

从室内到户外、从个人到群体、从尝试到热爱……飞盘、桨板、腰旗橄榄球、陆地冲浪、迷你排球等项目,通城不少年轻人踊跃参与——

小众运动创造健身“新派系”

上月18日,本报6版刊登《极限飞盘运动在我市逐渐兴起》一文后,不断收到热心读者报料:不仅是飞盘,还有很多新颖而有趣的小众运动项目在我们身边出现,参与感、体验感都不错!于是,近两天来,本报记者带着好奇、循着线索,亲身感受这些休闲健身方式所带来的独特魅力。



腰旗橄榄球



桨板

锻炼身体 释放压力

秋夜凉风习习,小小的桨板在河中徐徐而进,耳边水波荡漾,眼前绿荫与华灯交相辉映,让人觉得身心惬意。1日晚,我们坐在桨板之上,与划桨者们谈笑风生。

“每两天我就要来划一次,绕河一圈,这心就静下来了。有时候站着、有时候躺着,再拍拍美丽的夜景,全身心都放松了。”36岁的季昊霖今年7月才真正接触桨板,他发现这项运动上手较快,学会熟练操作后,他不再紧张,如今渐入佳境。

不远处,有些桨板高手甚至在板上做起瑜伽,好似进入一种“无我境界”。但他们均穿着速干服、救生衣,脚腕上牢牢绑着安全绳,与桨板拴在一起,也注意避开游船的航道。他们表示:无论是何种运动,应该始终牢记“安全第一”。

“哎哟,扶着我点……”上周三,陆地冲浪初学者孙逸贤时不时发出阵阵惊呼,因为重心不稳,女孩的双腿止不住地颤抖。“膝盖弯曲,重心压低,脚腕发力,有节奏地前后摇摆去控制你的方向。”LBC长板俱乐部的陈教练在一旁大声地支招。经过教练的指点和自己的琢磨,20分钟后,小孙已能在平地上缓缓地滑行。

陆地冲浪是一项全身运动,小孙玩了半个小时后就满头大汗,而旁边的高手们在凹凸的“碗池”里轻轻松松滑上几个来回,呼吸还是平稳,游刃有余。“玩陆地冲浪3个月了,我足足瘦了有15斤,这个和健身的效果差不多,贵在坚持。”“发烧友”张雪介绍。

“陆地冲浪带给我一种‘纯粹的快乐’,对我来说十分‘解馋’。”“南通陆冲社”社长王昱原是一名滑雪爱好者,但是南通没有滑雪场地,疫情之下又不方便出市滑雪,而陆地冲浪的一些动作与滑雪、冲浪相似,为过“滑雪瘾”,他投身陆地冲浪运动中并在南通创建了社团。不少陆冲爱好者在他的带动下,经常聚集到南通江滨滑板公园内切磋交流。

“这两年的新冠疫情,影响了人们外出旅游、探亲,户外运动是一种缓解焦虑情绪和生活压力的好方式。借助运动给心灵做个SPA,有利于人们保持对生活的激情和热情。”南通市紫琅医院心理科主任医师董帝英介绍。

增进感情 扩大社交

2日晚上,一踏进支云足球公园,火热的气氛扑面而来;这里和外面,无论是温差还是气场,差别甚大。

偌大的绿茵场上,两队人马排成相对的两排;各有一人在后,一声哨响,两队队员开始跑动,看似毫无规律,实则有序。一名身穿白衣的男孩向远处的队友扔出手中的橄榄球,队友奋力地跑到落点稳稳接住!场内外瞬间爆发出欢呼声和笑声。

“看到他们身上的腰带了吗?进攻方旗子一旦脱落,进攻就停止。”“南通来肆哈斗美式橄榄球俱乐部”部长王凡为我们解说。“飞盘和腰旗橄榄球都属于团队运动,但橄榄球比飞盘难度要大许多。其一是橄榄球有一定重量,接抛起来有一定技巧;其二是攻防分开,不是立马转换,要求队员团队配合互相配合,有技巧地完成比赛。”

“我玩腰旗橄榄球,是源于对美式橄榄球的热爱。刚开始办俱乐部的时候也是举步维艰,但现在的社团凝聚力很强,腰旗橄榄球规则所营造出的团队精神,让大家就像兄弟姐妹一样,感情很深厚。”谈及俱乐部的成立发展,王凡非常自豪,俱乐部目前已经有300多名成员,活跃的有四五十人。

因为志同道合、兴趣一致,似乎每一种小众运动都能很快吸引一群人、形成一个圈子。飞盘俱乐部、腰旗橄榄球俱乐部、陆地冲浪俱乐部……今年以来,这些社团如同雨后春笋般在我市不断冒出。

“我经常和孩子一起玩陆冲,父子之间的感情越来越好。不只是我,社团里‘一家三口’一起来的也不少。”王昱说。“户外运动逐渐融入人们的亲子或交友活动,互帮互助、轻松愉快的氛围肯定能为亲情、友情加码。”

“以前我喜欢带孩子旅游,现在我喜欢带孩子露营。”今年50岁的市民老孙对教育孩子颇有心得。每周一次的露营总能教给孩子些新东西。“现在的露营花样繁多,衍生出非洲鼓、篝火、飞盘、水上高尔夫、迷你排球等很多运动与游戏。孩子这段时间的变化尤为明显,对事物的求知欲也上升了。”

媒介助推 带动消费

四五年前,户外小众运动还鲜为人知,而如今迅速风靡流行,除了运动本身的魅力外,小红书、抖音等社交媒体的助推也不容小觑。

这些小众运动为何备受年轻人追捧?新、酷、潮、有趣、方便社交五词可以概括总结。很多年轻人十分热衷在社交平台上分享自己的生活,小众运

动的酷潮特征更是激发了分享欲望。“因为疫情,人们网络交流增多,小众运动的蹿红也很快具备了浓厚的社会文化氛围。”董帝英分析。

“青健身工作室”教练朱润芝非常看好这些兴起的户外运动,“人们的运动理念和以前已然不同。特别是年轻人对健康生活更为重视,积极主动地去寻找各种健身方式。”

小众运动不仅调动了人们参与锻炼的热情,还直接拉动了体育消费。南通市迪卡侬港闸店运营经理吴女士介绍,迪卡侬今年销量同比增长26.4%,爆发期在今年7月,增长率为35%。露营活动类产品成为家庭活动的首选,帐篷类销量增长率达15%。飞盘、滑板等运动器材销售均有不错的表现,其中现在最火的飞盘销售增长率高达330%。

“陆冲板价格在1000元~3000元不等,现在不管国外进口还是国内生产都时常脱销。陆冲在装备、护具等方面都没有硬性要求,可个性化,一定程度上带动了一条新的产业,发展前景广阔。”王昱发出感慨。

但一些小众运动爱好者在接受采访时都不约而同地表示:和全国其他城市一样,南通户外小众运动也面临着发展不够规范、缺乏稳定群体、大众化普及化的程度有待进一步提高等一系列问题。“进一步推动这些小众体育运动发展,任重而道远。希望政府、协会、媒体、社群等多方面联手,从政策引导、活动组织、教育培训等方面不断努力,打造可持续模式。”王凡表示。

本报实习生陈可昕
本报记者高磊



制图:顾晓平

