

新兴户外运动赋能全民健身

户外运动产业是推动体育事业和体育产业发展、建设体育强国的重要内容组成部分,对促进城乡建设和区域协调发展、实施扩大内需战略、带动经济社会绿色发展转型升级具有重要而积极的作用。近年来,户外运动在我国迎来了快速发展期,成为广大群众参与健身、享受健身、受益健身的重要载体。本期“健身视点”版策划了一组户外运动项目稿件,重点介绍匹克球、陆冲、桨板、腰旗橄榄球、飞盘、城市漫步等新兴户外运动项目,希望大家一起走出家门、动起来,感受户外运动的无限乐趣。



腰旗橄榄球比赛。新华社记者 王丽莉摄

腰旗橄榄球 在赛场上发现新的自己

本报记者 顾宁

传球、拔旗、进攻、防守,周末的绿茵场上,一场精彩的腰旗橄榄球比赛正在进行。与美式橄榄球相比,腰旗橄榄球球员身上并没有穿戴护具,规则要求拔对方的腰旗代替冲撞对抗,也不会有激烈的进攻行为,是一项相对安全的“非冲撞性”运动。“队伍里年轻人居多,周一到周五都要上班,如果要活动也会选在晚上8时左右开始,但是周六日时间可以相对灵活和自由,大家也更愿意。”冯宿说,她去去年底

开始接触橄榄球,“非冲撞性”特点一下吸引了她,“没有激烈对抗,又是一项团队运动,对于不喜欢主动社交的我是一个助力,无论是沟通还是场下聊天,都需要和别人交流,也因此认识更多志同道合的小伙伴。”和冯宿一样,众多爱好者已经从腰旗“小白”,成长为腰旗“达人”。腰旗橄榄球项目也从小众运动成为全民健身运动的新选择。

腰旗橄榄球男女均可组队参加。相较于个人运动,腰旗橄榄球需要团队协作,具有极强的社交属性。冯宿说,虽然打球过程中难免有些磕磕碰碰,但每次活动结束后,他们还会聚在一起,研究如何更好地接球和得分。通过运动,大家不仅拥有了更好的身体素质,也养成了运动的习

惯。“为了每周末可以有更好的状态和发挥,我现在周一到周五也会坚持做一些简单的力量或耐力练习,来提高自己的体能。”

“门槛低、规则简单、对场地的需求并没有那么高,降低受伤风险的同时,竞赛体验丝毫不减,不论男生女生、高矮胖瘦、新手小白,都可以在赛场上发现新的自己,找到属于自己的角色,感受到腰旗橄榄球的乐趣。”爱好者李晓说起腰旗橄榄球的好处赞不绝口。作为一项需要体力与智力的运动,腰旗橄榄球没有性别限制,不擅长跑动和传球的人可以从防守做起——破坏对手传球,拔掉对手的腰旗等。

如果你也有兴趣,只需要一双合适的鞋子,就可以加入到腰旗橄榄球的行列。

匹克球 来一次“都市微度假”

两人互不相识,也可以因为一场球共度一个下午的时光,在轻松的氛围中实现了社交的目的。”他用“都市微度假”来形容匹克球,希望把匹克球作为轻社交的载体,日复一日地植入到都市年轻人的生活中。

如今,社区、商场、公园、校园渐渐出现了匹克球运动的身影,相关的活动和比赛越来越丰富。在山东济南近日举行的潮流体育玩乐周活动中,匹克球运动展现了独特的“圈粉”实力。市民王嘉义表示:“我刚才和许多孩子、家长一起试着‘实战’,大家很快就玩起来了,匹克球能够让不同年龄层的群众参与,是一项很好的户外运动。”

匹克球1965年诞生于美国西雅图。

调查显示,匹克球连续三年成为美国增长最快的运动,不仅如此,这项运动的全球玩家数量近三年来也在攀升。目前,匹克球已被确定为2024年巴黎奥运会的表演项目。

今年9月,世界匹克球联盟全球发展委员会中国区正式启动,标志着匹克球运动将在中国全面推广。10月,为推动匹克球运动推广和发展,规范开展匹克球竞赛工作,国家体育总局小球运动管理中心颁布了《匹克球竞赛规则(2023版)》,随后印发通知,明确将于11月17日至19日在广东省广州市举办2023年首届全国匹克球大赛。在此背景下,相信匹克球运动在国内能够走得更长远。

飞盘

小群体连接大社群

本报记者 李金霞

位于河北省唐山市路北区的大城山公园,从今年5月开始,一个个潮流时尚的特色运动驻扎在这里,形成了“运动之山”,尤其是专业的飞盘场地,为当地飞盘爱好者提供了好去处。“运动之山”负责人表示,飞盘很有趣,深受年轻人喜爱,但专业场地并不多,他们期望打造特色运动聚集地,为唐山市民休闲运动提供新选择。

一片绿地、一个塑料盘,几个人可以玩起来,十几个人就可以来一场比赛。做销售工作的史原力在无意中接触飞盘运动,他表示:“现在很多人社交面非常窄,飞盘运动花费不多,参与的人又多,还能解压。”

飞盘运动的规则很简单,每队4至7人,参与者只能依靠传递将飞盘传入得分区,如果飞盘落地,则攻守易主。此外,在运动过程中不允许队员之间有身体接触,因此不同身体条件的人都可以参与。飞盘爱好者王其光说:“这项运动没有门槛,很大众化,完全没有身体对抗,平常也可以当作娱乐项目。”

王亚菲则非常看重飞盘的社交属性,玩飞盘大大拓宽了她的交友圈子,给她的生活带来了许多乐趣。“飞盘很适合我,运动起来很欢乐,每次一群人召集起来玩,就像一个大的聚会。通过玩飞盘我认识了很多朋友,让我们能找到很多共同话题。”

没有肢体接触、门槛不高,对于参与人数、场地、器材的要求并不苛刻,具有较强的趣味性和社交属性……诸多因素融汇在一起,成为飞盘运动大受欢迎的原因。

为推动飞盘运动发展,国家体育总局社体中心相继发布了《全国飞盘运动竞赛规则(试行)》《全国飞盘运动裁判法(试行)》,对飞盘的场地、竞赛规则等内容做出了详细规范,随后,全民飞盘线上挑战赛、中国飞盘联赛接踵而至,飞盘运动热度不断提升。

同时,在教育部印发的《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,正式被列入义务教育阶段课程。

桨板

“网红”项目受热捧

本报记者 冯蕾

“以往从来没有体验过桨板运动,一开始还有些胆怯。随着不断练习,逐渐找到了划桨的技巧,迎风破浪前行。这不仅是一次对自我的挑战,更是一次对健康生活方式的探索 and 追求。”提起桨板运动,北京市民王笑笑止不住话匣子。

随着全民健身理念的深入人心,越来越多的人开始关注和参与到各种新兴户外运动项目中,桨板运动这一风靡全球的网红户外运动上休闲运动逐渐走入人们的视线,以其独特的魅力成为城市运动新潮流的代表。因为桨板运动的迅速升温,北京亮马河、护城河等公共水域甚至一度因为爱好者众多而“堵船”。

桨板指导教练张奇介绍说:“桨板需要全身肌肉协调运动,不仅可以锻炼核心肌群,提高身体协调性和平衡感,还能增强心肺功能,提高人体耐力和体能。正是这些优点,使得桨板运动在全民健身领域具有广泛的发展前景。”

除了政府部门的大力支持,社会各界的积极参与也为桨板运动在全民健身中

的推广起到了关键作用。各类体育俱乐部、社会组织积极参与到桨板运动的推广中来,通过举办培训班、组织活动等方式,让更多的人了解和参与其中。

桨板也衍生出众多潮流玩法,桨板瑜伽、桨板冥想、桨板热舞、桨板钓鱼等等,成功实现破圈。甚至许多年轻人带着自己的宠物狗一起穿上救生衣玩桨板,组起了桨板宠物局。这种多元化的参与方式为桨板运动的推广提供了强大的动力。

“夏天玩水玩桨板,已经成了这两年最火爆的时尚潮流运动。”资深户外运动达人王瑶笛滑雪、飞盘、陆冲等运动几乎都玩遍了,从今年开始对桨板运动“着迷”。

王瑶笛说:“桨板玩法多样,可以站着划、坐着划、躺着划,甚至可以倒立玩瑜伽,只要能保证在板上,就可以随心所欲地选择舒服的姿势。此外,可以探索山水自然,通过划水,去到更隐蔽的地方,看到别人看不到的风景,非常舒缓压力。”



体验者在匹克球比赛场地练习。新华社记者 杨磊摄



健身爱好者体验桨板瑜伽。新华社记者 张晨霖摄



四川成都太古里街区,城市青年体验滑板运动。刘昕彤摄

城市漫步

用脚步感受城市温度

本报记者 轧学超

最近,在年轻人圈子里又出现了一个新词——“City Walk”,从字面意思上来看,就是指在城市漫步。这是一种城市微旅游方式,是指几个人在专业讲述员的带领下,有计划地行走城市的某条路线上,也泛指以行走、骑行的方式在城市中漫游,环绕街道,丈量城市。

城市漫步本质是一群年轻人在异乡寻求精神寄托的方式,疏解自己在工作中的紧绷的情绪和生活中的各种压力,是一种轻运动的好方式。北京城市漫步参与者刘娜说,她在2022年就听说了城市漫步这个新名词。后来,她在北京以单车加徒步的方式,横跨北京东西城,途经南锣鼓巷和东交民巷等胡同,耗时近6个小时,路线长度达60多公里。

城市漫步强调的是旅行的闲适和随意,参与者不做攻略,避开热门景点,深入到城市的特色街巷,以无目的性、非功利

化的理念漫步游走。这些秉持“漫步观”的年轻人,用脚步感受城市的温度,感受城市的独特魅力。他们不在乎目的地在哪里,摆脱时间与空间的束缚,以“随机感”发掘生活的魅力,寻找运动的快乐。

北京市民孙瑜慧说,城市漫步不仅是一种运动方式,对于自然景观的综合治理、对于基础设施的更新再造也具有重要意义。长期生活在当地的漫步者,他们的喜好在很大程度上也决定了漫步路线的热度、持续度。

一座城市的旅游景点基本都是固定的几个,无论是外地人还是当地人都会选择去更出名的网红景点打卡,城市漫步打破了这种旅游资源的失衡性,不仅可以促进城市现有休闲资源的升级活化,还能让大家走入寻常的街头巷陌,感受城市的独特魅力。如今,城市漫步已成为越来越多年轻人旅行、游走的方式,热闹的场景还可以促进城市文旅资源的高速发展,对地方旅游发展具有重要意义。

陆冲

在陆地上“乘风破浪”

本报记者 刘昕彤

身体来回摆动,跟随手臂的摇摆助力,“一二一、一二一……”正在学习陆冲的罗倩一边嘴里念着动作口令,一边身体重复练习着动作。

陆冲也叫陆地冲浪,是一种借助滑板模拟海上冲浪的运动。不同于滑板用脚蹬地的前进方式,陆地冲浪板以空气动力学为基础,配装弹簧结构加上特殊设计的推进器搭配前桥,依靠左右倾斜变换来前进,能让滑板板面压弯倾斜,由此带来的失重感可以模拟冲浪的感觉。

“起初被吸引是因为陆冲比较好上手,不像玩滑板时经常摔得四仰八叉。因为陆冲的轮比较软,还有弹簧控制方向,抓地力更强,只要能配合好身体的节奏就能快速入门,而且不容易受伤。”罗倩说,“以前旅游时尝试过冲浪,但是毕竟不住在海边,不能随时随地去海上冲浪,有

这样一个很方便的替代运动很好。”

陆冲不仅让人在城市享受冲浪的乐趣,某些动作和滑雪也有相似之处,近两年,许多热爱运动的年轻人也加入了陆冲大军,让这项运动成为当下流行的新兴运动。陆冲教练菲菲说:“现在陆冲的小班课基本都处于爆满状态,我们也有固定的活动日,大家都很有兴趣一起玩。陆地冲浪板起初是冲浪运动的一种辅助训练器,现在受到了年轻人的追捧,成为城市里的一道风景线。”

“陆冲可以让身体快速适应平衡,对冲浪滑雪等运动都有提升,通过在陆地上练习冲浪的姿态、平衡和转向技巧,以及发力逻辑和耐力,带动全身的平衡训练、核心训练和灵活性训练,对身体可以带来全方位的益处。”菲菲表示,陆冲也是滑板运动的入门。“练好陆冲,可以进入滑板的U型池和碗池,挑战难度动作,享受滑板运动的更多乐趣。”



飞盘比赛。新华社发 方东旭摄