

男女搭配、没有裁判、不许身体接触……

极限飞盘：让健康“飞”起来

□本报记者 刘蓓 文/图

“接住!”“漂亮!得分!”“这个转身反手太厉害了!”伴随着阵阵欢呼声,6月24日晚上,在市体育村5号场地,一群年轻人正在进行时下流行的极限飞盘运动,吸引了不少市民围观。

近日,在市区广场、公园,甚至小区上空,总会时有飞盘闪现。一时之间,色彩缤纷的小小圆盘,成了年轻人的“潮流新宠”。飞盘运动为什么能在这个夏天火热“出圈”?玩飞盘对健康有什么好处?普通人玩飞盘时要注意些什么?近日,记者走近市区一些极限飞盘爱好者,听他们讲述了飞盘的非凡“魔力”。

1

规则简单,入门上手很容易

“极限飞盘的游戏规则很简单,新手学十几分钟就能玩。”已经玩飞盘一年多的王智超说,飞盘运动首先需要一块平整的场地,大小均可,正规比赛采用的场地有半个足球场大。在场地上划分好得分区域,即可开始比赛。比赛与足球、篮球类似,需要将人员分为两支队伍,一队5至7人,男女搭配。比赛时间每场10分钟,平手再加5分钟,先得分者取胜。开始比赛后,两队须在防守区一字排开站好,一队开始发盘进攻。进攻持盘人不能跑动,轴心脚不能动,接盘后不允许明显跑动,否则视为走步,走步原地转换进攻。此外,持盘不允许超过10秒,防守方可以倒数,否则原地转换进攻。

“飞盘运动大多规则与篮球比赛类似。”王智超说,不一样的是,飞盘运动防守不允许有身体接触,防守方需要与进攻方保持一臂距离。一旦飞盘落地,则转换进攻。有意思的是,飞盘比赛不设裁判,任何争议可以由双方队员本着“飞盘精神”协商解决。

这意味着,比赛双方既是运动员,也是裁判员。WFDF(世界飞盘联合会)是这样定义“飞盘精神”的:熟知规则、避免身体接触、享受比赛、公平竞争、友好交流。“‘飞盘精神’要求我们游戏第一,比赛第二,必要时刻为了保护对手甚至可以放弃拼抢。”王智超笑着说,飞盘独特的精神,让他们在运动中体会到了不少人情味。

此外,飞盘运动入门简单又便宜,一双运动鞋、一个飞盘足矣。“一个飞盘也就20多元钱,可以说,极限飞盘是‘说走就走’的运动。”王智超说,低门槛吸引了不少年轻人玩飞盘。他建立了一个飞盘运动微信群,目前已经有近200名市区飞盘爱好者,“这样的群平顶山可多了!”据不完全统计,目前我市飞盘爱好者已有上万人。

据了解,王智超和飞盘爱好者一般在微信群发布活动信息,有时间参加的爱好者在群里接龙,满10人或15人就能开局。“场地费275元,水二三十元,算下来一人20元左右。”王智超说,每次组织活动,报名的都很多,加之学生们陆续放假,近期他们的活动频次大幅增多。



飞盘爱好者在市体育村进行飞盘运动

2 大汗淋漓,在趣味中减脂健身

飞盘运动大人小孩均可参与,大人用的飞盘一般采用聚丙烯(PP)和聚乙烯(PE)材质,重量只有175克,而小朋友使用的飞盘一般采用柔软的PU材质,质量低于100克,也更小一些。

由于轻巧好上手,过程又有乐趣,飞盘运动吸引了不少爱美女士和需要减重的人群。今年37岁的陶江峰在我市一家大型国企工作,他爱上飞盘运动已有一年时间。

“之前我的体重是99公斤,本着锻炼减肥的想法开始跑步,后来跑马拉松。”陶江峰说,一个偶然的机会,“跑友”向他推荐了极限飞盘运动。玩过一次后,陶江峰就“上瘾”了。“玩飞盘比跑步有意思多了,跑步很单调,如果没有朋友一起,很难坚持下来。但玩飞盘很有乐趣,几个人在跑动、拼抢中不知不觉就大汗淋漓,感觉时间过得特别快。”

玩飞盘后,陶江峰的体重下降到65公斤左右,“瘦身大业”已完成,而飞盘却成了他闲下来就想玩的运动。现在,他将飞盘运动推荐给身边的亲友,今年38岁的张小丽就是其中之一。

张小丽在示范区一家事业单位上班,她很喜欢打网球,上大学时曾选修

网球课,但我市网球场少、球友少,让她一度提不起运动的兴趣。张小丽加入飞盘运动的圈子后,从此一发不可收拾。

“家里买了不少飞盘,我还带动老公、孩子一起玩。”张小丽笑着说,飞盘不仅让她动起来,更重要的是锻炼了她的意志,“自己运动的时候,20分钟都不想动了,但玩飞盘是有团队的,再累也得坚持到比赛结束。”

此外,在张小丽看来,飞盘运动对女生非常友好,而且算是大众体育中非常安全的运动。“飞盘运动入门技术相对容易,禁止身体对抗,而且飞盘本身很轻,即便飞到身上一般也不会受伤,‘飞盘精神’也让很多男生在比赛中更保护女生。”张小丽鼓励大家多多尝试这项“潮流新宠”。

今年30岁的牛青是第一次玩飞盘。刚从场上下来,她直呼“太爽了!”牛青身高169厘米,体重55公斤,看起来健康有活力。

“我一直有健身的习惯,很享受出汗的畅快感觉。”牛青说,在健身房经常听到有人提起飞盘运动,“刚上场10分钟就大汗淋漓,感觉全身毛孔都舒展开了,真的很舒服!”

3

正在普及,运动前一定要热身

《2022年轻人新潮运动报告》显示,飞盘已是最受年轻人喜爱的新潮运动。教育部印发的《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》中,也将“极限飞盘”作为“新兴体育类运动”列入其中。2022年8月,由国家体育总局社体中心等单位举办了首届中国飞盘联赛。河南省高校飞盘联赛、河南省飞盘公开邀请赛、洛阳飞盘邀请赛……我省近两年也组织了不止飞盘竞技比赛。

如何继续推广这项运动,官方给出的答案是飞盘运动竞技化。根据体育总局社会体育指导中心最近发布的《2023年全民健身项目赛事活动推介招标公告》显示,2023年国内计划举办与飞盘相关的国际级、国家级赛事达到7场。此外,随着飞盘的火爆,“天眼查”数据显示,截至目前,我国有600多家与飞盘相关的企业,其中我省有13家。

飞盘的硬性门槛并不高,很多有运动经历的人只需几次训练便可以玩得不错,身体条件出众的更可以迅速达到圈子顶尖水准。不过,由于飞盘比较轻,变向性很大,下落的时候玩家要想去接,少不了做跑跳、急停急刹等动作,稍有不慎很容易导致崴脚、腿部肌肉拉伤、韧带撕裂或断裂、半月板损伤甚至骨折等。平煤神马医疗集团总医院骨科大夫张晓鹏提醒飞盘爱好者,在运动前一定要做好热身活动。

“运动前的热身时间一般在10到20分钟,将肩、膝盖和脚踝等关节活动开,热身强度循序渐进,从慢到快……正确而充分的热身可以激活关节周围的肌肉、韧带,有效防止关节僵硬。”张晓鹏说,飞盘新手玩家的热身活动要更长一些,玩的过程中戴好护膝护腕、飞盘手套,穿合适的运动鞋,运动后做好拉伸,这些都能降低肌肉和关节损伤的风险。如果本身关节有损伤的,尽量不要参加此类运动,避免对身体造成更大伤害。

和其他运动一样,尽量学习和掌握规范技术是防止运动损伤的关键。采访中,不少飞盘运动爱好者也提醒,跳起来接盘的时候,不要抬膝盖,手肘也不能乱挥舞,直立起跳可以保护关节。另外,还需要避免过度旋转和前移引起的膝关节损伤,跳起落地时,屈膝角度要稍大些,着陆时膝盖不应超过脚趾尖,以便让肌肉去吸收着陆时的冲击力,正确的着陆技术可以显著降低受伤风险。