

华东政法大学65周年校庆文丛

飞盘运动

贾立强 / 著

华东政法大学65周年校庆文丛

飞盘运动

贾立强 / 著

图书在版编目(CIP)数据

飞盘运动 / 贾立强著. -- 北京 : 社会科学文献出版社, 2017. 10

(华东政法大学 65 周年校庆文丛)

ISBN 978-7-5201-1227-7

I. ①飞… II. ①贾… III. ①飞盘-文娱性体育活动
-基本知识 IV. ①G898.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 197687 号

华东政法大学 65 周年校庆文丛

飞盘运动

著 者 / 贾立强

出 版 人 / 谢寿光

项目统筹 / 杨桂凤 佟英磊

责任编辑 / 佟英磊 胡雪儿

出 版 / 社会科学文献出版社·社会学编辑部 (010) 59367159

地址: 北京市北三环中路甲 29 号院华龙大厦 邮编: 100029

网址: www.ssap.com.cn

发 行 / 市场营销中心 (010) 59367081 59367018

印 装 / 三河市尚艺印装有限公司

规 格 / 开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 11.75 字 数: 179 千字

版 次 / 2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5201-1227-7

定 价 / 59.00 元

本书如有印装质量问题, 请与读者服务中心 (010-59367028) 联系

 版权所有 翻印必究

华东政法大学
65周年校庆文丛编委会

主 任 曹文泽 叶 青

副主任 顾功耘 王 迁

委 员 (以姓氏笔画为序)

马长山	王立民	朱应平	刘 伟	孙万怀
杜 涛	杜志淳	杨忠孝	李 峰	李秀清
肖国兴	吴新叶	何益忠	何勤华	冷 静
沈福俊	张 栋	张明军	陈 刚	陈金钊
林燕萍	范玉吉	金可可	屈文生	贺小勇
徐家林	高 汉	高奇琦	高富平	唐 波

本书为2016年上海市学校体育科研项目（项目编号：A-4908-16-00703）成果

崛起、奋进与辉煌

——华东政法大学 65 周年校庆文丛总序

2017 年，是华东政法大学 65 华诞。65 年来，华政人秉持着“逆境中崛起，忧患中奋进，辉煌中卓越”的精神，菁莪造士，栉朴作人。学校始终坚持将学术研究与育人、育德相结合，为全面推进依法治国做出了巨大的贡献，为国家、社会培养和输送了大量法治人才。一代代华政学子自强不息，青蓝相接，成为社会的中坚、事业的巨擘、国家的栋梁，为社会主义现代化和法治国家建设不断添砖加瓦。

65 年栉风沐雨，华政洗尽铅华，砥砺前行。1952 年，华政在原圣约翰大学、复旦大学、南京大学、东吴大学、厦门大学、沪江大学、安徽大学、上海学院、震旦大学 9 所院校的法律系、政治系和社会系的基础上组建而成。历经 65 年的沧桑变革与辛勤耕耘，华政现已发展成为一所以法学为主，兼有政治学、经济学、管理学、文学、工学等学科的办学特色鲜明的多科性大学，人才培养硕果累累，科研事业蒸蒸日上，课程教学、实践教学步步登高，国际交流与社会合作事业欣欣向荣，国家级项目、高质量论文等科研成果数量长居全国政法院校前列，被誉为法学教育的“东方明珠”。

登高望远，脚踏实地。站在新的起点上，学校进一步贯彻落实“以人为本，依法治校，质量为先，特色兴校”的办学理念，秉持“立德树人，德法兼修”的人才培养目标，努力形成“三全育人”的培养管理格局，培养更多应用型、复合型、高素质的创新人才，为全力推进法治中国建设和高等教育改革做出新的贡献！

革故鼎新，继往开来。65 周年校庆既是华东政法大学发展史上的重要

里程碑，也是迈向新征程、开创新辉煌的重要机遇。当前华政正抢抓国家“双一流”建设的战略机遇，深度聚焦学校“十三五”规划目标，紧紧围绕学校综合改革“四梁八柱”整体布局，坚持“开门办学、开放办学、创新办学”发展理念，深化“教学立校、学术兴校、人才强校”发展模式，构建“法科一流、多科融合”发展格局，深入实施“两基地（高端法律及法学相关学科人才培养基地、法学及相关学科的研究基地）、两中心（中外法律文献中心、中国法治战略研究中心）、一平台（‘互联网+法律’大数据平台）”发展战略，进一步夯实基础、深化特色、提升实力。同时，华政正着力推进“两院两部一市”共建项目，力争到本世纪中叶，把学校建设成为一所“国际知名、国内领先，法科一流、多科融合，特色鲜明、创新发展，推动法治文明进步的高水平应用研究型大学和令人向往的高雅学府”。

薪火相传，生生不息。65周年校庆既是对辉煌历史的回望、检阅，也是对崭新篇章的伏笔、铺陈。在饱览华政园风姿绰约、恢弘大气景观的同时，我们始终不会忘却风雨兼程、踏实肯干的“帐篷精神”。近些年来，学校的国家社科基金法学类课题立项数持续名列全国第一，国家社科基金重大项目和教育部重大项目取得历史性突破，主要核心期刊发文量多年位居前茅。据中国法学创新网发布的最新法学各学科的十强排名，学校在法理学和国际法学两个领域排名居全国第一。当然我们深知，办学治校犹如逆水行舟，机遇与挑战并存，雄关漫道，吾辈唯有勠力同心。

为迎接65周年校庆，进一步提升华政的学术影响力、贡献力，学校研究决定启动65周年校庆文丛出版工作，在全校范围内遴选优秀学术成果，集结成书出版。文丛不仅囊括了近年来华政法学、政治学、经济学、管理学、文学等学科的优秀学术成果，也包含了华政知名学者的个人论文集。这样的安排，既是对华政65华诞的献礼，也是向广大教职员工长期以来为学校发展做出极大贡献的致敬。

65芳华，荣耀秋菊，华茂春松，似惊鸿一瞥，更如流风回雪。衷心祝愿华政铸就更灿烂的辉煌，衷心希望华政人做出更杰出的贡献。

华东政法大学65周年校庆文丛编委会

2017年7月

前 言

飞盘运动是一种投掷圆形器具的运动，首先在 20 世纪 40 年代的美国出现，后流行于世界各地。飞盘运动经过数十年的发展，已形成十余种竞赛项目。在飞盘的诸多项目中，最受玩盘者欢迎的竞赛主要有三种：飞盘争夺赛、飞盘高尔夫、飞盘自由花式。飞盘运动有许多锻炼价值。首先，可以锻炼力量。足够大的臂力是将飞盘反复抛出的首要条件，在你抛飞盘的过程中，一定会感觉到微微的肌肉酸痛。其次，可以锻炼大脑。当你确定要把飞盘抛向目标时，首先要目测距离，然后反映到大脑，再由这一中枢系统指挥人的臂力，以使飞盘准确到达目的地。最后，可以锻炼灵敏性。飞盘不可能每次百分之百地到达目的地，所以就要求你或跑，或跳，或扑，采用各种动作把飞盘抓住，这些灵敏的动作是在小脑的支配下完成的，能锻炼你的平衡能力。

极限飞盘与飞盘高尔夫都是飞盘运动的一个分支，风靡于西方欧美国家，从第一个馅饼锡盘出现在耶鲁大学的校园，到 1950 年极限飞盘第一次成为全美国运动器材销量冠军，再到 2001 年世界运动会将极限飞盘列为正式比赛项目，极限飞盘作为最年轻的运动项目以独特的精神与乐趣吸引着全世界一批又一批的飞盘爱好者加入这项运动中。极限飞盘因其经济投入少、活动场地小、运动形式多样、运动年龄要求较低等优势，成为相对于其他运动项目而言更适合在我国进行普及和推广的群众体育运动项目。它是一项集健身、休闲、比赛、教育于一体的运动项目，这项运动既能提高人的身体素质又能培养人文素质，参与者在遵守规则、

培养团体精神的同时也享受着运动给人带来的乐趣。此外，这项运动具有很强的对抗性和趣味性，将娱乐性和竞技性完美地结合在一起。所以这项运动虽然在我国发展时间较短，却以让人惊叹的速度在我国广泛开展起来。



目 录

第一章 飞盘运动简介	1
第一节 飞盘简史	1
第二节 飞盘运动的比赛项目及玩法	2
第二章 飞盘运动入门	12
第一节 极限飞盘	12
第二节 飞盘高尔夫	16
第三章 飞盘基本技术与训练	22
第一节 认识飞盘	22
第二节 反手技术	23
第三节 正手技术	27
第四节 过顶掷	31
第五节 接盘技术	33
第六节 传接盘基础练习	38
第四章 极限飞盘进攻技战术	41
第一节 个人进攻技巧	41
第二节 团队进攻战术	45
第五章 极限飞盘防守技战术	57
第一节 个人防守技巧	57

第二节 团队防守战术	69
第六章 飞盘高尔夫基本技术	80
第一节 推杆	80
第二节 推进	86
第三节 开盘	90
第七章 飞盘运动员体能与训练	97
第一节 力量素质及训练	97
第二节 速度素质及训练	101
第三节 耐力素质及训练	105
第四节 灵敏素质及训练	107
第八章 飞盘运动员心理训练	112
第一节 心理训练方法	112
第二节 赛前心理调节	120
附录 飞盘运动比赛规则	124
附录 1 WFDF 极限飞盘比赛规则 2007 年版	124
附录 2 1998 飞盘高尔夫 PDGA 官方规则	141
附录 3 极限飞盘术语大全	164
参考文献	178

第一章 飞盘运动简介

像所有的运动一样，飞盘运动也是一种游戏，人们喜欢玩飞盘是因为它能带来游戏的各种乐趣。各个年龄层次的人都能享受到飞盘运动的挑战、独特的规则以及它所带来的运动热情，从而使身体受益。除了一个飞盘外，你还需要一些朋友和一个空旷的场地，这样就能进行这项运动。

第一节 飞盘简史

飞盘在英文中为“Frisbee”，本来拼作“Frisbie”，是用金属锡做成的。美国有一位名叫 William Frisbie 的面包师，他创办了一家馅饼公司，并以自己的名字冠名，就是 Frisbie Pie Company。相传，这家店的馅饼在耶鲁大学广受学生们欢迎。不久，大学宿舍就堆满了 Frisbie Pie 的金属锡包装盒。聪明的学生们发现，如果将这些碟状的包装盒抛向空中，并使它旋转，它就可以在空平稳地飞行。由于这些包装盒是金属做成的，为了避免受伤，抛的人会大叫一声“Frisbie!”以提醒准备接的人，于是这项新式运动就被称为“Frisbie”了（史蒂芬，2003）。

飞盘的历史始于 1947 年，第一个制作塑料飞盘的是瓦尔特·莫里森（Walter Morrison），他在加州开设了一家公司，并且从 1950 年开始大量制作飞盘，并给自己的产品取名为“Frisbee”（Malafronte，1998）。1957 年，Wham-o 公司取得瓦尔特·莫里森飞盘的专卖权，并于次年签下瓦尔特·莫里森飞盘的专利权。1964 年，Wham-o 公司爱迪·海德瑞克（Ed



Headrick) 经过六年的研发, 研发出第一枚 Pro 飞盘。1964 ~ 1970 年, 爱迪·海德瑞克经过对多套模具的试验, 终于确定了 Pro 飞盘的直径与重量。同时在 Pro 的基础上陆续研发出 Play 系列: Regular、Super Pro、Master, 至今已有几十种款式问世。目前全美境内制造飞盘的公司约有 30 家, 每年卖出的 Frisbee 的数量要比橄榄球、棒球以及篮球数量的总和还多。1964 年, 爱迪·海德瑞克在洛杉矶成立了 IFA 国际飞盘协会 (International Frisbee Association)。1967 年, 新泽西州高中学生杰尔·西乐渥 (Joel Silver) 与他的伙伴发明了飞盘争夺赛, 中国大陆通常称之为极限飞盘赛。这是一项采用美式足球比赛场地, 而进行类似于足球赛及篮球赛的飞盘团体型对抗赛。不久之后, 新泽西州纽瓦克市的其他高中以及纽约地区都开始玩这项运动。后来, 当这些孩子们从高中毕业之后, 他们将这项运动传播给更广泛的人群, 随后他们所在的地区和大学里都成立了极限飞盘队。美国的普林斯顿大学和罗格斯大学开创了大学间极限飞盘队对抗的先例 (Baccarini and Booth, 2008)。50 年过去了, 极限飞盘运动快速发展, 目前超过 70 个国家和地区的人们在玩着这项运动。

第二节 飞盘运动的比赛项目及玩法

一 极限飞盘

极限飞盘 (Ultimate Frisbee, 或称 Ultimate) 又称为飞盘争夺赛, 最早出现在 20 世纪 60 年代末期, 新泽西州梅普尔伍德 (Mpalewood) 的哥伦比亚高中 (Columbia High School, CHS), 杰尔·西乐渥和 Columbian (CHS 的校报), 以及学生会的同学们一起研究并制定了当时的飞盘橄榄球 (Frisbee Football) 的规则, 也就是现在被大家公认的“极限飞盘”, 它是世界上发展最快的运动之一, 也是所有飞盘运动中最受欢迎、最热门的项目 (Baccarini and Booth, 2008)。极限飞盘在 2001 年世运会已被列为正式比赛项目。这是一项无身体接触的运动, 其比赛为两队共 14 人参加, 以飞盘传递为竞技内容, 通过队友与队友之间在场地上传递飞盘至

得分区，队友在得分区成功接住盘为得分。它综合了篮球、足球、美式足球的特点，加上飞盘的特性，融合跳跃、转移、传盘，直到最后的长传或短传达阵，是一项运动量相当大的项目，并不亚于篮球、足球。因此选手除了要有攻、防的技术外，还必须具备良好的团队精神、体能、速度、智能和意志力。它像橄榄球比赛那么紧张激烈，需要出神入化的传接技巧、非凡的速度、持久的耐力以及坦诚默契的团队合作。在比赛中，由于基本没有橄榄球赛的身体接触和冲撞，所以更令人兴奋的是，男女队员可以一同上场，一试身手。

极限飞盘运动中还有一个概念称为“飞盘精神”（SOTG，即 Spirit of the Game），这也是这项运动另一个独特的地方。作为这项运动规则的一部分，飞盘精神是基于对竞争者的尊重将比赛的控制权交由场上的选手。每个运动员都必须对场上的其他队员有足够的信任。在赛场上，他们也承担着裁判员的责任。赛场上的14人要对自己的裁判指令负责。由此带来的影响是，极限飞盘运动成为裁判与队员之间最亲密的运动。尊重、信任和荣誉感充满整个比赛，甚至影响到比赛以外的其他地方。极限飞盘运动历来依靠体育精神来维护比赛的公平公正，高难度的竞技是值得鼓励的，但是不能以牺牲运动员之间的相互尊重、对既定比赛规则的遵守和比赛的基本乐趣为代价。维护这些基本原则，有利于避免这项运动中的不良行为。奚落对方队员、危险的侵犯动作、蓄意犯规或者其他不惜一切代价赢得比赛的不良行为都是违背极限飞盘的运动精神的，所有运动员必须避免。许多锦标赛奖励那些由所有参加队伍投票选出的最有比赛精神的队伍，这项有时被称作“精神奖”的荣誉是极其值得尊重的。



小贴士

在哥伦比亚高中的第一次比赛中，队员们自我裁判并且彼此相信不会不公平地犯规。这成为一个沿用至今的传统。这个大多数极限飞盘运动员都知道的“极限飞盘精神”是这项运动整体思想的一部分。极限飞盘被当作“绅士们的游戏”，任何违背运动精神的事情都被认为是亵渎神明。在最高水平的极限飞盘比赛中，“观察员们”

观察比赛，但他们不做任何裁定。如果队员求助观察员确定是否犯规时，观察员会做一个没有争议的裁决。



图 1-1 极限飞盘

二 飞盘高尔夫

飞盘高尔夫 (Disc Golf) 是将飞盘自开盘区经一次或连续有效投掷而投进 (投中) 目标的运动，参加竞赛的选手于限定的回合内，以最少的投掷次数加上罚盘后，成绩最少者为获胜。2001 年在日本秋田举行的世界运动会，飞盘高尔夫运动首次成为正式竞赛项目之一，可见飞盘高尔夫运动将是 21 世纪热门的新兴运动。飞盘高尔夫，顾名思义就是综合飞盘及高尔夫球两项运动，不同于高尔夫球的是，飞盘高尔夫用的是一个飞盘。玩家在规定的场地内，用尽量少的扔飞盘次数接触到场地的目标物。

飞盘高尔夫的规则及玩法与高尔夫球类似，简单来说就是直接以手来当球杆、以飞盘当球，而以飞盘高尔夫篮为目标。如同高尔夫球场一样，通常在开盘区用掷远盘运用掷远技巧投出第一盘，就如同高尔夫球的开球；飞盘落停后，再运用掷准技巧将飞盘向目标推进；待飞盘推进至目标附近时，则运用敲杆技巧将飞盘投入 (打中) 目标。

飞盘高尔夫也有其限制的场地，需事先将场地依地形地物规划出长

短不一、各有特色的“洞”，飞盘高尔夫球场一般由9个或者18个洞组成，每洞距离为60米到150米不等。几乎任何东西都可成为目标物，比如一棵树、一个路灯柱或一个垃圾桶。在正式比赛中，目标是一个柱子上的圆金篮筐。篮筐上面松松地挂着链条，链条能使飞行的飞盘停止，进而落到篮筐里面。从飞盘开盘到投入（打中）目标的过程中，你必须运用各种飞盘投掷技巧来克服场地上的种种障碍，如水池、树木、河流等，用最少的投掷次数投入（打中）目标，是飞盘高尔夫运动的关键。



图 1-2 飞盘高尔夫

三 花式飞盘

花式飞盘是结合飞盘的各项技巧，再加上体操及舞蹈动作，搭配音乐节奏，创造出千变万化的招式。投出飞盘后，队友或是顶盘，或是拍盘，或是身上滚盘，而大都以旋盘来做衔接。花式飞盘运动通常由2~4人组成一队，时间为3~5分钟，配合音乐演出流畅、有创意、难度高的动作，是有内容的、融合力与美的艺术。花式飞盘的本质是表现富有创造性、灵活性和艺术美感的动作，是飞盘运动中最激动人心的项目之一。

在竞技比赛中，由九位评委给表演的节目打分，共有三个类别：艺术印象分、难度分和表演分。每三位评委负责其中一个类别的评分。



图 1-3 花式飞盘

四 勇气飞盘

勇气飞盘（Guts）是有记录的最早的飞盘运动团队项目。1954 年，勇气飞盘赛出现在美国新罕布什尔州汉诺威的达特茅斯大学。四年后，勇气飞盘赛被列入在美国密歇根州埃斯卡诺巴举办的飞盘邀请赛中。

比赛由两支队伍对阵，每队五位选手。这项运动的官方比赛用盘是“Frisbee”牌的 Pro 型号飞盘。在非正式比赛中，有时候用像 100 克的双飞盘（DDC）这样重量较轻并且边缘不锋利的飞盘。比赛场地包括两条长 15 米、相距 14 米的得分线。两队面对面站成排，每队负责防守一条得分线，飞盘在两队之间来回投掷。比赛目标是将盘投掷穿过防守选手们连成的那条线。防守队伍没能接住一个合理掷出的飞盘时，掷盘队伍（进攻队伍）得一分。当盘没能被掷盘队伍合理地掷出时，接盘队伍（防守队伍）得一分。当合理掷出的盘被防守方接住时，双方都不得分。首先得到 21 分的队伍获胜。

比赛过程中会进行队伍的一系列轮换，一方掷盘另一方尝试接盘。两队交替掷盘和接盘，轮换后，掷盘队伍变成接盘队伍，反之亦然。在第一次轮换中，掷盘队伍指定一位掷盘者。然后在每次的轮换中，接住飞盘的选手负责掷盘。如果盘没被接住，掷盘队伍得一分。接下来的掷