

今天的小孩爱玩啥?

暑假期间,如何让孩子收获更快乐充实的运动生活?

在高墙窄道上飞速穿梭,跟随节拍感受身体律动,顺着岩壁摸索向上的路径,脚下滑板腾空翻转如在云端……当下,跑酷、街舞、攀岩、滑板等成为不少“小孩哥”“小孩姐”的“心头好”。让我们一起“种草”孩子们的新潮运动,感受他们的自信与活力。

——编者

跑酷,有趣的“闯关游戏”

攀爬、跳跃、前滚翻……吉林省长春市一处跑酷训练馆中,一个身着黑色运动服的小小身影,如同敏捷的小猎豹,在色彩鲜明的高墙、窄道、陡坡中灵活穿梭。今年5岁的马行知沉浸在跑酷世界中,汗水打湿了额前的头发,他的小脸通红,眼神流露着掩盖不住的兴奋。

又一次干脆利落地完成一组动作,马行知喘着粗气跑到场边:“妈妈,你看我刚刚像不像‘飞’过去的?跑酷太好玩了,比在平地上跑有趣多了!”

今年是马行知学习跑酷的第二个年头。“孩子从小就喜欢跑跳,翻跟头更是家常便饭。”马行知的母亲姜宇航对记者说,她在网上看到跑酷相关的视频后,觉得这项运动充满活力,契合儿子的天性,于是到专业跑酷训练馆报了班。

“孩子尝试后,很快爱上了这项运动。”姜宇航说,跑酷的魅力在于把“玩”和“学”融合起来。在成人看来需要技巧的动作,在孩子眼中就是充满挑战的“闯关游戏”。

如今,马行知对跑酷的热爱早已不局限于课堂。下了课,他常常是最后一个离开训练馆的孩子,要和小伙伴们在

场馆多练上几轮才罢休。回到家,客厅、卧室都成了他的“训练场”。前不久,他还在训练馆的内部比赛上获得了第一名的好成绩。

“他现在迷上了侧手翻,天天在家练习。”姜宇航笑着说,“在公园里玩时,他看到空地就想翻,旁边有人鼓掌叫好的时候,最多一口气连翻11个!”围观的关注和掌声,进一步提升了孩子的自信心。

“以前他挺瘦的,现在明显壮实了。”姜宇航细数跑酷给孩子带来的好处,“这是一项综合性很强的运动,有利于提升爆发力、耐力、专注力,能为孩子未来接触其他运动打基础。”

执教近20年,让教练周锦玉感到欣慰的是,这项运动越来越被社会认可。“十几年前,大多是感兴趣的中学生自己来学,如今则是家长们主动带着孩子来报名。”周锦玉说,目前场馆的小学员已经有200多名。

“跑酷等新兴体育项目已经逐渐被纳入一些中小学的课程,全国范围内的赛事也越来越多。”周锦玉说,“相信未来会有更多孩子从这项运动中受益,找到自信和快乐。”

攀岩,岩壁上跳“芭蕾”

蹬腿,展臂,扣住岩点,猛地向上——攀。广西壮族自治区南宁市日星攀岩馆里,10岁的文俊皓飞墙走壁,好似在岩壁上跳“芭蕾”。

“左上,贴近,爆发!”岩壁侧后方,父亲兼教练文宵悉心指导,满脸欣慰,“这孩子是攀岩的好苗子!”

别看岁数小,文俊皓可是个不折不扣的攀岩“老手”。受父亲影响,他从小就喜欢攀岩,6岁时开始接受正式训练。

攀岩分难度、速度、攀石3个项目。简单来说:难度,是看谁爬得高;速度,是看谁爬得快;攀石,是看谁完

成线路多。

文俊皓3个项目都练,每周训练3次,每次两小时。为了他能更好地训练,父亲还用木板在自家阳台做了块小岩壁。

“我印象最深的一次比赛在浙江。”文俊皓说,2020年,他参加了中国(绍兴)青少年攀岩公开赛,“比赛的岩壁高12米,是我从来没挑战过的高度。”

在A赛道刚爬了三四米,B赛道的选手已经登顶了。“‘放弃吧’,心里有个声音说。但我鼓励自己,一定能完赛!”文俊皓找寻上升岩点,协调身体各部位,继续坚持。

“A赛道运动员,攀爬时间到。”裁判员虽已提醒,但文俊皓仍未放弃。“最终登顶拍板时,我很开心。虽然没有成绩,但收获很大。”文俊皓说,他突破了自己。

握、抓、扣、搂、蹬、挂、跨、踏……文俊皓从攀岩中收获了健康和快乐。线路充满挑战,动作做起来好像武侠小说中描述的那样——壁虎游墙,身轻如燕。“这是多么有意思啊!”文俊皓说。

去年底,文俊皓获得2024“凯乐石”全国攀岩希望之星系列赛(广西)C组男子攀石赛、难度赛、速度赛三项第一名。他自豪地向记者展示着自己的攀岩粉袋,上面有国家攀岩队张悦彤、广西攀岩队覃于妹两位名将的签名。

“向上攀登,我要继续努力!”已获得11块奖牌的文俊皓,对未来充满期待。



街舞,律动中点燃热爱

放学后,换上时尚的便装,穿上运动鞋,扎起双麻花辫,14岁的广东女孩熊希怡来到舞蹈室。打开音响,自己喜爱的音乐响起,她开始了街舞的基本功练习。

伴随着音乐律动,熊希怡配合着前后滑移的舞步,双臂如机械齿轮般精准卡点。音乐一曲接着一曲,熊希怡好像有使不完的力气,始终保持着饱满的激情,将身心全然沉浸于街舞的韵律中。

“我喜欢街舞,觉得很酷。”熊希怡一开始通过舞社学习嘻哈舞,3年前,她偶然观看了一次专业舞者的机械舞表演,舞蹈中极具张力的动作令她深受震撼,转而学习机械舞至今。

街舞是体育与街头表演相结合的舞蹈形式。这种以身体律动为主的艺术表达,配合专属音乐风格,可以单人跳也可以集体配合,主要包括霹雳舞、嘻哈舞、机械舞、爵士舞等类别,兼具运动健身与舞台表现的双重属性。

2024年8月,街舞中极具代表性

的霹雳舞首度亮相巴黎奥运会赛场,标志着这项运动正在逐步获得社会主流的认可,越来越多青少年也爱上了街舞。

“我喜欢尝试,想把机械舞基本动作与个人风格结合起来。”熊希怡告诉记者,“对我来说,街舞是一种劳逸结合的运动方式。”

“周围很多孩子都在跳街舞,我也很支持孩子参与这项运动。在音乐和舞蹈中,孩子可以减少负面情绪,释放压力。热爱运动的孩子往往更具阳光心态。”熊希怡的母亲说。

每天完成作业后,家中客厅便是熊希怡的专属练习场。今年1月,凭借对抒情音乐的诠释与即兴编舞能力,熊希怡在2024年全国青少年体育联合会青少年街舞巡回赛广州站斩获桂冠。今年在各项省级赛事活动中,她已累计获得5枚金牌。

“街舞属于热爱它的人,没有界限。”熊希怡说,很多街舞爱好者通过“即兴斗舞”等进行舞蹈交流,自己因此结识了很多好朋友。

滑板,如风一般起飞

像一阵风掠过俱乐部的训练场地,9岁的李柏纬脚踩滑板“咔嗒”一声越过栏杆,腾空翻转,稳稳落地。围观的人群欢呼:“小孩哥!牛啊!”

这个在重庆市第七届运动会上斩获男子乙组街式滑板冠军的“小孩哥”,3年前还是个“小哭包”。

母亲李艳颖回忆,当年在商场偶遇滑板表演,李柏纬缩在她身后,怯生生地看着一群滑板少年摔得四仰八叉却又立马弹起。“他们即便从滑板上摔下,也能立刻爬起来,我当时就想,看来这项运动能磨炼孩子的意志。”李艳颖说。

刚加入滑板俱乐部时,教练告诉李柏纬,如果他能在暑假期间完成豚跳——即用双脚带板起跳这一训练动作,就可以加入俱乐部的滑板少年队。对于刚入门的李柏纬而言,这无疑是个巨大的挑战。然而,李艳颖怎么也没想到,那时年仅6岁的李柏纬每天都缠着她,非要去训练不可。仅一个月的时间,李柏纬就成功完成

了这个动作,顺利成为滑板少年队中年纪最小的队员。

从此,滑板成了李柏纬的勇气“开关”。每周课余时间,他用在滑板练习上的时间接近20个小时。“滑板让我不怕摔、不怕疼,摔10次也能在第十一次冲上去!”他眨眨眼,露出膝盖上的创可贴。

2024年9月,重庆市第七届运动会滑板比赛现场,流畅完成“大招”后,李柏纬赢得全场喝彩。最终,他成功斩获男子乙组街式冠军,收获了自己接触滑板以来的第一枚重量级金牌。

如今,重庆街头经常能见到滑板爱好者。他们在滑板上飞扬青春和梦想,也让这项年轻又颇具观赏性的运动被更多人熟知。“很多学滑板的人是充满创意的,因为滑板不会拘泥于重复的动作。滑板教会我,失败不是结局,而是新招式的开始。”李柏纬说。

(据《人民日报》)

