

# 小众运动热起来

编者按

在刚刚落幕的巴黎奥运会上,中国运动员们展现出了非凡的实力,郑钦文在网球场上创造历史,邓雅文在自由式小轮车女子公园赛中勇夺金牌,伍鹏在攀岩男子速度项目中摘得银牌,还有冲浪、滑板、霹雳舞等项目取得了历史性突破……这些成绩不仅彰显了中国运动员的风采,也让一批小众运动走进了大众视野。

其实,这些小众运动并不只是在遥远的法国巴黎才能看到,在宁夏,同样有很多运动爱好者正让冷门运动“热”起来。沙滩排球场上,人们奔跑、跳跃、扣杀、防守,挥汗如雨;射箭馆内,少年屏息凝神,弓弦轻张,一箭箭射向靶心;室内泵道,小朋友骑着小轮车在空中翻腾跳跃,勇气让人惊叹;阅海湖上,桨板爱好者们轻盈地划过水面,享受“塞上湖城”的宁静与自在……

## 弯弓射箭

### 手持长弓 百步穿杨

本报记者 李雅蓉 文/图



射箭是一项集力量、技巧与专注力于一体的运动。

“凝神屏息,挽弓搭箭,拉弓击发……”

8月9日上午,在银川市西夏区的一家射箭馆内,正在进行青少年训练课,多位青少年并肩而立,左手持弓,右手拉弦,心平气和地射出自己的一支箭,随着“嗖嗖”的几声,箭直奔靶心,整个动作一气呵成。

这些青少年射箭爱好者中,有刚学两天、初来乍到的初学者,也有坚持10年、技艺娴熟的资深射手,虽然学习射箭的时长不同,但纯粹的兴趣让他们相聚在一起,互相学习、切磋。

15岁的射箭爱好者刘家奇刚升高一,最近每周都会来射箭馆练习,全力准备即将到来的2024年全国射箭锦标赛。从小喜欢体育的刘家奇在练习射箭前尝试过各种运动,篮球、乒乓球、田径……都不是很如意,但体验了一次射箭后,就爱上了这项运动。“刚开始我只能拉起16磅的弓,练习了2个月,我能够拉起24磅,到现在已经能轻松应对34磅。”刘家奇表示,射箭要想有提升,需要费一番苦功。

虽然练习射箭仅有半年时间,但其间他已经参加了3场比赛。谈及参与射箭比赛的经历,刘家奇显得很兴奋,“印象最深的一场比赛是银川市第四届青少年射箭锦标赛,本

来只是想去大赛上领教一下,没想到成绩还不错,获得了反曲弓混合组10米个人排名赛和淘汰赛两个项目的冠军。”此次比赛的成就感更加坚定了他对射箭运动的热衷。

很多人以为射箭需要很强的臂力,其实,它也是一项心智型运动,任何人都可以来到训练场地,穿戴好装备,独自练习,享受一个人的专注时光。

对刘家奇来说,练习射箭后不仅仅是力量的提升,更多带来的是心态的改变。“以前我很浮躁,接触这项运动后,感觉做事更沉稳冷静了。我非常享受每一次拉弓射箭的过程,那种箭在弦上、蓄势待发的紧绷感,让我能马上沉浸在其中,变得专注起来。”

在宁夏兴龙腾俱乐部,不仅有像刘家奇这样满怀激情的年轻射手,还有许多不同年龄、不同职业的射箭爱好者,他们在这里相聚,共同享受着射箭带来的乐趣与挑战。

陈泰龙是宁夏兴龙腾射箭俱乐部的创办人,也是原宁夏射箭队专业运动员,代表宁夏参加过第十一届全运会。2012年退役后,他并没有放弃特长,希望通过自己的坚持与热爱,让更多普通大众也能感受到射箭的魅力,于是在2014年成立宁夏兴龙腾射箭俱乐部。“目前,俱乐部会员已超过2000人,年龄最小的只有7岁,最大的62岁。我们与银川市第六中学、永宁县第二中学、西夏区实验小学等多所学校建立合作关系,致力于让射箭运动走进校园,培养更多有潜力的运动员。”陈泰龙说。

近年来,宁夏通过重启全区射箭青少年锦标赛赛事活动,射箭运动进校园推广活动等举措,加大射箭项目的推广普及力度。本月在银川市举行的2024年全国黄河流域青少年射箭邀请赛,就吸引了近200名青少年射箭运动员参加。随着贺兰羿射主题综合运动中心、嗖嗖运动射箭馆、吴忠滨河体育广场等一批现代化射箭场馆的相继落成,射箭运动不再遥不可及,而是以一种更加亲民、时尚的姿态,成为广大市民休闲娱乐的新宠。当城市的喧嚣与疲惫侵袭心灵,越来越多的人选择来到射箭场,站在箭道,手持长弓,在每一次拉弦、每一次瞄准中,寻求一份难得的宁静与释放。

## 跑酷运动

### 闪展腾挪 行者无疆

本报记者 付杨 文/图

“今年6月,我去天津参加了全国青少年跑酷锦标赛,获得U15组别的竞速第二名。”8月9日16时许,银川市光明广场尚乘跑酷的训练大厅,助跑、空翻飞跃、完美落地……头戴鸭舌帽的李锦钰早已大汗淋漓,靠在墙角稍作休息,“每次2小时的课程结束后,我的帽子和衣服全部湿透了。”没说话,李锦钰转身又去练习了。

15岁的李锦钰即将迎来高中生活,在刚刚结束的中考,她的体育成绩每项都是班级第一名。优秀的身体素质和体育技巧能力与她从小参加体育锻炼是分不开的。

在她很小的时候,父亲就经常带她锻炼,母亲也对她的兴趣爱好都十分支持,“我报过篮球、武术等许多班,直到3年前爱上了跑酷,就再没换过。跑酷是不断突破自我的运动,曾经,我也会因为不能突破动作而烦躁,甚至哭过。”随着李锦钰走上专业化道路,训练难度也在不断提升,“比如领腿跳,类似于一只脚往远跳,但距离太远,跳不过去,身体会因惯性向前冲,然后会摔倒,我一次次摔倒,一次次爬起来,练了半年,终于突破这个动作。”

跑酷最吸引青少年的就是帅,既有炫酷的翻滚,灵活的跳跃,也有在障碍和挫折时,翻越、征服,享受不断超越自我的过程。而同样涵盖了走、跑、跳、爬、翻、滚的体能课,更能提升身体素质,达到健康生活状态的目的。

“哇!我们赢啦!”同日,银川市青少年宫金凤宫少儿体能课堂,5岁至7岁的小学员排成两纵队,分别派出代表依次通过障碍,看到红队小朋友将小球投入目标网兜,顿时,全场小朋友欢呼雀跃。除了体能课,在银川市青少年宫金凤宫,这个暑假还开设跳绳、武术、艺术体操等13种体育训练项目,为孩子和家长提供了丰富的选择空间。

9岁的荣荣阳从幼儿园起开始接触体育类课程,最终找到了自己的爱好——跑酷,“他学跑酷已经1年多了,很热爱,每次上课都保持着最初的热情,下课了也要再练一会儿。”家长魏小平说,“在体育锻炼中,孩子能释放自己的情绪,身体能得到全面的锻炼,最明显的变化是,孩子在坚持中获得了成就感。”



在竞速中,跑酷爱好者不断跨越障碍。



贾伟和孩子一起练习,并给孩子示范骑行姿势。

## 小轮车

### 以轮为翼 自由飞翔

本报记者 王娜 文/图

8月12日上午,银川市金凤区典农河的骑行道上,一支“迷你”的骑行队伍格外引人注目。七八个孩子戴着头盔,身穿专业护具,骑着与身材相符的小车在队伍前打头阵。队伍末尾,贾伟骑车紧跟,时刻关注着孩子们的安全。他骑的自行车轮直径只有50厘米左右。这不是简单的童车,而是专业的小轮车。

轮子小就是小轮车吗?贾伟告诉记者,小轮车是专业的运动器械,对车架的尺寸、角度、车轮直径、脚踏等都有严格的要求。今年42岁的他从小在银川长大,16岁开始骑山地车,这20多年来从未和自行车分开,无论是追求速度,还是用不同的车型做技巧动作,只要与骑车相关,他都愿意钻研。2023年5月,贾伟在亲水体育中心和朋友一起开了一家潮流运动馆,教孩子们小轮车骑行和动作技巧,他也从骑行爱好者成了孩子们的贾教练。

7月31日,巴黎奥运会自由式小轮车女子组决赛中,18岁的中国选手邓雅文以出色

的发挥斩获中国体育在该项目上的首枚金牌。“那天之后,很少有人问我是不是在教独轮车了。”贾伟说,从民间走向奥运赛场后,小轮车这项起源于20世纪70年代美国的小众运动的大众认知度明显提高了,去运动馆咨询的家长也变多了,甚至有人专门从同心县来银川学习。

自行车本不属于身体的任何一部分,但小轮车的技巧却需要把车和自己融为一体。这个过程中,摔跤和受挫很难避免。光是打破从坐骑到站骑的习惯壁垒,就要经过很多次的练习和适应。泵道上,突然的转弯和下坡也会让人有很大的心理压力。

潮流运动馆里,孩子们在起伏不平的室内泵道上做着基础训练,他们的年龄基本不超过10岁。骑行动作、发力方式、转弯速度、路径选择等,都是日常练习的内容。“先从心理成长,再到技巧成长”是贾伟的教学宗旨,“虽然他们年龄小,但也能主动克服对泵道的恐惧,甚至有的孩子会创造出我都没想过的动作。”周瑞鑫和贾奕泽都

是贾伟的学生,最开始他们总怕摔跤,现在也能主动挑战难度,享受骑行了。段丽莎经常会陪着4岁半的儿子来运动馆练习小轮车,“开始骑车之后,他的运动能力、社交能力和韧劲都更好了。”孩子的改变,也是家长和教练的收获。

虽然小轮车运动在宁夏起步较晚,练习的人也少,但贾伟和孩子们依然有着“弯道超车”的理想。8岁的梁耀华很有天赋,在看过邓雅文比赛的视频后,他希望自己也能掌握更多动作,“像她一样厉害”。贾伟不想辜负孩子的期待,虽然目前受场地限制,自由式小轮车的专业教学还较难开展,但他还是会经常外出学习新的理念和方法,回来传授给孩子们,并带孩子们勇敢尝试室内动作,体验“滞空感”带来的快乐。

今年年底,贾伟将在运动馆内开启小轮车“打榜”,孩子们可以随时来挑战,刷新纪录,更新榜单。他还将带领孩子们走出运动馆,到其他省市去参加比赛,让小轮车带孩子看到更大的世界。

## 沙滩排球

### 跳跃扣杀 与沙共舞

本报记者 马丽 文/图

蓝天白云下,少女奋力奔跑跳跃,抛起手中的排球,打出一记精彩的扣杀,她们的身影投影在细软金黄的沙滩上……8月9日,刚从赛场下来的史鑫蕊和搭档赵晨曦难掩开心,她们凭借出色的表现,成功击败了对手。

“我们之前与这支队伍的的实力有差距,但今天的胜利让我们觉得这段时间所有的努力和汗水都是值得的。”史鑫蕊在赛后兴奋地说。身高条件好的史鑫蕊从小小学三年级就开始接触排球,父母最初只是想让她锻炼身体,可是史鑫蕊却发自内心地爱上了这项运动。去年,她接触到沙滩排球的她,把更多精力用

在这一小众运动项目上,“我想坚持下去,目前最大的愿望是打全国锦标赛。”

沙滩排球是2000年正式走进宁夏的,当时能够参与这项运动的人寥寥无几。宁夏排球协会看到了沙滩排球的独特魅力,专门从外面引进专业教练,推动这项小众运动在宁夏的发展。

“打沙滩排球就是在享受大自然。沙滩让人跟蓝天、白云、沙地之间有很好的互动。”银川六中教师甄玮玮,从2016年开始从事沙滩排球教练工作,9年间带出了许多优秀的运动员。在选拔青少年运动员时,甄玮玮尤其看重的是“能不能吃苦”。

沙滩排球是一项对运动员体力和耐力要求极高的运动,每队仅有的两名运动员,需要在没有替补的情况下完成整场比赛。此外,沙滩上的移动比室内或硬化场地更加困难,加之户外比赛常受天气影响,这就需要运动员具备坚韧不拔的意志和出色的身体素质。

宁夏排球协会会长李德荣说,培养一名专业的沙滩排球运动员需要8年到12年的时间。为了加强后备人才培养,宁夏近年来大力选拔并培养沙滩排球青少年运动员,通过举办各类赛事来激发他们的潜能和热情。近日,刚刚落下帷幕的2024年全区青少年沙滩排球锦标赛就吸引了来自18个县(市、区)、39支代表队的70多名运动员参与,足以看出沙滩排球在宁夏展现出的蓬勃生机。

走出专业赛场,宁夏的沙排正在以“折中”的规则获得更多普通大众



烈日炎炎,少年们在沙滩上腾空击球。

的青睐。李德荣介绍,一直以来,宁夏排球协会积极地推动沙滩排球在普通大众中的推广。通过举办非专业的沙滩排球比赛和娱乐活动,如放宽比赛规则,调整参赛人数,使用软排球或气排球等,以及在旅游景点设置沙滩排球场,让更多的人能够亲身体验到沙滩排球的乐趣。

值得一提的是,宁夏的沙排运动场地也在不断扩大和完善。银川的贺兰山体育场沙滩排球场、吴忠的滨河体育运动公园沙滩排球场、中卫观湖湖畔的南岸沙滩排球场,为承办国际排联沙滩排球世界巡回赛等大型体育赛事提供了重要的场地支持。