

休闲时代

# 从“小众”到“网红” 飞盘运动“出圈”了

本报记者 刘方圆

## 运动强度不大 自带社交属性

在北京朝阳区CYU飞盘俱乐部群组里,每天更新的消息数十条。除了俱乐部工作人员发布不同时间段的场地预约外,也有针对不同级别选手的训练教学小班课程。

萌新选手晓静几乎每个周末都会参加训练课,有时还会约上朋友一起体验。“我也是刚刚开始玩。”晓静告诉记者,之所以会选择飞盘,除了因为这是一项比较时尚、流行的运动外,还相对容易上手,而且没有太强的身体对抗性。“飞盘运动对女孩子还是很友好的,而且男女同场竞技的运动也不多见。”晓静说,虽然她的技术还属于“菜鸟”级,但每扔出一个盘,接到一个盘,都会有成就感、愉悦感。一身运动服、一双跑鞋、一副手套,一个飞盘,这就是飞盘的全部必要装备。在场地方面,专业的飞盘比赛在足球场进行,如果只是休闲娱乐,一块空地足矣。不需要高昂价格的装备,相对灵活和自由的场地,以及并不激烈的身体对抗,这让飞盘在现代城市中有了成为热门运动的底气。当然能够受到众多年轻人的追捧,除了飞盘的这些特性,还因为它兼具了很强的社交属性。

“没有接触飞盘之前,我喜欢一个人跑步,可接触飞盘之后,我认识了很多‘飞盘侠’。”王宏是一名软件研发人员,也是飞盘的忠实玩家。他告诉记者,飞盘运动虽然男女同场,但没有太多的身体对抗和接触,给了体力悬殊的人同场竞技的可能性,所以在这里也更容易交到志同道合的朋友。

“飞盘上手简单,很多人在刚接触的时候,就能很快掌握技巧,更容易坚持下去。”飞盘玩家小谢表示,而且玩过一次后还愿意继续留下来的人,很大一部分都是被其独特的互动属性所吸引。

7月7日,国家体育总局社体中心发布通知,拟于2022年下半年举办首届中国飞盘联赛。这标志着在年轻人群中日益风靡的飞盘运动即将“登堂入室”。

户外、时尚、社交、低门槛……正是这些属性结合在一起,让飞盘运动快速升温,在城市运动场成功“出圈”了。

## 飞盘发展的前世今生

比起国内飞盘运动还处于起步状态,国外的飞盘运动早已如火如荼了,各种赛事也层出不穷。

刚刚在美国伯明翰闭幕的第十一届世界运动会中,飞盘正是赛事的34个大项之一。而为这次飞盘项目做赛事解说的海南省飞盘运动协会会长汪若阳则是有着14年年龄的资深飞盘手。

1948年,世界上第一块飞盘由美国人弗瑞德·莫瑞森发明。随后,飞盘运动在欧美流行开来,并成立了专业的飞盘组织——国际飞盘协会。经过发展,这一组织得到国际奥委会(IOC)的承认,成为如今的世界飞盘联合会(WFDF)。

“飞盘运动其实很早就在国内流行过,很多‘60后’‘70后’在小时候都是接触过飞盘的,当时大家更多地是把飞盘当成一种玩具,而没有形成正式的比赛把喜欢飞盘运动的人聚集在一起。”汪若阳说,在21世纪初,随着我国进一步开放并与世界接轨,在很多来中国工作的外国人带动下,重新燃起了国人对飞盘的热情。

“当然,还有非常重要的一点,这段时间,国内渐渐引进了有组织有规则的竞赛模式,这给飞盘带来了更多的可玩性,让人们体验到飞盘作为一个运动项目的乐趣。”汪若阳说,对于国内飞盘赛事的“编年史”来说,2019年是一个重要的时间点。在这一年,国家体育总局社会体育指导中心将飞盘项

目纳入管理,并且在上海成功举办了世界飞盘联合会2019年亚洲大洋洲飞盘锦标赛,这是国际性飞盘赛事首次在落地。2025年,世界运动会将在成都举办,作为世界运动会热门项目之一,国际性飞盘赛事也将再次来到中国。

据全国飞盘运动推广委员会的统计,2021年中国参与飞盘运动的玩家大约有50万人,市场规模超8500万。可以预见,未来会有更多的人参与到飞盘运动中。

## 飞盘运动亟待规范“起飞”

当下,各地层出不穷的飞盘俱乐部也为飞盘运动的发展扩大着人群基数。

CYU飞盘俱乐部主理人之一的“兔子”告诉记者,俱乐部自今年3月份成立以来,已经拥有了近千名的会员。“我们每周都会组织5-6场适合不同玩家水平的飞盘比赛,周末还会组织一些相对专业的训练。一场飞盘比赛,规模一般在20人左右,我们按60-85元/人次的价格招募玩家,票价包含场地和器材的使用费,还提供教练指导、饮用水及专业摄影服务等。”

作为一个飞盘俱乐部的管理者,“兔子”需要围绕飞盘做大量工作。工作量不仅仅是训练场上的两小时。两小时之外,主理人们还要忙着寻找场地、沟通解答会员问题以及研发训练计划、培训教练,每天几乎要从早忙到晚。“长期看,场地始终是个不确定因素。”“兔子”说,目前他们都是租借市区

的球场搞训练,但适合的场地并不多,特别是黄金时间段场地供不应求。“优质教练人员稀缺也是制约俱乐部发展的问题之一,目前业内有经验的教练远远不够,各家俱乐部也在从爱好者群体中发掘更多具备教学能力的人才。”

在汪若阳看来,飞盘运动目前虽热度较高,但距离发展成为产业型、全民型运动的道路还很长。

日前,《义务教育课程方案和课程标准(2022年版)》颁布,让不少飞盘圈内人士感到欣喜的是,在“体育与健康课程”板块,“极限飞盘”(团队飞盘)作为“时尚运动类项目”入选。此外,国家体育总局社体中心近日发布的通知,拟于2022年下半年举办首届中国飞盘联赛,也是飞盘运动发展的一大利好。

汪若阳说,飞盘运动非常适合在校园中推广普及。它所带来的公平竞争、男女平等、尊重对手等这些运动理念,很适合传递给年轻人。而且飞盘运动不设置裁判,这就使得学生要学会在运动过程中自主沟通,学习情绪控制等。相信国家层面对于素质教育以及体育休闲行业的深度改革和不断重视,自然而然会带动更多人发现飞盘运动的社会价值。

“飞盘运动产业在国内做大做强离不开飞盘运动进入更加综合性的运动会。”汪若阳表示,目前,世界飞盘总会也在努力,争取在2028年让飞盘运动进入洛杉矶奥运会。“我相信飞盘运动进入更多类似于省运会、全运会、亚运会、亚沙会等综合性赛事,将是飞盘运动在国内做大做强的下一步。因为这样就有更多的竞技基础,让更多的人可以参与进来。”

在新趋火爆的“飞盘热”中,冷静把握飞盘运动的方向,才能让这项运动真正成为大众喜爱的全民健身新选择。“第一要实现赛事化、职业化,第二是要提高它的观赏性和竞技性,可以让更多的人更直观地体验到飞盘的魅力。”汪若阳说。

# 101公里,跑友们的庆祝

李夏成 本报记者 徐金玉

湖风温柔、夜景阑珊。这样一个夜晚,浙江省体育旅游产业促进会副秘书长梁新德带队奔跑着,从晚7点到早7点,一队人一夜跑到天明,望着晨光点亮杭州西湖的景致,整个城市从睡梦中苏醒。

这是一场和跑友们的约定,也是为党的生日的献礼。“去年是中国共产党成立100周年,我们发起了庆祝建党百年的活动,跑友们设计了一条特别的运动路线,绘成了一枚党徽的形状。今年为了献礼党的101岁生日,浙江省体育旅游产业促进会、浙江省休闲养生协会、浙江省登山协会联合我共同发起了‘2022奔跑在党旗下’主题公益环湖跑活动。原本打算招募101人,结果报名人数,共有152人参加。”梁新德说。

为了满足不同跑友的需求,他分列了多个组别,有5公里、7.1公里、10.1公里、20公里和101公里等。

“跑101公里的20位小伙伴,都由我定向邀请,他们中有人参加过去年的活动,有的经过评估,有能力跑完百公里才会列入其中。西湖一圈约10.6公里,考虑到高温天气,我们在距起点3公里、5公里、8公里处设有3个补给点,还有11位医生志愿者参加,有的跟着团队流动奔跑,有的在补给点给予支持。”梁新德说,环湖跑是公益活动,宗旨是为跑友提供一个健康、休闲的空间,因此要做好科学规划和充分准备,他还自掏腰包,为跑友们购买了保险。

作为一个资深跑友,梁新德在跑

圈内堪称“红人”,被大家亲切地称为“大力老师”。他的战绩傲人,已跑了几百场比赛,曾跑遍七大洲,包括南北极。最长的一次记录是连续19天奔跑1045公里,平均每天跑55公里,完成了环台湾一周的旅程。

“只有喜欢的事情,才会有动力一直持续下去。”梁新德笑着说,这次比赛,他为跑友们不抛弃、不放弃的精神打动。“我们没有比赛形式,也不追求名次。但有的小伙伴为了完成目标,哪怕脚都磨起了泡,依然坚持跑完全程。”

在梁新德眼前,是一幅生动而温暖的画面:有情侣一起欢笑奔跑,有青年人热情加入,还有父母和孩子一同参与。“平日里,父母的教育可能只是说教,通过以身作则,一起完成这么有意义的事情,无形中也会促进亲子关系的和谐。”梁新德说,这么多跑友参加,也是最让他感动的地方,也完成了他举办活动的初衷:让更多的人喜欢运动、喜欢跑步。

“西湖是旅人的打卡点,也是跑友们日常晨练的热门地。”梁新德介绍,西湖风景非常漂亮,环西湖跑的健身小伙伴非常多,每天都有人跑,周末人数更多。

“我们也会自主设计路线,23公里可以跑出一朵玫瑰花来。”梁新德笑着说,跑步既有运动的仪式感和浪漫之处,也要跑出生活的态度,“每个人都会有运动期的瓶颈,要靠自己的意志力慢慢去克服。放弃很容易,但只要坚持住,也很快能完成目标。希望更多人通过运动、跑步收获一个更坚定、更健康的自己,收获更多友情、亲情和正能量。”

科学健身

# “科学健身18法”好

李相如

“健身好,科学健身更好”,这个道理现在已经成为很多老百姓的一种新生活理念和健康生活方式。但是许多朋友在实际健身过程中,面对浩瀚如海的健身方法和健身手段,有时难免云里雾里,有种“老虎吃天无处下手”的感觉。有人也困惑,今天这位健身教练推荐球类运动,明天另一位教练推荐推荐操类运动,后天还有一位推荐太极拳、养生气功、广场舞,令不少健身者不知所措。其实,任何一种健身或锻炼方法,如果是科学的,只要长期坚持,就会对身体产生良好的作用和效果。

今天把国家体育总局研发和推广的“科学健身18法”推荐给读者朋友,这是国家体育总局近些年来力推的普及性运动健身成果(在网上可以下载具体的锻炼方法和图示指导)。这套健身方法在2018年8月7日由国家体育总局推出后,近4年来,受到许多健身爱好者的喜爱。

“科学健身18法”由懒猫弓背、四向点头、靠墙天使、蝴蝶展翅、招财猫腿、壁虎爬行、“四”字拉伸、侧向伸展、左右互搏、站姿拉伸、靠椅顶髋、坐姿收腿、足底滚压、对墙顶膝、单腿抬物、足踝绕环、单腿提踵、触椅下蹲18个动作组成。分别针对肩颈部、腰部、下肢关节和肌肉科学运动的小妙招组成,通过接地气、科普化的形式展现。“科学健身18法”简便易行,具有“一看就懂、一学就会、一练就有效”的效果。

“科学健身18法”的好处有如下几个方面:

第一,对健身活动的场所和器材没有特别的要求或规定,在办公室、家里、

室外都可以进行锻炼与活动。这对于许多没有便捷运动场所的人群来说,少了场地器材不足带来的困难。

第二,这套健身方法既可以整套锻炼,也可以根据自身需要和时间长短选择其中几个动作进行锻炼。例如,长期伏案工作的人群,就可以选择懒猫弓背、四向点头、靠墙天使、蝴蝶展翅这几个动作。这一组锻炼能提高胸椎灵活性,放松颈部肌肉,改善肩背不适,防止驼背,预防和延缓肩部和腰部劳损,预防颈椎病。

又比如,对一些久坐不动或关节僵硬的人群,可以选择“四”字拉伸、侧向伸展、左右互搏、站姿拉伸等动作。这一组锻炼对于拉伸躯干侧面肌肉,改善肩颈部和腰部紧张,提高髋关节稳定性,改善下背部紧张,预防腰部和膝关节劳损都有良好的效果。

第三,可以就地取材,例如办公室或家中的座椅、墙面、办公桌(家用桌子)、小木棍等都可以成为锻炼的器材。这些随手可得的家具体瞬间变成健身器械,增加锻炼的乐趣。

据介绍,“科学健身18法”由国家体育总局体育科学研究所专家创编,是在全面总结我国群众体育科学研究成果基础上,基于中国居民运动健身实测数据和健身活动调查结论,设计编排的一套覆盖全人群、简便易行、功效显著的健身方法。该方法适宜各类人群,不受场地和环境限制,可利用碎片化时间完成简单的运动锻炼,从而达到科学健身、放松身体和预防损伤的功效。

(作者系南昌工学院特聘教授,首都体育学院教授、博士生导师)

休闲窗

# “夏一站·趣福州”研学旅游季启动

本报讯(记者 王惠兵)7月12日,由福州市文旅局主办的“夏一站·趣福州”研学旅游季启动,6条主题研学线路、103项研学产品、20项旅游优惠措施及景区活动、20项文化惠民活动、45场文艺演出和展览同时推出,为广大青少年带来暑期“文旅大餐”。

据介绍,6条主题研学线路分别为“沿着总书记的脚步访福州”“跟着诗词游福州”“你不知道的福州‘船’说”“我把福州戏唱给你听”“探秘福州茉莉花茶”“漫游闽江之心”,线路覆盖平复故居、中国船政文化博物馆、上下杭历史文化街区等热门景区和网红地标。内容多元,寓学于游、寓教于乐。

值得一提的是,本次活动的参与形式十分多样,有“趣自然研学之农耕”“非遗大漆制本营(奶奶的梳妆盒)”“小药王研习之旅”“瓢漆扇DIY体验”“肉燕非遗技艺体验研学”等103项研学产品。期间,孩子们不仅可以和多种非遗项目来一次亲密接触,还能体验其实用价值。

福州市文旅局相关负责人表示,闽都文化、福州古厝、历史名人都是开展研学旅游活动鲜活的教材和移动课堂。下一步,福州市还将继续挖掘、丰富和提升研学旅游产品,推出更加丰富多彩的研学旅游活动,持续打响福州研学旅行品牌。

非遗故事

# 圣堂庙会的前世今生

范义哲

进入7月,阳澄湖的大闸蟹开始火起来了。民间的“六月黄”,名声向来很响。但其在,阳澄湖地区,还有一个文化符号历史悠久、名头响亮,那就是圣堂庙会。

阳澄湖地区自古鱼稻文化发达,百姓为期盼风调雨顺、消灾避难而祈求神灵保佑之民间信仰活动延绵不绝,一年四季庙会不断。而每年春天在江苏省苏州市相城区阳澄湖镇圣堂寺举办的圣堂庙会则是其中最盛大隆重和最具代表性的。500多年以来,这一庙会成为阳澄湖地区颇具群众基础的民间信仰活动。

相城区政协委员、圣堂寺主持行慈介绍,圣堂庙会2013年被列入苏州市级非物质文化遗产保护名录,2016年被列入江苏省级非物质文化遗产保护名录,2021年6月12日,在“文化与自然遗产日”第五批国家级非遗名录公布,圣堂庙会正式列入国家级非物质文化遗产代表性项目名录。

据《相城小志》记载,圣堂庙史称东岳庙,始建于明代嘉靖初年(1522-1532年)。1957年圣堂庙曾改建为湘城中学校舍,至20世纪90年代中期,于原址之南重建圣堂庙,2000年更名为圣堂寺,庙会也逐年恢复起来。

每年农历三月廿六至廿八,相传为东岳大帝诞辰,相城区阳澄湖镇及周边的太平街道、渭塘镇,常熟市辛庄、横泾、昆山巴城、石牌等地近百大小庙神都被大轿抬出,甚至扩散至上海、无锡等地区,各地神明均“解饷”到圣堂寺仁圣堂殿庆贺东岳大帝生日,名曰“春会”。庙会当日一大早,身着民俗服饰的民众们就整装出发,抬出各路大小庙神,两面大锣鸣锣开道,托香、小拜香、挑花担等各种会班、民间文艺队伍纷纷上演,在吹打弦乐声中缓缓而行,边走边演。仪式完毕后,调龙灯、挑花担、打莲扇、腰鼓、阳澄渔歌、传统戏曲等各种民俗文化表演活动悉数登场,来自各地的围观群众也纷纷驻足观看拍手叫好,一直持续到傍晚时分散尽。

当日庙会周边摊贩云集,饮食小吃等花样繁多;卖艺杂耍五花八门,现场热闹非凡。

圣堂庙会是在阳澄湖区域民俗仪式、民间文艺的重要载体之一。长久以来,它已成为当地传统文化的重要组成部分,使人们感知认知属于自身的传统生活方式和社会伦理观念,从而增强文化的认同感、归属感和自豪感,促进人与人、社区与社区间的交流。

进入21世纪以来,随着城乡一体化建设步伐的快速推进,度假区(阳澄湖镇)注重民俗文化项目的保护,依据庙会的活态性、传承性、流动性和地域性特点,力推非遗资源有效“存续”,逐步形成了以湘城古镇为中心的阳澄湖区域民俗文化生态保护区,圣堂庙会民俗文化得到有效延续。形成正面的社会影响、历史意义、人文价值。(作者系相城区政协工作人员)

图片新闻



## 骑享“潮”路线

近日,北京市朝阳区发布五大文旅体融合骑行路线,设置了“潮、范儿、美、嗨、乐”5条精品路线,引领市民打卡潮流网红地标,推动文化、体育、旅游融合高质量发展。本报记者 齐波 摄