欧美等近 40 个国家非常盛行，但在我国还没有完全开展和普及。自 1974 年起每年举行一次世界飞盘锦标赛，而在 2001 年，日本举办的世界运动会将飞盘运动列为正式比赛项目。



飞盘的比赛项目及玩法

掷远：通常比赛选手须在 2 分半钟内投掷 5 盘，取最远的算成绩，飞盘要掷得远，除了要使用专用掷远盘外，且要善用风力，大部分选手都采用反手投掷法，也可助跑加旋转将飞盘掷出，可以增加 20% 的距远。目前世界纪录为 250 米（风速 25 mph），可以说这是人类所能投掷最远的东西。

掷准：掷准架为离地 1 米×1.5 米正四方形目标。场地为正面 3 站（13.5 米、22.5 米、31.5 米），左右两面各 2 站（13.5 米、22.5 米），共 7 站。每站投掷 4 片飞盘，满分 28 片。

回收计时：迎风投掷约 40 度，享受回收自如的境界。此项比赛是最受欢迎的飞盘比赛项目，因为它需要单手将飞盘往空中丢去，再将飞回来的飞盘以单手接住，且这段时间要越久越好。

投跑接：与回收计时比赛方式要领有点类似，只不过回收计时是以用时记成绩，投跑接赛是以距离长短算成绩。它的比赛方式是在比赛场地两边分别画直径 4 米掷圈各一个，投掷角度应比回收略低，出手点更慢，但脚程要更快，才能让飞盘飞得远又能接到。

飞盘高尔夫：以手当杆子，以飞盘当球，就可以在校园、公园玩起飞盘高尔夫了。每洞距离 30 米以上至 200 米不等，目标可以是飞



盘高尔夫栏、树木、灯柱、地靶等，视距离长短、障碍物难易程度，可以用直盘、弯盘、颠倒盘来接近目标再敲打目标，打完18洞总竿数越少越好。需要掷远实力、左右弯、直盘准度、敲竿的稳定，集飞盘各种技巧精华于一体。

飞盘越野赛：场地设定比赛距离1000~1500米，应依飞盘飞行之特性设计盘道以考验选手对飞盘之各种投掷技巧。选手每人用2~3盘，返回终点最少要持原起点用盘两片才算成绩，依规定越野赛飞盘须经过一定的路线飞过，选手则可跑快捷方式，捡盘再投掷，最后以谁的飞盘先飞过终点算名次。

极限飞盘：可说是飞盘比赛中最需智力、团队默契、高超技术的一种比赛。每队7人在100米×37米范围内展开你争我夺激烈比赛。

四、极限飞盘的精神

极限飞盘是一项极具娱乐性的团体比赛项目。比赛是由双方各7名队员组成，每个队的目标是在差不多有半个足球场大小的场地内将一张飞盘传递到对方的得分区内，攻击方在对方得分区内接住盘为得1分，先得到17分一方为获胜者（现在的比赛一般为13分制）。极限飞盘的玩法近似于足球、篮球和美式橄榄球的综合，虽然同为集体项目，但极限飞盘不允许在比赛中进行任何的身体接触，其恐怕也是所有竞技运动中唯一进行自我裁判的项目。极限飞盘是一项追求公平、公正的团体竞技运动，其更强调运动员精神的培养。“极限飞盘的精神”就是让所有参赛者知道如何在比赛中进行自我裁判和互相尊重。

1. 极限飞盘是一个没有身体接触，自我判罚的体育运动。每个参赛的队员都有责任管理和遵守规则。极限飞盘依靠一个“极限飞盘的精神”来让每个队员自觉、公正、公平地进行比赛。