

不去海边，也能做“弄潮儿”

室内冲浪馆成极限体验新去处



国庆假日，上海市民又多了一处体验极限运动的新去处——位于宝山区新杨湾的浪逆风极限中心，这里的人工冲浪机可以满足冲浪基本技巧的学习需求。不用去海边，你也能做一名“弄潮儿”！

室内也能乘风破浪



上板零门槛

冲浪馆在浪逆风极限中心的一楼，说是一楼，其实整个冲浪馆占了四层空间，地面三层，地下一层。藏在地下一层的是泳池，因为将泳池蓄满水，才能把水抽上来形成水浪。

人工冲浪机上铺着蓝色的水毯，水泵喷射出扁平的扇形水流，分别在两根水道形成均匀的水浪，通过高速水流和斜坡冲力的作用，营造出水浪上拱的现象。

地上三层让冲浪馆的空间非常舒适，没有丝毫室内场馆的压迫感，四周冲浪涂鸦的墙壁和高挑的顶棚将体验者带入一个小型的冲浪世界。踩住冲浪板，踏上倾斜角30度的水毯，水浪迎面而来，仿佛是在和大海嬉戏。

借助人工冲浪机体验冲浪并不需要任何基础，是真正的零门槛。初中生书恒刚刚开始练习冲浪，在冲浪馆花教练的带领下，很快就熟悉基本的冲浪技术。教练要求他先将整个身子趴在冲浪板上练习，身体放松将重心放在腰部，通过左右手肘对板施压来改变方向。接着，教练让他跪坐在冲浪板4/9的位置上，双臂展开至180度，重心放在腰部，通过身体左右倾斜来改变方向。很快，到了下一个阶段，书恒可以站上冲浪板了。他的支撑腿踩在板的后端，另一条腿踩在板1/3的位置，身体重心放到两腿间，靠前的手臂张开保持平衡，通过脚后跟或脚尖用力来改变方向。有时，教练也会让他拉着一根绳子来寻找平衡。

四季都能来

如果不小心摔倒了，会受伤吗？花教练透露，冲浪机的水毯下装有气垫，水毯两侧也包着带有气垫的防水布，初学者摔跤的话不会受伤。冲浪是适合夏天的运动，一旦天气转凉，还能来这里体验吗？花教练解释，冲浪馆配备了恒温系统，这里365天都提供温水，而且整个馆也是恒温，即便冬天市民也可以来享受冲浪的乐趣。馆内配备了更衣室和冲淋房，只要带上泳衣和毛巾就可前往。

目前，浪逆风极限中心的冲浪体验课网购是300元一节。教练会安排两名学员同时上课交叉练习，这样学员练完一个技术动作后可以稍作休息，并抓紧体

会感悟教练的指导，学起来更有成效。书恒刚上完一节课，已经可以在教练的帮助下，从冲浪板上站起来，踏浪前行了。书恒说，这里场地宽敞，较好地还原了真实冲浪的感受，“而且教练很耐心，态度好，防护设备也很齐全。”他要介绍班里的同学来一起体验。

也许很多人不知道，冲浪馆里还有“隐藏彩蛋”。当学员需要更逼真的冲浪环境时，教练员会在另一边用冲浪板故意摩擦水毯，制造更大的浪花。

首席记者 金雷



扫码看视频

场外音

你身边的运动

◆ 金雷

以前觉得，冲浪这种运动离城市很远，只能在电视上看看，但如今，极限运动已经走近市民的身边，并成为不少年轻人的生活方式。

在上海，伴随建设全球著名体育城市的战略施行，得益于全社会的投入和政府的扶持，近几年攀岩、小轮车、滑板以及冲浪、滑雪这些运动建起许多练习场地和场馆，有的搭在大型商场里，也有设立专业的训练场地，前者满足大众入门需求，后者提供专业上的发展。

上月结束的全运会上，杨立豪和王文禄等上海参赛选手在攀岩、霹雳舞项目上赢得冠军，他们的成功，离不开城市迅速发展的极限运动氛围。有了高质量的场地和设备，加上始终保持的兴趣，这些年轻人的个人爱好换来冠军奖杯的砥砺，也带动更多人投入到极限运动中。浪逆风的冲浪馆里，就有五六十岁的大叔来学习冲浪。

和传统运动项目相比，极限运动因为它的创造性和表演性，更吸引年轻人。他们需要更多的交流机会，打破自己的极限，这也是上海正在努力的目标——创办、承办更多的赛事，有顶级比赛也有大众比赛，通过完善的赛事体系，为极限运动发展搭建平台，提升参与者的整体水平。让极限运动，成为上海人身边的运动。

北京冬奥今起迎来测试赛

北京冬奥会筹办进入冲刺，即将迎来倒计时100天。大考之前先热身，一系列测试赛即将举行。

10月4日，北京冬奥组委宣布正式开启“相约北京”系列冬季体育赛事2021下半年测试赛和测试活动。自10月5日起至12月31日，北京、延庆、张家口三个赛区的8个竞赛场馆将举办10项国际赛事、3个国际训练周和2项国内测试活动。中央广播电视总台将对重点赛事进行转播，向世界展现北京冬奥会筹办工作进展。

八大场馆迎来测验

在北京冬奥会和冬残奥会举办前组织一系列测试赛，是国际奥委会和国际残奥委会的要求和惯例。北京冬奥场馆将相继迎来大考前的小测验。

完成好测试任务，是冬奥筹办工作的一环，将为北京冬奥会和冬残奥会如期、安全、顺利举办打下坚实基础。目前确定的测试赛和测试活动整体安排为：自10月5日起，在国家速滑馆，举办速度滑冰中国公开赛；在国家雪车雪橇中心，举办雪车和钢架雪车国际训练周和计时赛；在首都体育馆，分别举办亚洲花样滑冰公开赛和短道速滑世界杯；在国家游泳中心，先后举办冰壶国内测试活动和轮椅冰壶世界锦标赛。

自11月3日起，在国家雪车雪橇中心，举办雪橇国际训练周和世界杯比赛；在五棵松体育中心和国家体育馆，举办冰球国内测试活动；在云顶滑雪公园，举办国际雪联单板滑雪和自由式滑雪障碍追逐世界杯。自12月2日起，在古杨树场馆群，先后举办国际雪联跳台滑雪世界杯、北欧两项洲际杯和冬季两项国际训练周。



国家速滑馆内景

图 新华社

境外选手参与实测

和今年上半年冬奥冰上和雪上测试活动相比，本次测试赛规格高，规模大；还将首次邀请来自亚洲日韩、北美及欧洲国家和地区的近2000多名运动员参赛。

据悉，此次测试赛许多是国际冬季单项体育组织的赛季赛事，有的还是资格赛、积分赛，将采用冬奥会赛时的计时记分系统。测试赛也是各参赛国家和地区运动员在北京冬奥会前熟悉赛区气候和比赛场地的机会。预计将有来自境外的约2000余名运动员、随队官员和国际技术官员、计时记分专业人员等来华参加各项国际赛事和训练周。这也是北京冬奥会前最后一次实战检验。

境外运动员前来参赛，重要工作就是疫情防控。据介绍，各赛区组委会和场馆团队，已按照“一场一策”“一馆一策”要求，细化功能分区、防疫分区、人员流线等，强化闭环管理安排。目前，各竞赛场馆闭环管理防疫方案已通过国家级防疫专家和组委会多轮审议，可以说从衣食住行、训练比赛、颁奖采访、防疫消杀等各个环节，对可能出现的风险点都做了全面分析，制定相应预案。所有人员拟全部统一住宿，集中管理，点对点交通，严格与社会面隔开。

对闭环人员分流线管理，实行分区就餐、分类乘车、分酒店住宿，最大程度避免交叉。组织开展防疫培训，研究确定防疫物资、核酸检测和场馆消杀等关键问题的解决方案。测试赛还将在注册、抵离、交通、安保工作开展专项测试，积累运行经验。

本报记者 厉再禹

人工冲浪机造出均匀水浪

本文图片 记者 李铭坤 摄

