

从华政园“飞”向市运会

00后大学生朱菁华：玩飞盘也可以进国家队

青年人物 

2025年心愿本上，华东政法大学大四学生朱菁华写下了自己的心愿——进世运会现场。当然，她的心愿并不是以观众身份进去，而是以参赛运动员的荣耀姿态。今年六月，她成功跻身中国掷准飞盘国家队，并在掷准飞盘世锦赛舞台上展现了00后中国健儿的风采。这项运动不仅让她领略了世界的广阔，更让她深刻认识了自己。

青年报见习记者 朱彬

“比赛成绩是人生的赋能”

享受每一次比赛带来的乐趣和成长

近年来，飞盘运动在中国逐渐流行起来，并成为一项时尚运动。飞盘运动包括极限飞盘和掷准飞盘等多个竞赛项目。掷准飞盘，又称飞盘高尔夫(Disc Golf)，是飞盘运动诸多项目中的一种，以其独特的规则和玩法，吸引了众多不同年龄段的爱好者。其规则和玩法与高尔夫球类似，参赛选手在限定回合内，以最少的投掷次数将飞盘投掷到框内者获胜。

大二体育选修课是朱菁华第一次接触飞盘运动，在贾立强老师的引导下，她深入了解了这项运动。由于课堂表现出色，朱菁华在大二下学期参加了自己的首场专业比赛，并一举夺魁。“有天赋、爆发力强”是贾立强对她的评价。提及夺冠时刻，朱菁华坦言，她更享受比赛的过程，而非过分纠结比赛成绩。在竞技体育中，好心态往往发挥着重要作用。

朱菁华认为这一次比赛是她的

人生转折点，“在这之前，我都不知道我有体育天赋，是飞盘让我更加了解自己。”此后，她便踏上了专业比赛的道路，每个月都会去往全国各地参加比赛。她享受每一次比赛带来的乐趣和成长：“每一次比赛我都在进步，因为可以根据实际线路障碍训练出手角度，从而提升飞盘掷准度。”

飞盘运动不仅为她赢得了荣誉，更为她的简历增添了亮色。“如果本科申请留学，体育运动是加分项。”她认为，飞盘运动为她的简历添上了浓墨重彩的一笔，自己取得的成绩也都是为自己的人生赋能。凭借丰富的比赛经验和亮眼的成绩，她成功入选加州大学圣地亚哥分校短期交流项目。第一次在全英文环境中学习生活，她通过飞盘运动来缓解自己的压力，并结识了社团的国际友人。在跨国交流中，她的英语水平也得到了提高。



▲朱菁华与挪威女选手。

◀掷准飞盘世锦赛，前排左二朱菁华。

▶前排右一朱菁华，后排右一贾立强。

本版均为受访者供图



“运动比赛是我放松的方式”

运动并没有影响学习，反而令人更加放松和专注

今年六月底，年仅21岁的朱菁华迎来了自己的高光时刻，她和老师贾立强携手征战全国掷准飞盘锦标赛。这场比赛不仅是通往世锦赛的关键一战，更承载着选拔国家队队员的重任。作为东道主，中国队虽已确定参赛资格，但参赛队员尚需通过选拔确定。只有在这次比赛中取得一定成绩，才有机会加入国家队并代表中国参加2025年成都世运会。

彼时，正值长三角地区梅雨季。暴雨对飞盘投掷的精准度构成挑战。由于第一次参加大型比赛，朱菁华对此并不适应。面对湿滑的场地和模糊的视线，她迅速作出了调整。“双脚浸水，双手湿滑，眼镜被雨滴和雾气遮蔽”，她必须对雨势和风向进行判断后，灵活调整投掷角度与速度。

最终，她和老师在团队赛中代表

上海队分别取得了女子组总积分全国第四，男子组总积分全国第三的佳绩，师徒两人双双斩获国家队入场券。在12位国家队队员里，朱菁华是唯一一名在读大学生，其余皆为体育专业人士。赛后接受采访时，她谦逊地表示，这份荣誉超出预期。

作为一名学生运动员，朱菁华面临着学习与训练的双重考验。她坚持每周2到3次的5公里至10公里跑步训练，以此作为复习当天学习内容的“大脑重启”时刻。“我经常会在洗漱前去跑步，跑步时复盘当天的学习内容，结束后整个人会感到很愉悦。对我来说，跑步和比赛都是释放压力的一种放松方式。”她表示，运动并没有影响她的学习，反而让她更加放松和专注。凭借高效学习和训练的方法，她在比赛与学业之间游刃有余，在学校保持着专业第一的成绩。

“希望飞盘运动得到推广”

期待越来越多年轻人能加入这项运动

掷准飞盘世锦赛引入“精神评分”机制，关注选手在比赛中对规则、公平性及礼仪的遵守程度。此外，这一国际赛事没有场地裁判，由双方运动员相互监督、相互判罚。这都要求运动员与组委会、运动员之间保持良好交流。

因为有着国外的留学经历，朱菁华在世锦赛担任起了盘童和翻译任务，并与各国选手建立了深厚的友谊。她为挪威女选手讲述了许多关于中国传统文化的故事，后者也为她提供了诸多训练上的建议，并期待两人在2025年成都世运会见面。中国队还向国外选手赠送了传统手工艺品——木制纸鸢。在这次世锦赛中，大多数国家运动员对中国队都给予了高度评价。

而展望未来，朱菁华计划出国深造，将国外飞盘运动的优秀模式和经验引入国内。她了解到，美国这项运

动发展成熟，北美大约有9000片场地，大部分免费使用。很多学校也开设有专业的飞盘社团。相比之下，国内飞盘还处于起步阶段。

近年来，全国飞盘运动推广委员会正在大力开展进校园、进社区活动，培养飞盘运动教练员、裁判员，促进青少年学习飞盘，举办中国飞盘联赛、中国沙滩飞盘公开赛、全国飞盘锦标赛等赛事活动。贾立强也正在加强上海市掷准飞盘和极限飞盘校园推广，联合多所高校开设了飞盘课程。在他看来，掷准飞盘入门门槛较低，基于比赛规则，相较于极限飞盘对身高、体能等身体素质的要求更低，是一项适合全年龄段人群的运动，且场地要求也不高，公园、操场等开阔场地均适合日常训练。他期待越来越多年轻人能加入这项运动，共同推动中国掷准飞盘事业的发展。