

# 飛盤爭奪選手之運動模式及運動傷害分析與體能訓練建議

1063042趙若政

## ● 前言

飛盤爭奪賽是一項結合籃球、足球及美式足球等運動特色所發展出來的一項運動。其中包括中長距離的衝刺、反覆折返跑、彈跳等體能需求極高的動作，故不只是心肺耐力，肌力、速度、速耐力、爆發力、敏捷性等體能條件對飛盤爭奪來說至關重要。飛盤爭奪雖為一項非接觸性的團體競技運動，但與多數運動一樣都具有發生傷害的風險。

## ● 飛盤爭奪的基本介紹

比賽場地為長110公尺及寬37公尺。進攻方在對手的得分區接到飛盤為一分。進攻方不可走步，傳接飛盤的次數不限。在進攻過程中若是發生漏接、飛盤觸地、傳盤出界的話則攻守交換。防守方防守時不可接觸到進攻方，也不可拍打持盤者的飛盤、卡位、將已經接到的飛盤拍掉等。若是犯規，則所有人回到犯規前的位置重新開始比賽。

## ● 飛盤爭奪的體能需求

在飛盤爭奪比賽中，選手們要利用不斷的跑位、快速移動、假動作及傳接盤來得分。因此選手除了要有良好的攻防技術外，也要具備良好的團隊意識、體能、智慧、意志力(林依祈，2012)。因此除了飛盤技術外，體能也是飛盤爭奪賽中很重要的一環。其中體能要素包含心肺耐力、速度、速耐力、爆發力、敏捷性以及手眼協調。

## ● 飛盤爭奪賽的運動傷害

飛盤爭奪是一項高強度，非接觸性的運動，對身體的要求很高，並且如同任何運動一樣，存在受傷的風險(Hess et al., 2020)。飛盤爭奪賽最常發生的運動傷害分別為腦震盪、肌肉或韌帶拉傷、挫傷以及骨折。其中肌肉及韌帶的拉傷為飛盤爭奪賽中發生機率最高的兩項運動傷害，發生的機率為24.2%至36.9%及7.6%至49.1%。

## ● 飛盤爭奪賽之體能訓練建議

心肺耐力部分可以用最大功率35~70%的間歇訓練作為訓練基礎。而肌力與體能訓練應以高重量少次數為主，以增加最大肌力及爆發能力，再以較輕重量多次數補齊各類型肌纖維的發展，訓練重視全身協調性，使身體在獲得更強大的爆發力與力量的同時，又不失敏捷性及協調性。訓練過程中可藉由增加重量、動作難度等來達到循序漸進的效果。體能訓練建議內容如表1。

表1 飛盤爭奪賽體能訓練建議

肌力訓練內容	
上肢肌力	肩推、側平舉、肩外旋、肩內旋
下肢肌力	深蹲、硬舉、臀推、腿伸展、腿屈曲
核心	棒式、羅馬椅、俄羅斯轉體
平衡	單腳接飛盤、不穩定平面的雙較平衡訓練
爆發力訓練內容	
跳躍能力	屈足背垂直跳、蹲跳、提膝跳、腳踝交替輕跳、單腳連續跳躍
衝刺能力	抬腿跑、5公尺來回跑、交換腳步跳、交換腳階梯跨步跳、
速度、敏捷、反應訓練內容	
速度、敏捷及反應訓練	拉抗阻腰帶跑、20m四角位移接飛盤、蛇行練習、側滑步、二方格鏡向練習



圖1 飛盤爭奪賽比賽現場

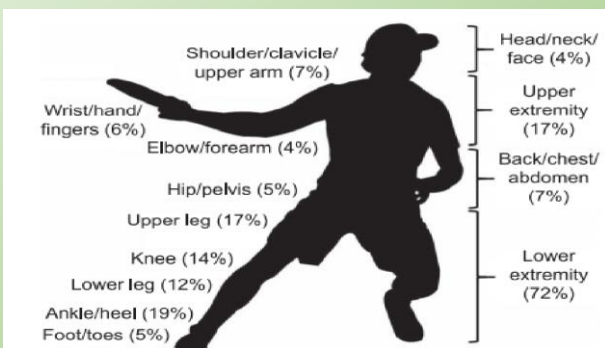


圖2 飛盤爭奪賽傷害發生機率