

从“小众”到“网红” 飞盘运动火了

进入2022年,不经意间你就会发现,广场、公园、球场、甚至小区空地上空,都有飞盘飞舞。似乎一夜之间,飞盘成了年轻人的“时尚新宠”。

36氪发布的《2022年轻人新潮运动报告》显示,飞盘成为最受年轻人喜爱的新潮运动。

教育部今年印发的《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》中,“极限飞盘”作为“新兴体育类运动”列入其中。今年8月,由国家体育总局社体中心等单位主办的首届中国飞盘联赛启动。

飞盘运动真的在中国火起来了。

飞盘运动为什么会火?能持续多久?如何保障这一运动更加规范良性可持续地发展?在日前举办的小红书飞盘赛事合作发布会上,多位专家阐释了观点。

飞盘的前世今生

飞盘的原形可追溯到派饼锡盘。19世纪,美国面包师福瑞斯比(Frisbie)开了一家饼店,大学生很喜欢他做的“Frisbie Pie”,吃完之后顺手投掷抛接圆形锡盘取乐。1948年,美国人沃尔特·莫里森用塑胶原料制造出第一枚现代飞盘。1957年,开发呼啦圈的公司Wham-O获得飞盘的市场专卖权,并在听说了大学生玩“Frisbie”的习俗后,于1959年注册了商标“Frisbee”。此后美国的飞盘运动及产业逐渐成形,“飞盘运动之父”黑德里克开发出运动级飞盘,成立国际飞盘协会。1974年,第一届世界飞盘锦标赛在美国加州的玫瑰碗球场举行。

随着飞盘在世界上的影响力越来越大,它在20世纪70-80年代漂洋过海进入中国,1999年在上海举办了首届飞盘赛事——上海公开赛,随后参

与飞盘运动的人数和组织蓬勃发展,国家体育总局为规范和推广此项运动,在2004年成立中国极限运动协会来代表中国参加国际极限运动赛事。2013年国内22所高校联合发起了中国大学生极限飞盘联盟,2015年首届中国大学生极限飞盘联赛成功举办标志着飞盘运动在大学生中获得了广泛的认可,2022年国家体育总局举办首届中国飞盘联赛则标志着飞盘运动已具有了广泛的大众基础。

极限飞盘比赛是国内外最流行的飞盘比赛类型,正规比赛需要两支队伍,在长100米宽37米的草地上进行。每队七名队员,没有裁判,男女混合参赛,各自防守自己的得分区。进攻方通过各种战术方式的跑动、传递飞盘,让队友们攻入得分区接盘得分,进攻时选手不允许执盘跑动,“掷盘者”限10秒将飞盘传给任何方向的队友。如果队友

在对方得分区内接到飞盘,就可得1分。若飞盘不能成功地传递给队友(如:出界、没截接、被对方挡下)双方攻防转换。比赛计分通常采用谁先得到15分谁获胜的原则,一场比赛由2个时间段构成,称为(2个)半场。当一支队伍首先获得8分时,比赛进入下半场时间,一场比赛持续时间约100分钟。

飞盘是具有很高的娱乐性、趣味性和对抗性的综合运动。飞盘能够促进团体之间的感情交流,你不需要掌握太高超的技术,就能融入到团队之中。玩飞盘的时候,一方面需要与队友密切沟通,并大声呼喊,不然就会出现跑位失误;另一方面飞盘比赛中没有裁判,依靠的是诚信,靠实力取胜,但是队员对比赛规则的认知也不同,鼓励各队队员之间通过沟通来相互尊重,实现比赛的客观公平,养成良好竞技精神。能有效促进和带动人与人之间的交流。

飞盘运动为什么火了

无论是全国飞盘运动推广委员会培训部委员、多家飞盘俱乐部创始人张坤,还是2008年开始接触飞盘的翼鲲飞盘星链计划主理人郑淳,近期被问到最多的一个问题都是:飞盘运动为什么火了?

张坤虽有16年“盘龄”,仍然觉得这个问题不好回答。他只是讲了自己的切身体会——今年四五月的一天组织了六场共12个小时的飞盘活动,自己回家时

基本上站着都能睡着了……

郑淳的回答是:首先,飞盘的技术门槛不高,场地要求不高。其次,飞盘有很强的社交属性。

他还认为,飞盘产业日趋成熟使得这一运动的火爆水到渠成。他表示,中国的飞盘品牌如今不再只是代工厂,而是逐渐受到世界飞盘联合会等国际组织的认可,而且产业链日趋完整,包括生产、赛事、培训、标准化制定等,助推了飞盘运动市场的发展。

在小红书飞盘项目负责人豫津看来,新冠疫情背景下,人们的健康意识更强,在城市内、周边寻找新的健身方式成为必然选择,飞盘就是其中之一。再者,飞盘有新手友好、年龄友好、性别友好的属性,不强调身体对抗,不同人群可以一起玩。第三,飞盘本身好玩。多数体验过飞盘的人会与朋友再度尝试,“复购率”非常高,这是飞盘能在短期内走红的重要基础。

飞盘运动能火多久?

北京YJ飞盘俱乐部主理人陈硕认为,跟所有流行符号一样,飞盘或许也会有衰退的一天,但这阵风肯定能留下一群热爱飞盘的朋友。

郑淳则认为,即便是热爱飞盘运动的人,借着这阵风了解了飞盘,对整个产业也是很好的促进。

专家们都认为,只有让这项运动更加规范,才能取得更加良性、长远的发展。

在郑淳看来,就参与人口而言,飞盘还属于小众运动。飞盘这一段可能是把一项运动需要三五年走完的路压缩到一年了,会暴露很多问题,这就需要更加完善和规范这项运动,包括赛事、教练、培训、观察员等体系。

他认为,社交或许是一名参与者初期参与的动力,长期参与的动力则来自运动本身,健康、锻炼及与朋友享受一种生活方式等因素,都是飞盘从业者未来需要深入思考的。

此外,郑淳认为,针对不同年龄、性别、教育

水平的群体做好差异化服务,将专业、潮流和有趣相结合,也是提高飞盘运动生命力的举措。

一项运动要想保持生命力离不开创新。“正规比赛是七打七,我们设计了四打四、五打五、六打六。现在还有飞盘高尔夫(使用类似高尔夫规则进行比赛的飞盘运动),飞盘更大的魅力还有待大家去挖掘。”张坤说。

中国飞盘联赛这一国家级比赛的设立让飞盘赛事体系更加完善,而通过国外顶级赛事开阔眼界也不可少。据介绍,小红书已与国际顶级飞盘赛事美国极限飞盘联赛(AUDL)达成战略合作。小红书体育合作负责人草莓说,将加强对飞盘竞技内容的支持力度。

虽然目前从事飞盘运动的已经多为年轻群体,但在全国飞盘运动推广委员会副秘书长薛志行看来,飞盘运动还应触达更多年轻群体,比如向中小学、高校延伸等;此外,未来还应在全民健身方面进行更多的飞盘推广、赛事组织和场地供应,从而让这项运动拥有更强的生命力。



延伸阅读

如何玩好一场飞盘运动

飞盘运动虽然有魅力,但也要预防运动中出现的损伤。有网友表示,初次体验飞盘,由于过度投入、胜负欲强,运动后小拇指出现弯曲困难,锁骨被砸中后也出现肿痛等症状。飞盘运动中有哪些常见损伤,如何做好预防?

/ 掌握这些动作要领 /

飞盘运动主要的技术动作是掷飞盘和接飞盘。掷飞盘最常用的有反手掷飞盘和正手掷飞盘,两者都是利用腰腹核心发力至上肢,肩与手臂相互配合产生鞭打动作,最终将飞盘掷出,其最主要的动作要领是核心发力、送手和抖腕。在正手和反手掷飞盘两种技术的基础上,还有很多不同的动作演化,在此不做详述。

接飞盘的主要技术动作为薄饼式接盘(双手夹盘)。这一方式最为稳妥,是初学者最先掌握的接盘方式,一般当飞

盘在腰部以上、肩膀以下位置时使用。如果防守人和接盘人的距离比较近,接盘人要采用蟹钳式接盘,以保证在防守人之前接到飞盘。这种方式一般在飞盘高于肩膀或者低于腰部时使用,包括单手接盘和双手接盘。

此外,跑动也是飞盘运动中重要的技术动作。在运动中,参与者在不同情形下急停、急起、变向、冲刺等,这对参与者的心肺耐力、速度、反应敏捷性、协调性等有一定的锻炼作用。

/ 保护好易损伤部位 /

设备廉价、设施简单、安全易行、运动节奏快、胜负充满变数等优点,使飞盘运动独具魅力。该运动的缺点则是,如果参与者在未做好运动防护的情况下剧烈运动,就容易发生运动损伤。

在飞盘运动中,参与者经常需要盯着飞盘进行跑动,这时容易出现无接触

损伤。研究显示,飞盘运动的损伤发生率约为3.33%。具体而言,最容易发生下肢损伤,占有飞盘运动导致损伤的72%。其中最常见的是大腿肌肉拉伤和踝关节韧带损伤,上肢损伤常见的部位有小臂和肘关节、手指和手腕、大臂和肩关节等。

/ 做好运动防护很重要 /

● 运动前的准备

运动装备:穿防滑、抓地力强的运动鞋及速干衣。推荐使用专业手套,以增加掷盘时的摩擦力,同时防止手部擦伤、出汗。如果在阳光比较强烈的情况下运动,建议佩戴遮阳帽、墨镜,确保视线不受影响。如有必要,可在易受伤部位佩戴护具,如护膝等。

规律锻炼和热身:参与者平时就要

进行规律的体育锻炼,增强肌肉力量。在运动前要做好全身大肌肉群的拉伸,特别是运动损伤发生率较高的部位,如大腿、踝关节、肩关节、手臂、手指等。

其他注意事项:不留长指甲,防止接盘时指甲受伤。运动时出汗量大,尤其是夏季高温时,应注意补充水分和电解质。

● 运动中及运动后的注意事项

在飞盘运动中,要注意预留防守距离。避免硬接飞盘,避免采取飞扑接盘动作。运

动后要做好整理和放松拉伸活动,可以进行静态拉伸,并使用泡沫轴来放松肌肉。

● 出现损伤后的处理

如果发生开放性损伤如擦伤等,应及时到专业医疗机构进行局部消毒和包扎。发生闭合性损伤如扭伤、拉伤等,应首先采用“PRICE”原则进行现场处理,然后寻找专业医生进行检查。

注:“PRICE”原则即Protection(伤处保护)、Rest(休息)、Ice(冰敷)、Compression(加压)、Elevation(抬高)。