



## 悦动

流连

格调

影音

味道

潮店

买手

无边

如今,有越来越多的人爱上了极限运动,归根结底,在运动中跨越心理障碍时所获得的愉悦感和成就感,恐怕就是极限运动带给人的最大乐趣。

事实上,任何运动都带有挑战的成分,也都有一定的潜在危险。相比其他运动,极限运动的潜在危险更大,但对于极限运动爱好者来说,他们可以把危险发生的概率降到最低,并且与运动风险相比,运动过程带给人的心理满足更加重要,这也是为何极限运动越来越流行的原因。当一个人爱上极限运动后,他学会了面对挫折时的坚持,学会了面对病痛时的忍耐,尝到了征服困难后的满足,尝到了实现目标后的喜悦……这,就是挑战自我的最大乐趣,也是更多家长愿意让自己的孩子投身极限运动的根本原因。

上海的极限运动爱好者是幸福的,因为上海有越来越多的极限运动场所,甚至还有类似黄浦江滑板极限公园这样可以同时体验攀岩、滑板、小轮车等几项极限运动的场所,这在全亚洲乃至全世界都是不多见的。



新夜上海  
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,尽在新夜上海!

视觉设计 姜云阳  
本版编辑 吕剑波

申之魅

# 体验极限 冲击极限

◆ 李元春

上海,中国极限运动最发达的城市,而在申城,有一处极限运动场所是独一无二的,完全可以称得上沪上极限运动的打卡胜地,它就是黄浦滨江滑板极限运动公园。一方面,它曾是江南造船厂的旧址,由昔日工业遗存改建而来;另一方面,在这里可以同时体验攀岩、滑板、小轮车、霹雳舞等奥运项目,这在全亚洲乃至全世界都是不多见的。

## 极限打卡地

黄浦滨江滑板极限公园所处的“一号船坞”,曾经是江南造船厂的旧址。2021年10月,黄浦滨江滑板极限公园正式开园,公园由地产集团下属世发公司与黄浦外滩投资集团联手打造,以滨江优质空间助力体育强市,建成了富有特色的滑板极限主题公园,让百年工业遗迹焕发出新的生机。

像一个嵌在深坑里的秘密基地,斑驳感十足的坞墙配上滑板赛道上夸张的涂鸦和明亮的色彩,显得动感十足。古老的船坞历史和时尚体育文化相结合。

在总使用面积近10000平方米的公园中,中心区域是占地3000余平方米的国际标准专业滑板竞赛场地,由东京奥运会滑板赛场的设计师进行专业设计,是目前我国规格最高的滑板专业场地。此外,公园还包括轮滑区域、青少年平衡车和BMX小轮车区域、攀岩区域,以及滑板轮滑装备体验中心、滑板文化主题餐厅等多功能配套设施。据上海市轮滑运动协会副会长李炳文介绍,黄浦滨江滑板极限公园被誉为全球超大城市中心城区的大型滑板主题公园,围绕“夏奥”“冬奥”“新兴体育”项目打造,聚焦“一江一河”滨水空间,通过“三季轮滑,一季冰雪”推动复合型运动场馆建设,为青少年打造家门口的休闲健身“打卡地”,也为上海市轮滑、滑板、冰雪项目青训提供专业场地。

7岁的周柏彦虽然才练了一年多滑板,但是已经可以熟练地做出不少高难度动作。“平时他都是玩滑板,这次来黄浦滨江滑板极限公园这里,还特意去



体验了一次攀岩,没想到第一次攀岩就爬到了最高点。”周柏彦的爸爸周伟说,能够在同一块场地里体验滑板、小轮车和攀岩,是机会难得的事,“我自己也是滑板爱好者,也从事滑板场地的建设工作,像黄浦滨江滑板极限公园这样可以同时拥有四大奥运项目的场地,别说全国就是全世界也应该是唯一的。”

## 运动启蒙区

今年5月,因为奥运会资格系列赛·上海的举办,黄浦滨江滑板极限公园也切切实实地火了一把。因为当时奥运赛的举办场地就在黄浦滨江滑板极限公园旁边,400多位运动员在黄浦滨江滑板极限公园内,也上演了一场“小小奥运会资格赛”,许多小朋友来到这里的运动启蒙区,体验攀岩、滑板、小轮车和霹雳舞等奥运项目,极限运动的种子也在他们心中悄悄种下。

“我们组织了几十所中小学校的2000多名学生,来进行奥运会资格系列赛四个项目的零基础体验。”李炳文表示,黄浦滨江滑板极限公园是常设运动设施,奥运会资格系列赛后也会持续存在,并且一直对目标群体开放,“将浦江两岸的美景和极限运动融为一体,将工业遗存的产业锈带和时尚文化的生活秀带融为一体,应该说黄浦滨江滑板极限公园是具有独特性和稀缺性的,可以给广大青少年提供接触极限运动的机会,让他们体会到极限运动的魅力。”

滑板区,一群孩子戴着护具,在专业的碗池中上下“翻飞”。另一边,随着一声令下,一群年龄更小的孩子骑着平衡车在公园赛道上驰骋。赛道外,家长们注视着孩子冲过各种地形,看见孩子摔倒,鼓励他们爬起来,继续前行……“我们当年玩滑板的时候还是小众运动,也不被很多家长所理解,现在滑板正式成为了奥运项目,也有越来越多的人开始了解和投身滑板运动了。”上海市极限运动协会副秘书长蒋晓斌回忆,在30多年前的上海想要玩滑板是一件很难的事情,缺少场地的他们只能在街头寻找合适的设施,“如今,上海涌现出了越来越多的滑板公园、滑板运动俱乐部,如今玩滑板的人实在是太幸福了。”

练门道

## 保持敬畏之心

随着几项极限运动入奥,许多人似乎容易忽略这些运动的本质:极限运动,其实是一种高风险的运动。所以无论是刚入门,还是已经掌握一定技巧,始终都要保持一颗敬畏之心,由浅入深,循序渐进,千万不能盲目冒险。

极限运动,非常酷炫,越来越受到青少年的欢迎,如今沪上的极限运动场所也越来越多。但俗话说,“台上一分钟,台下十年功”,任何极限运动爱好者都不能一上来就开始挑战高难度,而要先进行大量的基础训练,循序渐进逐步增加难度。在做极限运动之前,首先,要在体力上做好充分准备,让自己身体达到最佳状态,这样可以相对降低危险事故发生的概率。其次,要有保护措施,这样既能体验到极限运动的刺激,又能保证相对安全。再次,要做好充分心理准备,要分析好可能遇到的各种危险状况,准备好应急处置方案。最后,要摆正心态,如果是为了功利目的,为了成为“网红”而玩极限运动会很危险,因为这样往往会在处理问题时不够理智,容易造成伤害。

行有迹

黄浦滨江滑板极限公园:上海市黄浦区龙华东路50弄3号

