

极限飞盘运动在我市逐渐兴起

今天你“盘”了吗？



玩飞盘的市民。

飞盘运动，又一个集户外休闲娱乐为一体的“爆款运动项目”，吸引不少市民特别是年轻人的青睐。它的魅力在哪里？何以让人为之着迷？这一健身休闲运动发展趋势如何？为此，昨天记者采访了我市部分热衷飞盘运动的爱好者，去了解该运动“热”在哪里、“火”在何处。



“新网红运动”

明媚阳光下，芳草地上，一道道优美弧线在空中划过，一只只五颜六色的飞盘在人们的视线中旋落……当一双双手稳稳地将飞盘接住时，场上队友发出一阵欢呼声。

紧盯、判断、出手、抓获……极限飞盘运动的魅力，就这样紧紧抓住了人们的心。

这就是在通城风靡的极限飞盘运动。昨天，记者在现场看到这一幕，也不禁心痒手痒。

“早在19世纪，人们从接抛碟状馅饼包装盒中得到灵感，美国人弗瑞德·莫瑞森制作出了世界上第一个塑料飞盘。随着飞盘运动的发展，目前已衍生出十几种玩法，你们现在看到的极限飞盘，又称作团队飞盘，在中国颇为盛行。”“青健身工作室”的朱润芝教练手指飞盘介绍。

极限飞盘这项运动和其他健身休闲运动相比，所体现出的“亲和力”，说到底，就是它的大众性、普及性。

“今天，你‘盘’了吗？”这，已然是飞盘圈内的一句流行语。在这一现象的背后，是飞盘运动在网络上不断蹿红，小红书、抖音、微博、知乎等热门社交媒体不断推送关于极限飞盘的信息，特别是年轻人对极限飞盘运动的钟爱，使它迅速成为当代“新网红运动”。凡此种种，均助推南通极限飞盘运动“飞出圈”，由此带来队伍不断“扩军”。

我参与我快乐

在健身教练朱润芝的眼里，“极限飞盘像是足球、篮球与橄榄球的融合体，既需要选手在足球场上来回跑动，又需要像篮球一样互相传球，达阵规

则又和橄榄球如出一辙，需要高度团队合作，可以说是充满竞技性与趣味性的一款户外运动。”他说，团队意识贯穿这项运动始终。

记者在滨江体育公园、紫琅公园、通大附院旁的绿茵场内，甚至是普通草坪上看到，一群年轻人正在肆意挥洒汗水和激情，时而奔跑，时而跳跃，为一块飞盘而狂。你参与、你体验、你快乐……直至让你欲罢不能。

朱润芝平时酷爱健身运动，自飞盘在南通兴起，他就加入了爱好者行列。“极限飞盘因为其场地、人数相对自由备受青睐。简单来说，极限飞盘一般以团体对抗赛的形式进行，在规定的得分区内接住队友的飞盘即可得分，中途则通过传盘配合。”朱润芝介绍。

疫情期间，我市一些室内娱乐场所先后关闭，人们的娱乐方式有室内向户外转变的趋势，极限飞盘运动碰巧赶上了这个风口，是人们疫情后疗愈心灵孤独、释放自我、调整身体状况的“灵丹妙药”。

更令人关注的是，飞盘已成为一项竞技运动。

“极限飞盘是一个没有身体接触、自我判罚的体育运动。每个参赛队员都有责任管理和遵守规矩，自觉、公正、公平地进行比赛。不仅仅是肢体上的诚实礼貌，精神上也要尊重和鼓励他人，在此条件之下，比赛氛围始终保持轻松愉快。”昨天下午，极限飞盘资深爱好者小陈介绍道。

入门易提升难

“NT-Velocity飞盘俱乐部是目前南通最大一家飞盘俱乐部，从5月17日开张直到现在，本来是一个礼拜

两次的俱乐部活动，现在天天都组织，高温也没能阻挡大家的热情。”NT-Velocity飞盘俱乐部负责人李先生介绍，“事实上，极限飞盘运动20世纪80年代就有了，主要集中在北京、上海、广州等大城市，它们有专业飞盘团队，还有强大社群推广，飞盘运动发展势头很猛。南通作为二线城市，飞盘运动刚刚兴起还不成熟，还在努力发展之中。”

“老话说：‘男女搭配，干活不累。’极限飞盘由于对抗时没有身体接触，成为一项少见的男女混赛运动，作为女性，我感觉到被尊重。”陈听说。

“7月一放假我就去极限飞盘俱乐部泡着，我喜欢运动，更喜欢新事物。”昨天下午，“00后”单渝然笑谈，“我玩极限飞盘结交了很多朋友，在刚刚结束的‘无锡第一届飞盘Hat赛’中，我们小组还夺得了第一。”

“极限飞盘运动的追捧者大多还是年轻人，年龄相对而言集中在16到40岁之间。出于安全考虑，年龄太小的孩子不宜站在场边，以免误伤。极限飞盘从新手到老手过渡较快，不夸张地说5分钟就能上手，但是想要玩好就要花大功夫。”李先生认为，这绝对是项“零门槛”运动。

值得关注的是，今年4月，教育部印发的《义务教育课程方案和课程标准(2022年版)的通知》中，“极限飞盘”(团队飞盘)作为“时尚运动类项目”入选“体育与健康课程标准”板块，正式列入义务教育阶段课程。首届中国飞盘联赛也计划于今年下半年举办。

本报记者周朝晖
本报实习生陈可昕 孙逸贤



如皋边检站开展体育练兵

晚报讯 连续高温，在烈日高
温下锤炼意志，在挥汗如雨间苦练
本领……“实战为打赢，砺警正当时”，
连日来，如皋出入境边防检查站在推动警营文化建设中，以练兵为牵引，针对民警个体差异，强化思想淬炼和实战历练，着力锻造了“四个铁一般”的高素质移民管理警察队伍。

“通过经常的体育锻炼，能让自己保持一个良好的精神状态。”该站办公室民警叶锴说。在全站集中组织民警开展体能锻炼的基础上，该站还结合广大民警的兴趣和特点，化整为零，组建了篮球、足球、乒乓球、羽毛球、桌球、长跑等8个兴趣小组，让每名民警职工都能找准自己的兴趣点，实现体育锻炼全员额、全覆盖。

通过开展形式多样的体能锻炼，有效活跃了民警职工业余生活，进一步激发了警营活力，使大家身心得到放松、压力得到释放，始终保持饱满的工作热情和良好的精神状态。 记者彭军君 通讯员杨永茂



边检站民警在开展急速三子棋运动。 杨永茂

石宇奇下周重返国际赛场

晚报讯 16日，羽毛球世界联合会公布了新一期世界排名榜，久疏国际赛场的南通名将石宇奇位居男单第25位，比上期下降4位。下周，石宇奇将重返国际赛场，今后半年力争逐渐提升世界排名，为参加2024年巴黎奥运会系列积分赛作准备。

虽然上期没有举行国际比赛，但世界羽联从8月2日起逐渐消除2019年至2021年期间的世界排名分，加上过去10个月石宇奇一直未参加国际比赛，两大因素导致他在近3期世界排名位置不断下滑。本期世界排名榜显示，石宇奇以55035分位居男单排名第21位，排名最高的中国男单选手是谌龙，他以76830分位居第9。

本月下旬，石宇奇将参加在日本东京举行的2022年世界羽毛球锦标赛，届时如获得佳绩有望在一定程度缓解其世界排名持续下跌的状况。据了解，本月下旬至明年4月下旬，石宇奇很可能参加多站国际公开赛，以挽回目前国际比赛参赛站数不足导致世界排名分不高的被动局面，为明年4月底至5月初开始的2024年巴黎奥运会积分赛作准备。 记者王全立