

户外运动成处州年轻人社交“新名片”

特约记者 沈 隼



近几年,新兴户外运动在年轻人中持续火爆,前有冲浪、滑雪,后有桨板、腰旗橄榄球,再加上越野、攀岩……无数在多年前还无人问津的小众项目,如今成为“潮流网红”。从绿道到山路,从林间到湖畔,从山野到球场,让人挥汗如雨的各种户外运动,成为丽水人寻找精神能量的首选。

从“人选车”到“车选人”,单车骑出新热度

一群十六七岁的年轻学生骑着山地车,一个接一个地从山腰拐角处闪现,时而高频踩踏踏板,时而抬起车头向同伴炫一炫。他们身穿全套专业骑行服,佩戴头盔和护目镜,如蜂群般呼啸而来,又在瞬间掠过街角疾驰而去……

如今,在丽水遇见骑行爱好者已成常态,价格过万元的公路车“一车难求”、Brompton小布成为“顶流”品牌……小红书、b站、骑行app等线上平台的骑友也越聚越多,大家相约出行,打卡晒照,分享骑行经历,这股热潮也带火了自行车及相关产业。

“现在无论什么品牌、价位的自行车都是一车难求,大家想买都得排

队。”今年2月以来,丽水美利达自行车代理店的几位技师每天都处于“从早组装到晚”的状态。负责人杨波告诉记者,现在市场不再是“人选车”,而是“车选人”,“很多骑友订了车后,三天两头在店里待着,‘催’零部件的同时也交流专业知识、骑行经验等。”

据丽水自行车运动协会会长杨波回忆,新一波骑行热是从去年9月开始的,“现在,人们追求健康的生活方式。年轻人在小红书、抖音等线上平台的分享,在很大程度上带动了骑行运动的新一轮‘复兴’,全市骑行人数在短短几个月间就增加了约50%。”

从“平替”到“样板”,桨板+露营治愈年轻人

过去的这个夏天,不少向往海岛冲浪的丽水人,开始转向“平替”——在桨板与露营的结合中寻找快乐。

露营、烧烤、桨板加大自然——这一套组合拳下来,可以说是大家向往的“周末样板生活”了——三五成群一起吃东西、聊天,或是对着绿水青山放空大脑,背景音是噼啪作响的篝火声,画面简直不要太治愈。户外玩家程浩告诉记者,比起冲浪等高门槛水上户外运动,桨板入门快,只要几个小时就能掌握好平衡,“不用花太多精力学习技术,只需享受在水面上自由自在的感觉。”

无论是惊险刺激的冲浪、滑雪,还是放松身心的骑行、露营,或是桨板、溯溪等小众项目,户外运动已被赋予了全新的内涵——从少数人的

专属运动到人人皆愿参与的休闲新玩法,过去人们观念中的那些需要突破极限的户外运动,如今已成为年轻人的社交“新名片”。

除了基本的健身需求,这届年轻人正在以不同的理由“入坑”各种户外运动。这些户外运动承载着年轻人的社交需求,催生各个相关产业的繁荣。同时,年轻人不再拘泥于城市探索,而是多种运动方式相互结合。户外运动被赋予多重身份——通勤工具、运动健身、社交方式,甚至是时尚单品,以满足不同人群的身体与精神需求。

亚运临近 体育培训受热捧

特约记者 吕 恺

暑假时间长、家长无暇顾及、孩子自制力差……于是,在过去的这个暑期,各类体育培训班成了孩子放假的好去处。

篮球、游泳、跆拳道……丽水市体育中心的各类体育培训机构里都有孩子在教练的指导下进行训练,操场上也有孩子在教练的指导下踢足球。教练教得精心,孩子练得认真。据了解,每个针对中小學生开展的游泳、篮球、跆拳道等体育类项目培训班从十几到二三十人不等,一般每周三次课,每次两小时左右。

根据家长群中一项调查的结果显示,82%的家长认为让孩子参加运动类培训班非常有必要,18%的家长认为孩子参加运动类培训班的效果一般。在暑期培训中,有94%的家长表示运动类培训对孩子的成长非常有帮助。

随着家长对孩子身体素质越来越重视,加上各地教育部门对体育中考的分数及标准提高,让体育类培训日渐火热。这个暑假,不少下学期上初二、初三的学生都在为之后的中考体育提前准备着。

在丽水市体育中心,准初三学生小林定期会和父亲一起跑步。“从初二开始,我们就鼓励他坚持体育锻炼。”父亲林先生告诉记者,暑假期间,他每天晚上都带着孩子来体育中心一起跑步,每次跑5圈,以此来

提升孩子的体能,希望明年中考孩子可以在耐力跑项目中取得满意的成绩。

“中考体育对于一些缺乏运动基础的学生来说是很大的挑战。”林先生说,跑步项目一直是小林的弱项。一开始,1000米跑到一半他就累得气喘吁吁,根本完成不了。经过一年多锻炼,小林已经能够在4分钟内跑完1000米,有了很大的进步。虽然训练辛苦,但小林的身体素质、体态、肺活量等方面都有了明显的进步。

家长黄女士为了不让体育成为孩子中考的短板,她带着女儿从去年暑假起便开始学游泳,平时上学时,每个周末练一次,暑假则改成一周三次。一年下来,效果还不错。“孩子虽然才上初一,但现在让她多练习练习,也能为中考提前做准备。”黄女士说,她女儿的身高和体重自小便超出同龄孩子平均水平,平时又比较宅,不喜欢运动。为了提升女儿的身体素质,在她还小的时候,黄女士每天晚饭后都会带着孩子在小区或者附近的公园里散步、跳绳或者骑自行车,但效果并不明显。

“专业的事情还得交给专业的人来办。”黄女士表示,体质并非短期集训就能获得显著提高的,还是要在专业人员的指导下进行系统训练,慢慢积累,于是她给女儿报了体育培训班。让黄女士感到惊喜的是,参加了体育培训班后,女儿的体质不仅提高很多,跳绳、800米跑的成绩都有了较大进步。如今,孩子对运动的兴趣也明显浓了很多。

