

从霹雳舞的炫酷律动到攀岩的向上攀登,从冲浪的劈波斩浪到滑板的速度与激情,小轮车、攀岩、滑板、冲浪、霹雳舞这些“小众”体育运动,在奥运健儿的引领下在全国各地悄然兴起,被越来越多的年轻人接受并喜爱,成为健身热门项目,不仅推动了竞技体育成果全民共享,还点燃了青少年的梦想,为未来提供了更多可能。

冲浪:在更多人心中卷起浪花

本报记者 傅潇雯

巴黎奥运会上,南太平洋塔希提岛提阿胡普海滩,蔚蓝色大海卷起白色浪花,15岁的中国女孩杨思琪成为首位亮相奥运赛场的中国冲浪选手,也让冲浪这个小众项目在国内获得了前所未有的关注度,浪花在许多人心中卷起。

在广东省深圳市大鹏半岛的东西冲海滩,张森的冲浪初体验在这里完成。“感觉很好玩,通过练习,终于成功在板上站了起来,很有成就感。”她抱着板子开心地说,“其实很早就想尝试一下冲浪运动,这次奥运会上第一次有中国选手站上这个舞台,还是这么年轻的女孩子,再加上看到塔希提非常优美的风景,一下子就让我下决心出发去体验一下冲浪,希望自己有一天也可以在海上乘风破浪。”

东西冲海滩有许多冲浪俱乐部满足不同水平体验者或爱好者的需求。“目前我正在带的有几十个学员,他们每周会来练习。”一家冲浪俱乐部的教练说,体验课500元一节,很多人在体验课后都会选择系统课

的学习。

孙晓青是土生土长的上海人,他和爱人都是极限运动爱好者,冲浪是他们近几年爱上的运动。在周末他们经常开车到浙江舟山,开启冲浪之旅。“因为喜欢冲浪,所以比较关注冲浪信息,巴黎奥运会中国姑娘杨思琪取得了突破,确实带动了很多人关注这项运动,周围越来越多的朋友向我咨询一些冲浪运动相关的事。”孙晓青说。

在海南省万宁市的日月湾,半月形的海湾,水质清澈、水温适宜、海浪绵长有力。“半蹲,放松,把握海浪的节奏,一鼓作气站上冲浪板。”在教练的带领下,马上就上大学的张一鸣已经能有模有样地站在冲浪板上滑行了。“暑假我们全家从北京来海南度假,冲浪是孩子自己要求学习的项目。”张一鸣妈妈说,经过几天的学习,他已经掌握基本动作了,兴致特别高,回北京后会找个冲浪俱乐部继续练习。

跳上冲浪板,趁浪头形成之前奋力跃上浪尖,在奥运会的带动下,越来越多人开始关注冲浪运动,享受在“浪尖起舞”的快乐。

小轮车:专业赛道更受关注

本报记者 顾宁

加速、翻腾、滞空……随着小轮车等小众运动越来越被大家喜爱,很多体育公园不仅有专业场地,也能经常看到在纵横交错的赛道上练习、比赛的年轻人,朝气蓬勃。

“之前对小轮车的了解仅限于看到小区里有孩子在玩,也都是比较简单的平地滑行。这次奥运会上才了解到这个项目原来可以这么精彩,于是带孩子来体验一下这项很酷炫的运动。这个场地离我们家非常近,所以常来体验。”市民李恩正带着女儿在位于湖北武汉汉阳区的向阳体育公园学习小轮车。

说经过几次学习之后,李恩的女儿喜欢上了小轮车,“她以前玩过滑步车,很容易熟悉起来。一起学习的是同龄的小朋友,课堂氛围也很快乐,所

以打算继续学习下去。”李恩说。

在山东淄博经开区,也有一个小轮车极限运动公园——漫泗河森林骑行公园,作为山东省首个小轮车极限运动公园,园内有小轮车赛道和三个滑板碗池,可为小轮车骑行爱好者甚至专业运动员提供训练场地。“那天我骑车路过,看到公园内不少年轻人骑着车在场内训练,特别帅,不仅孩子喜欢,对我们这些大人吸引力也很大。”热爱骑行的温先生说,等他孩子再大一点,可能也会带孩子来这里学习体验。

现在适合年轻人的运动非常多,有传统体育项目,也有像小轮车、攀岩等新兴体育项目,这些运动也更具观赏性。潘旭是杭州一自行车俱乐部的教练,主要从事竞速小轮车的兴趣班培训。“现在,小轮车逐渐成为新潮运动,被更多人熟知,前来咨询报名的



本版图片均为新华社图片
(资料照片)

滑板:滑出速度与激情

本报记者 轧学超

在广场的水泥地上、在城市公园的广场上、在无人问津的小路上……经常可以看到滑板爱好者,他们如同精灵一般,在滑板上尽情展示着技巧与活力。滑板运动正在以一种独特的魅力吸引着越来越多的年轻人。

“从家走路几分钟就能到这儿。”家住北京市朝阳区的初中生李晶轩因为暑假期间观看了巴黎奥运会滑板项目的比赛,便开始对这项运动产生了浓厚的兴趣,而家附近的北京朝来森林公园也就成为他练习的首选场地。

其实,李晶轩很早就接触到了滑板,“家里一直放

着一个滑板,平时经常拿下楼‘遛遛板’。但真正让她爱上滑板,还是源于巴黎奥运会,“看到郑好好在奥运会上的精彩表现,觉得自己也不比她差,就每天开始努力练了起来。郑好好的动作太酷了,尤其是‘翻板540’,又帅又酷,所以迫不及待也要练上一练。”

记者在朝来森林公园还遇到了一位大学生滑板爱好者陈葵,他脚踩滑板,头戴棒球帽,浑身散发着青春的气息。回忆起自己与滑板的初次相遇,他眼睛里闪烁着光芒。陈葵坦言,2021年看东京奥运会就燃起了练习滑板的小火苗,看到郑好好在巴黎奥运会的优异表现,更让他对滑板运动爱不释手。“以前我是一个比较内向的人,但是在滑板的圈子里,大家都很热情、友好。而且在一次次挑战新动作的过程

中,我不再胆小和害怕。”陈葵认为,这几年滑板运动不仅给他带来了身体上的锻炼,也让他的性格变得更加开朗。

滑板运动在年轻人中的兴起并非偶然,它凭借自身的魅力,为年轻人提供了一个展现自我、挑战自我的平台。从事滑板教练十余年的刘亚津说,随着滑板运动在奥运会上的亮相,以及越来越多的曝光,加入俱乐部的人也越来越多。“以前俱乐部只有几十个人,现在已经发展到几百人。”刘亚津表示,滑板运动让那些热爱自由、追求个性的年轻人聚集在一起,在滑板上书写着属于他们的激情与潮流。随着更多人加入到滑板运动中来,这项小众运动正在以蓬勃的姿态融入大众生活。



人络绎不绝。”潘旭说,其实竞速小轮车的比赛过程中充满了技巧,可满足小朋友的求知欲、探索欲、好奇心和冒险精神。“小轮车同时具备趣味性、娱乐性、健身性和竞技性等多种属性,是一项很好的‘全民运动’,满足多层次健身需求。”

竞技成果全民共享。在潘旭看来,对于小轮车、轮滑等项目,有专业的赛道对孩子的学习和训练大有益处。潘旭说,现在已经有幼儿园、小学的兴趣班负责人注意到竞速小轮车,并和他取得了联系,希望竞速小轮车能够走进校园。

霹雳舞:打破传统体育界限

本报记者 冯蕾

巴黎奥运会让霹雳舞从国际竞技舞台大步迈进了寻常百姓的日常生活,成为连接年轻一代、激发健身热情的新风尚。

在巴黎奥运会的聚光灯下,霹雳舞作为新增项目首次亮相,便以其独特的魅力吸引了全球的目光。它不仅仅是身体的律动与技巧的展现,还是自由、个性与创造力的完美融合。霹雳舞运动员们能够站在奥运赛场上,是对这项源自街头文化运动的肯定,也是对所有坚持梦想、不懈努力的霹雳舞者的鼓舞。

奥运会之后,霹雳舞仿佛一夜之间在全国各地生根发芽,从繁华都市的街舞工作室到偏远小镇的广场空地,都能看到年轻人身着宽松服饰,随着节奏起舞的身影。记者走进湖北繁华地段的一家街舞培训机构,负责人李一凡兴奋地分享道:“自从霹雳舞入奥以来,报名学习的人数激增,尤其是青少年群体,他们被这项运动的乐趣深深吸引。”

霹雳舞吸引了众多年轻人的热爱。上海大学大一学生高婷婷

说:“霹雳舞不仅仅是一种运动,它让我找到了表达自我、释放压力的方式。每次跳舞,都像是在与世界对话,那种自由与快乐是任何语言都难以形容的。”

来自天津第一中学的李晓萌则梦想着有一天也能站在国际舞台上,为国争光。“看到奥运选手的精彩表现,我更加坚定了自己的梦想,希望未来能像他们一样,让更多人看到霹雳舞的魅力。”李晓萌说。

霹雳舞的普及,不仅丰富了大众的健身选择,也促进了体育文化的多元发展。它打破了传统体育项目的界限,让更多人意识到,体育不仅仅是竞技与胜负,更是一种生活态度和文化表达。

从巴黎奥运会的舞台到街头巷尾的每一个角落,霹雳舞以其独特的魅力,成功完成了从小众到大众的华丽转身。它不仅是年轻一代追求个性、展现自我的舞台,还是推动全民健身、促进体育文化繁荣的重要力量。随着更多小众运动的兴起与普及,体育版图将更加丰富多彩,全民健身的热潮也将持续涌动。



攀岩:体会快乐 挑战自我

本报记者 刘昕彤

“奥运会看到这个项目很有趣,也很挑战自我,正好在网上搜到了这家攀岩馆有亲子套票,就带着孩子一起来体验一下。”在北京丰台区一家攀岩馆内,市民李红辰带着孩子正在体验。巴黎奥运会上,攀岩作为新增项目亮相,这项小众运动进入大众视野,激发了大众的好奇和参与。

攀岩是一场与自我的较量,它要求攀登者不断克服内心的恐惧,挑战身体极限。每向上一步,都是对自己能力的肯定,这种成就感是其他运动难以比拟的。“生活节奏很快,工作压力也很大,攀岩可以让自己专注在这一件事上,心无旁骛和杂念,非常有助于身心放松,同时这也是集力量、技巧与勇气于一身的运动,也能体验到挑战极限的快感。”攀岩爱好者安林说。

在广西马山,这里的岩壁有天然的攀岩优势,有很多游客也前来体验自然攀岩的快乐,“远离城市的喧嚣,这里的自然风景很美,还有户外的攀岩体验,孩子想试

一试,体验一下这项运动。”来自上海的游客说。

攀岩是一项全身性的运动,它不仅能锻炼手臂、腿部、背部等核心肌群,还能提高身体的协调性、平衡感和柔韧性。长期坚持攀岩,身体素质会有显著提升。除了显而易见的身体锻炼效果外,攀岩还能教会人们如何在逆境中保持冷静,在失败中汲取经验,在团队中相互协作,有利于精神品质的培养。

攀岩教练李晗提醒,在享受攀岩快乐的同时也要注意攀岩安全,在开始攀岩之前,最好接受专业的教练指导,学习正确的攀岩技巧和自我保护方法。攀岩时,必须穿戴好安全头盔、攀岩鞋、安全带等专业装备,确保在发生意外时能够得到有效保护。攀岩对身体素质有一定要求,参与前应评估自己的身体状况,避免在身体不适的情况下进行。此外,要尽量在正规的攀岩场地进行练习,这些场地通常有良好的保护设施和救援措施,能够最大限度地降低风险。安全参与攀岩运动,共同推动这项运动的健康发展。

