



文明
郑州

向奥运致敬

寻找民间“运动源”

伦敦奥运会如火如荼,各国体育健儿正在赛场奋勇拼搏。

向顶级赛场上的各路好手致敬的同时,我们还可以把目光放在身边的以运动为乐趣的他们——有业余时间跑马拉松的“跑步兵团”,有玩击剑的时尚达人……

聚沙成塔,集腋成裘,涓涓细流方能汇成大海。即日起,郑州晚报开设《向奥运致敬》,寻找民间“运动源”栏目,发掘、报道身边的运动爱好者。

有了“民间‘运动源’”的星星火光,才会形成燎原之势。

如果你身边有运动爱好者的线索,请拨打晚报热线96678,或在晚报新浪官方微博上留言,让我们一起寻找“民间‘运动源’”。



96678

郑州晚报热线群: 27255753

www.izzwb.com

上新浪打开郑州晚报官方微博

打电话有稿费

滑板滑板,顾名思义,这是一项脚踏在板上滑的运动。玩滑板,最重要的是掌握平衡。

这是一项相当酷的运动。当然,仅靠滑,是很难做到酷味十足的,入门久了,练习最多的动作是跳,尤其是在道具上熟练表演,充分诠释“极限运动”的内涵。

记者 冉小平/文 周甬/图
线索提供 刘凡(稿费50元)

动机——

玩滑板源于它的酷,还能释放压力

7月31日晚上9点,和风习习,国贸360广场上人来人往。在广场一角有七八名青年男子,尽情玩着滑板,旁若无人,在灯光下格外引人注目。

他们最经常表演的动作是从3层台阶上带板往下跳。成功的,会引来玩友们的阵阵称赞;遇上障碍物失手的,则会赶紧跳板,手掌着地或身子在地上滚一圈,起来后若无其事地拿起滑板继续去跳。

20岁的李想是玩友之一,4年前,正值高二的他学习压力很大,需要找到一种能释放压力的办法,就是在那时候他迷上了滑板。

一次偶然的的机会,他结识了滑板,从此便被这种运动的酷味深深吸引。尝试过后他一发不可收拾,慢慢入行,还将滑板作为上下学的交通工具。

胆识——

首先需要克服的是对受伤的恐惧

与传统运动项目不同的是,滑板运动不拘泥固定的模式,强调身心的自由,追求超越身心极限的自我挑战,其运动本身就充满了创造力。正是这种不遵循常规的态度,吸引好些都市青年加入。据职业滑板选手车霖介绍,经过多年推广,郑州的滑板人群不断扩大,现在已有好几百人。

在李想玩滑板的第二年,一次练习中,他从一个四五层的台阶上往下跳,失去重心后人没有落到板上,导致骨折,治疗了两三个月。

27岁的宋海洋,玩滑板6年多了。在他印象中,脚踝扭伤、手臂摔肿这样的情况常常发生。

玩滑板,受伤是司空见惯的事,所以对加入者来说,对受伤的恐惧是首要克服的。

当晚,我也现场尝试了一把。双脚颤颤巍巍地站上滑板,结果刚滑行1米多就失去平衡,双脚着地时右脚踝扭了一下。宋海洋教导我说:“玩滑板是需要专业人士引导的,慢慢熟悉动作,循序渐进,没打好基础的动作不要轻易尝试。”



魅力——

滑板精神在于自由和对内心的挑战

受伤其实并不可怕,关键是受伤后能爬起来继续玩。李想告诉我,有时尝试一项动作,需要失败1000次,甚至更多。重复性地做同一个动作是很枯燥的,但它的魅力在于,失败了你还想站起来继续去尝试。回头一想,这1001次的尝试,就是不断挑战自我的过程。

他以入行4年的经验告诉我:“起初可能是因为酷,我才去接触滑板;玩起来炫酷,可以满足自己的虚荣心,但是,仅仅为了炫酷,是很难坚持到底的。”

刻意去做一些炫酷的动作反而容易受伤。他解释道,玩滑板要求身心自由,同时也是对自我内心的一种挑战和磨炼,刻意去炫酷反而束缚了自己,表演时就难以做到尽情发挥。

李想笑称玩这项运动自己的脸皮变厚了,“摔倒是初学时经常发生的事,每次摔倒也会引来旁人异样的目光,刚开始自己很不习惯,觉得很尴尬,久而久之,习以为常,也就不担心丢人了。”

玩滑板已有3年的张卓说:“我玩滑板最大的收获是接受了自己的专业。”22岁的他学的是护理专业,由于是男生,平时同学聚会一谈起专业,他都难以启齿。

刚开始他心里特难受,久而久之,他也开始喜欢上这个专业,“只要自己喜欢,也就不在乎别人的言语。”这种追求自我的心理,正是玩滑板带来的。

说法——

8岁以下的孩子慎玩滑板

玩滑板虽然好处不少,但有医生建议8岁以下的孩子最好别玩滑板。

广州中医药大学第一附属医院创伤骨科医生何才勇介绍,滑板运动能磨炼人的意志,增强身体灵活性,也富于挑战性,对少年儿童来说,正确并且适当练习腾跳,对长高也是有帮助的,腾跃和滑动也能提高心肺功能,强化腿部肌肉,促进骨骼发育。

此外,玩滑板还能锻炼人的平衡、协调能力,当带板腾空时,前后脚在时间上协调反应,需要全身肌肉协助平衡。

但儿童玩性重,自制力较差,危险意识也薄弱,玩得开心时,往往不顾自己的能力和安全性,试学一些很“炫”很“酷”的技巧性动作,容易出事。

提醒——

玩滑板要做好保护措施

平常我们见到的滑板玩友,多是自然状态,缺乏保护措施。其实,这是不对的。

医生提醒,滑板运动有一定危险性,运动时上肢、腰部、膝盖、脚踝容易受伤,所以玩滑板最重要的一点是戴好头盔、护手、护膝等护具,即便玩得再熟练,也不要拒绝必须的保护措施。

还需要提醒的是,初学的儿童平衡性较差,玩滑板时容易摔倒,如果摔着后脑容易危及生命,建议有大人就在旁边照看。

此外,练习场地也有讲究,应该选在空旷平地、人少的地方,人多、车多、楼顶、舞台等地方不宜练习。