

夜

上海

新民晚报

17

2020年
7月2日
星期四

悦动

味道

买手

影音

流连

潮店

格调



新民夜上海
越夜越精彩

八小时之外，大好休闲时光，兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚，廓清风气，更多精彩，尽在新民夜上海！

视觉设计：邵晓艳
本版编辑：吕剑波



李铭坤 摄

意无涯

很多人喜欢速度，因为那代表着—往无前；很多人喜欢跳跃，因为那往往是炫酷最好的表达方式。在小轮车的场地里，每位选手都能体会到这两种感觉。

走在 SMP 滑板公园里，听得最多的一句感叹，便是“跃起在空中那一刻，真的好爽”！这发自内心的呼喊，是小轮车和其他运动独特的魅力，更是人类不断追求更快和更高的真实写照。王海利的弟子们，个个都希望在场地里“飞起来”，即便摔倒过无数次，也从未放弃过对目标的追逐；汤姆的身材不高，但只要上了车，就立志要成为场子里的“巨人”……一辆 BMX 小轮车最重不过 30 斤，却见证了无数梦想的力量。

很多人都说，在这个快节奏、智能化的时代，青少年沉浸在电子产品的世界里，渐渐忘记了勇气和追求，少了一点信念和决心。其实这些东西，都能在小轮车和极限运动的场地里找回来，只要肯尝试，谁都能拥有。



2004 年上映的香港电影《新警察故事》，曾在两岸三地掀起一阵热潮，除了成龙、谢霆锋、吴彦祖等明星的精彩发挥，片中警方与匪徒在一处极限公园正面交锋的镜头，也成为许多人记忆里的经典，更让 BMX 小轮车这项兼具技巧性和挑战性的运动，走进了人们的视野。

转眼 16 年过去，如今 BMX 小轮车在国内早已不是当年那个“新鲜事物”，寻找一片极限运动场，也不再是“难于登天”的任务。

“云端”留作业

只要天公作美，位于新江湾城附近的 SMP 极限公园，每个周末都会迎来不少小轮车爱好者。“因为是特殊时期，现在场地还是采用预约制和限流措施，确保安全。”公园负责人徐荣亮透露，“虽然客流还是免不了受到一些影响，但爱好者们的热情并没有退散，（公园）重新开放后，不少人都跟我说，居家的日子，只是把场地搬到了线上而已”。

徐荣亮的话很快得到了印证。距离大门最近的场地上，王海利教练正在给几个七八岁的孩子讲解 BMX 小轮车的骑行要点。“因为疫情的关系，他们都憋了挺长时间了，听到今天能上场地，都跃跃欲试。”王教练透露，公园不开放的那段时间，他本以为自己可以空一些，但自己低估了这项运动的吸引力。“可能是不想让孩子们在家‘捣乱’，不少家长开始给我发微信，希望能线上教学，之后学员们也表达了相同的意愿，我就做了一些资料发在群里。”

王教练的课堂，与传统意义上的教学不同，他给的物料不算多，大部分时间都用在了交流上。“说实话，小轮车这个项目挺有欺骗性的，基础技术人人能做，但场地特性又让人害怕，所以正确的引导很关键。”王海利还透露，每次云课程过后，他都会留一些“作业”，“（题目）不会很难，都是一些必须学会的技能，比如护具的正确佩戴方式、骑行时最忌讳的五大行为、在场边观看表演时的注意事项等等，答不对的时候也会有一些小惩戒”。说完，他看了一眼正在场地里欢快骑行的小弟子们，露出了欣慰的笑容，“他们的技术动作可能还有些瑕疵，但安全意识强了许多，家长和教练就能松口气了”。

竞争促进步

事实上，在小轮车正式进入奥运大家庭后，正有越来越多的青少年尝试投身到这项运动中。“倒也没想过未来要有怎样的成就，就是不希望他休息日整天在家里对着电脑，影响视力又容易变胖。”在场边等待孩子结束练习的几位家长坦言，自己对小轮车在内的极限运动也不是很懂，只是偶然间看到想着来尝试一下。“杨浦这里每年都有极限运动嘉年华，我带他来看过几次，没想到他就喜欢了。”一位妈妈语带欣慰地说：“之前还有点怕孩子像温室里的小花，受不了挫折，现在看来他已经开始体会到良性竞争的好处了，我们也能少操心点。”

谈及小轮车给青少年成长带来的变化，有着多年海外执教经验的水（Water）教练深有感触，“一开始接触国内的孩子，感觉都比较内敛，不太愿意交流，但只要在一个团队共同练习几周，就能渐渐敞开心扉了”。在水教练身后，金发碧眼的汤姆，正亲密地勾着中国队友的肩膀，手舞足蹈地讨论着小轮车的技术动作。“我们刚刚比试了一下，他的技术稍稍强过我一些。”汤姆心有不甘地说道：“我刚才在问他，是怎样做出那个小跳跃的，他告诉了我，所以下次我也一定会成功的，还要做得比他更好！”

“小轮车是新兴运动的代表项目，这些年一直受到年轻群体的喜爱。”上海市极限运动协会副秘书长拜晨超表示，现在的年轻父母，越发重视对孩子的个性化培养，而小轮车恰好符合他们的期望和要求，“我们希望未来能够有更多朋友参与到小轮车和其他极限运动中，让上海这座城市焕发出新的属于全民健身的活力”。

练门道

BMX小轮车简介

小轮车是指车轮直径为 20 英寸的自行车，比赛可分为在泥地赛道上进行的小轮车竞速赛，及以技巧为主的自由式小轮车竞技赛。

自由式小轮车竞技赛分为街道赛、公园赛、U 形道赛、泥地赛以及平地赛，不同的地形对自行车的技术要求不同。

练习注意事项

初学者请在专业教练的指导下练习。

车把、车把立管和车架应配有防护垫。

骑行前请务必确认已正确佩戴护具，以免受伤。

骑行服以紧身为主，需具有良好的排汗性、透气性、保暖性，减少风阻，有良好的视觉效果，方便路人避让车手，还需穿着专业的骑行鞋、佩戴防风镜。

初学阶段需花费大量时间练习基本技术，包含骑行平衡、加速与刹车节奏控制、上下坡技巧等，切勿操之过急。

骑行前需根据自身身材情况，选择合适的小轮车。



行有迹

杨浦 SMP 滑板公园

杨浦区淞沪路 2100 号（近国浩路）
营业时间：10:00-18:00（入园前需出示随申码）