

它不仅是一项体育运动项目 还是一种文化交流方式 飞盘运动成为年轻人社交新潮流

深时坊

辽沈财经工作室

沈阳气温逐渐下降,飞盘运动热度升温。作为社交运动,男女同场竞技,让更多年轻人放下手机,走上赛场,开始运动与交友。



飞盘运动越来越受到年轻人欢迎。

陈林供图

业内人士:

飞盘融合篮球、足球和橄榄球等多种运动元素

与欧美等国相比,国内飞盘运动的起步与发展时间较晚,目前北京、上海、深圳、沈阳、大连等地都有飞盘队伍。昨日上午10时,沈阳Stay Awesome潮流运动社群陈林说,从2022年5月开始,沈阳飞盘社群如雨后春笋般发展起来,先后出现约10家飞盘俱乐部,每家俱乐部有少则几百、多则几千名飞盘爱好者。据不完全估算,沈阳近两年内至少有2000名运动爱好者接触飞盘。从去年零基础坚持运动至今,部分爱好者已经将飞盘视为生活的一部分,他们参加全国各大飞盘比赛,也取得过冠军。

飞盘运动不仅是体育运动项目,而且是文化交流方式。飞盘综合多种运动元素:足球的快速跑动、篮球的传切配合和橄榄球的灵活走位。作为休闲运动方式,飞盘具有趣味性、挑战性和投资少的特点,因此被越来越多人接受。这项运动也给大家提供更多社会交流的机会。飞盘比赛在进攻与防守时不允许有身体接触,男女队员可以同时上场竞技。飞盘的乐趣还在于团队合作,队员之间的默契配合。

陈林说,飞盘运动的装备非常简单,透气速干的运动服,还有一双足球鞋就行。“平时我们的活动费用是99元/次,包含飞盘教学、2小时专业场地使用、运动饮料、一次性毛巾、医疗配套用品、飞盘相关所有设备使用、对抗服、摄影摄像等。飞盘运动男女同场竞技,我们尊重所有上场的女生。飞盘比赛没有真正意义的裁判,场上发生的所有争议都由比赛双方人员,根据飞盘规则和飞盘精神商议判定。沈阳地区参与飞盘运动的主流群体是爱好运动、追求新奇的年轻人,平均年龄在25—30岁。”

飞盘团队组织者:

飞盘运动成为新社交运动

“朋友们都叫我大星,1992年生人,是非盈利飞盘活动的组织者。通过朋友关系我开始接触到飞盘,也因为飞盘让我认识很多新朋友。”大星告诉记者,他们有一个飞盘运动组织叫“我们一起玩飞盘”。“我们这些小伙伴来自各行各业,金融、互联网、制造业甚至在校。大家以90后为主,年纪最小的2005年,最大的1975年。如果是在正式场合,他们之间可能要以叔侄相称。正是飞盘这种年轻、奔放、自由的运动,把我们这些年轻的心连接到一起。”

大星在一家制造企业做工程师。“最重要的是大家愿意一起玩飞盘。在这基础上,我会用运营知识和管理方法,确保活动有条不紊地进行。市面上飞盘活动可能需要70—100元/2小时。而我们的运营以及大家公益性的付出,可以将人均成本控制在30—40元/2小时。”

大星分析说,飞盘近期爆火是有原因的。这项运动器材简单,不鼓励身体对抗,男女皆宜,兼具竞技性与娱乐性,是年轻人锻炼身体、愉悦心情、拓展社交的快捷途径。飞盘运动的组织也不需要大量设备,只要有一片相对专业的足球场和一个飞盘,还有比赛使用的对抗衫和得分分区标志物。“我们飞盘活动一般保持在2个小时,每周三的晚上,大家拖着疲惫的身体在足球场见面,说说笑笑,打一场酣畅淋漓的飞盘比赛,可以重新找回身体状态。”

“飞盘比赛一般每队7个人,由于场地限制,我们在组织活动时考虑每队6人,3个队轮换上场,每个队打2场后下场休息。在活动流程中,为保证大家融入团队,有更好的活动体验,对新人的培训必不可少。我们有标准化的培训流程,教新人了解飞盘运动、飞盘精神和飞盘赛制,以及必要的传盘、接盘技术动作。新人在接受培训后,就可以自主进阶,享受飞盘这项运动带来的快乐。”

大星说,大家在各自岗位奔波劳累,飞盘运动带来的不仅是身心的放松,更是精神的力量。“飞盘精神,是一种执着又绅士的精神。一方面,我们盘不落地、永不放弃;另一方面,我们遵守规则、公平竞争。这也是我们这代人的缩影。‘我们一起玩飞盘’还有一个名字叫‘We-We’,我们一起玩飞盘,加入我们,你就是我们。”

女博士生:坚持每晚玩3小时飞盘

博士生杜诗瑶,第一次接触飞盘是在2022年夏天。“那时候是飞盘最火热的时候,我也是跟风去玩的。可能是自己有运动基础,体能也比较好,第一次玩飞盘就能上手还得到很多人的夸奖,也算是有成就感吧,以后开始频繁玩飞盘。”

从今年3月开始,杜诗瑶加入学校的极限飞盘校队以及北京的竞技队伍,开始系统训练飞盘。“在这个过程中我认识了很多朋友,大家一起天南海北到处打比赛。这个阶段其实没有上一个阶段那么快乐,因为要训练、拿名次,要为队伍和队友承担责任。但我能感觉到自己的进步,每一次看到自己的进步从量变到质变,就会觉得非常满足。”

飞盘让杜诗瑶的生活变得忙碌,也更加丰

富起来。“作为女孩,容貌和身材焦虑也变少了,不再担心自己会被晒黑,也不担心大腿变粗或腰上有肉,越来越自信展示自己健康的身体。作为一名博士生,在以前没有飞盘的日子里,日常生活非常枯燥,我每天过着宿舍、食堂、图书馆三点一线的生活。但自从接触了飞盘,我每天晚上都会留出3个小时用来玩飞盘。虽然用来搞科研的时间变少了,但是白天科研状态和效率都有所提高。我的生活圈子也扩大了,在校队认识了很多比我年龄小的本科生,和他们在一起玩觉得自己也很年轻。在校外的竞技队伍,可以认识到非常多优秀的人,他们会影响我去接触此前没有接触过的东西,这让人生变得非常有趣。”

职场女性:飞盘让我养成热爱运动的好习惯

白领朱瑾,热爱飞盘,始于好奇。“那些不能远行的日子,不是玩手机,就是做饭菜,根本没有运动的想法,偶尔出去露营、和朋友烧烤、玩玩狼人杀,开始觉得挺新奇,过一段时间后,也就吃腻了、玩累了。偶然机会,我看见飞盘俱乐部招募会员,于是开始和朋友们一起玩飞盘。当时飞盘运动刚开始火起来,多家俱乐部爆满,有的还有年龄限制。”

朱瑾说,第一次玩飞盘,就彻底爱上了。正常一场比赛1个小时,分上下半场各30分钟。在比赛中全场奔跑,全队需要协同合作。除了个人体能,还要有团队配合。“虽然女生明显不如男生的体能,抛投的距离以及准确率,但对抗两组组内都会有2—3名女生,而且进球标准是飞盘一定要通过女队员的手,否则无效,这样也大大提升了我们的参与感。”

“这项运动真的很好,适合经常伏案工作的人。室内、室外场地都可以开展,不仅走出去可以呼吸新鲜的空气,也让那些缺乏运动的人能够动起来。不仅提升注意力,还锻炼判断力与灵活性。那些运动协调性好的人,在这个过程中,一定如鱼得水、游刃有余。而平时少有运动的人,也会随着不断参与,提升运动协调性,养成运动的习惯。”朱瑾说,在比赛中,胜负还是很重要的。为了获胜,队友之间相互配合,洞察对手每一个细节、眼神和走向。在获胜后,欢呼、雀跃,把队友高高抛起;即使失败,也开心祝贺对方。“最荣幸的是,我还和一位奥运冠军玩了一场飞盘友谊赛,与她成为飞盘队友,近距离领略奥运冠军的风采。这项运动很有魅力,最重要的是,我今年43岁,还可以玩整场,和很多年轻人一起交流,让我融入其中,觉得自己也一样年轻。”

相关链接

飞盘运动1948年发明于美国,上世纪70年代风行欧美。飞盘是一种投掷盘形器具的运动,如今流行于世界各地。盘呈圆形,用手指和手腕发力,使之旋转,在空中飘飞。由于运动本身具有新奇、活泼、变化、挑战、男女差异小、没场地限制等诸多特点,吸引了男女老少各年龄层的爱好者。据统计,全世界有700多万人参加这一活动。飞盘运动被列为2001年世界运动会(非奥运项目)

目的国际比赛)的正式项目。

团队飞盘,是一种5—7人制对抗比赛,只需要掌握些简单的技巧就可以上场,但是要玩好需要很多实践,飞盘的场上攻防技术类似篮球、足球和橄榄球。其实这项运动实际上是糅合了足球、篮球以及橄榄球特点于一身的运动。这项运动不允许故意的身体接触,不分男女队,比赛时追求战术的配合。

辽沈晚报记者 康科峰



辽沈晚报记者康科峰 深度报道专家