

潮流运动  
一起来玩吧

# 在成都“火”出圈的飞盘运动 离全民健身还有多远？

华西都市报·封面新闻记者 邹阿江 摄影报道  
部分照片由受访者提供



成都飞盘运动活跃玩家有近万人。

周末晚上，晚风轻拂，成都锦江仁德足球主题公园，一群年轻人挥汗如雨，正玩着当下最火的运动之一——飞盘。

飞盘运动是一项融观赏性、趣味性、竞技性、时尚性于一体的新兴体育运动。它是一项七人制的团队竞技运动，在场上，每个人都可以找到自己的位置，男女也可以同场竞技，但不允许身体对抗，这给了体力悬殊的人尽可能多的公平。

和朋友在户外约上一场飞盘比赛，是当下不少年轻人向往的“诗与远方”的一种表现形式。据不完全统计，目前成都已有超过3万人接触过飞盘运动，活跃玩家数量有近万人。

今年7月，国家体育总局社会体育指导中心发布通知，拟于下半年举办首届中国飞盘联赛，在全国多地举行分站赛，成都位于候选城市之列。赛事的举办，无疑会进一步推动飞盘运动成为年轻人喜爱的潮流运动。

## 学者建议 加大宣传力度 推动飞盘运动进社区

飞盘作为小众潮流运动，在各地受到热捧的背后，又有着怎样的隐忧？

小曹是成都一家飞盘俱乐部的主理人，在经营飞盘俱乐部的过程中，他也遇到了一些问题。

“流量问题。现在在成都而言，还没有一个很正式的渠道可以让飞盘俱乐部发布活动，很多人想玩，但不知道在哪里报名。”小曹认为，流量不够归根结底是普及率不够高。他建议，飞盘俱乐部可以搭建品牌化、连锁化、流程化的机制，在成都各地进行飞盘运动的推广。

成都飞盘公开赛赛事运营负责人、飞盘项目推广人牧野表示，成都是2025年世界运动会举办城市，飞盘会是备受关注的重点项目之一。他介绍，成都飞盘运动的活跃度很高，现已有几十个社群，大的社群有上千名会员，每周有20场左右的活动，几乎每晚都能在各个足球场看

见有人在参与飞盘活动。他提到，成都的飞盘社群和培训都很活跃，虽然比赛相对缺少，以民间组织为主，但随着官方赛事的推进，相信未来会有越来越多的飞盘比赛在成都开展。

此外，有学者在相关论文中提出，当前大众对团队飞盘运动的了解还不够，和传统体育项目相比，整体管理体系没有搭建起来。其次，团队飞盘专业人才稀缺，目前还没有成套的教学和训练体系，加上中小学生参与度低，团队飞盘运动人才梯队暂未形成。

也有学者建议，可以加大飞盘运动的宣传力度，让更多民众了解团队飞盘运动，提高参与意识。同时，有序地推进团队飞盘进社区，促进社区团队飞盘运动发展，成立社区飞盘运动协会及社区飞盘运动队，注重家庭参与，使其发展成为全民健身喜欢的运动项目之一。

## 发展进入新阶段 飞盘正式成为比赛项目

20世纪80年代，飞盘就已传入中国，但在当时的大众认知中，飞盘运动是一项专业化、国际化的体育运动，主要的参与者多为专业运动员。

近年来，随着飞盘赛事在世界各地的开展，飞盘运动的发展在我国进入新阶段，大众对于飞盘的认识也在悄然改变。

2015年，飞盘运动得到国际奥委会的正式承认：有资格成为奥运会的比赛项目之一。2019年，国家体育总局社体中心将飞盘项目纳入管理，并在上海举办了亚洲大洋洲飞盘锦标赛。2021年11月，国家体育总局社体中心相继发布《全国飞盘运动竞赛规则（试行）》《全国飞盘运动裁判法（试行）》，对飞盘的场地、竞赛规则等作出详细规范。今年4月，教育部印发《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》，极限飞盘被作为新兴体育项目列入义务教育阶段课程。

小闪是四川农业大学休闲体育专业的学生，他告诉记者，从今年上半年开学，学校就把极限飞盘运动课程作为学习的运动项目之一。据他所知，目前川农大还没有一支正式的飞盘代表队，但他相信，随着课程的推进，应该很快就会组建一支专业的队伍。

“我之前也玩过飞盘，但不专业。正式学习了飞盘技巧后，我才发现飞盘是一项看似简单

实则复杂的运动项目，比如正手盘、反手盘、颠倒盘等。”小闪介绍，飞盘运动没有身体接触，十分考验团队的分工协作，是一项男女老少皆宜的运动项目。

## 规则有利于女性 吸引大量年轻女性参与

根据网络平台“小红书”2022年1月发布的《2022十大生活趋势》，2021年，飞盘相关内容的发布量同比增长了6倍。在该平台上搜索“飞盘”，能看到超40万篇笔记。其中，相关比赛规则、快速入门技巧以及飞盘穿搭等内容颇受用户欢迎。

值得一提的是，在相关笔记中，年轻女性用户的分享占绝大部分。相比于足球等运动，飞盘具有低门槛、易上手、强社交的属性，比赛中禁止发生身体接触，这项有利于男女同场竞技的规则，吸引了大量年轻女性的参与。

薇姐是一名资深运动爱好者，参加过铁人三项、马拉松、游泳等比赛。疫情前，她和老公还会定期出国或是到沿海城市体验潜水。今年飞盘运动在各大社交软件“火”起来后，薇姐也加入其中。

“今年4月是我第一次接触飞盘运动，现在一周会参加3-4次飞盘活动，这是一项有氧运动，减肥效果也很明显。”薇姐说，飞盘运动好上手，讲究团队协作，非常好玩。

## 50万玩家8000万元市场 “飞盘经济”正在“起飞”

记者根据受访者介绍，并梳理网络平台资料发现，新手参与飞盘主要装备就是飞盘、护膝，玩到比较专业的级别还需要钉鞋。目前市场上，一个飞盘的价格在10元-200元不等，参与一次飞盘运动培训的报名费用不超过100元，报名的方式主要分为两种：通过线上好友社群接龙报名，或者通过小程序自主选择俱乐部报名。

这些活动的发起者，大多从

事体育相关的行业，包括退役运动员、运动教练、体育老师或者是在读的体育专业大学生。一场飞盘活动时间大多为2个小时，参与人数为18-40人。

根据全国飞盘运动推广委员会统计，2021年中国参与飞盘运动的玩家大约有50万人，市场规模超过8000万元。“天眼查”数据显示，截至今年6月，我国有100余家飞盘相关企业。

不可否认，飞盘运动市场规模正在不断扩大，而飞盘运动的这波蹿红跟社交媒体的助力密不可分。图片、短视频以及各大平台设置的相关话题，让飞盘迅速成为一种时尚符号，在市场上引发羊群效应，从普通玩家到KOL、演艺明星，背后的参与人群不断壮大。

目前，参加全国大学生极限飞盘联赛的队伍已经超过50支，包括清华大学、同济大学、西安交通大学、湖南大学等多所高校，参赛人数突破千人。就在8月6日，2022-2023年首届中国飞盘联赛在西安拉开帷幕，这无疑给飞盘运动又添了一把“火”。

赵宸是成都一家飞盘俱乐部的主理人，不少初学者都接受过他的辅导。赵宸介绍，他所在的成都飞盘大队俱乐部从今年3月开始吸纳社群成员，截至目前，俱乐部已经发展到了1万余人。

小代是体育学院的一名本科生，明年6月即将毕业步入社会，“毕业后我打算创业，从事运动与体育训练方向培训。”但这个暑假和朋友接触了飞盘运动后，他有了新的创业计划，“飞盘作为一个新兴的运动项目，发展前景很好，可以做一些跟飞盘相关的创业。”

随着飞盘运动的“出圈”，除了飞盘运动赛事本身以外，有些商家已经嗅到了商机。网上搜索发现，一些潮牌商家瞄准飞盘，通过设计新潮图案、推出联名款、限量款等方式吸引年轻消费者，让飞盘更具收藏价值。



飞盘比赛禁止身体接触，因此吸引了大量女性参与。