

冰球少年的进阶之路

◆ 厉苒苒

一放学,叶梓云(兜兜)就冲出校门。他要赶着去冰场进行训练。10岁的兜兜是飞扬冰球俱乐部的一员,从5岁学打冰球至今,兜兜已成为俱乐部的“资深”成员。

在上海,类似兜兜这样的冰球少年如今日益增多。不断增加的青少年冰球队伍,见证了上海冰雪运动的发展,也让申城少年在冰面上,找到更快乐的自己。



父子同场有故事

在飞扬冰球俱乐部,除了孩子们组成的雄鹰队,还有一支更特别的冰球队:老鹰队。队中的成员都是由冰爸们组成——带着孩子学打冰球,潜移默化之下,父亲们也被挂上阵,变成了冰球爱好者。老鹰队队长李家声就是最典型的例子。原本是名高尔夫球高手的他在儿子学习冰球后,也渐渐为冰球运动着迷。从上冰就摔跤的菜鸟,到如今的冰球高手,父子俩在冰球运动上一同成长。

偶尔,老鹰队和雄鹰队同场训练甚至还会举行比赛,父与子之间有时还会过上几招——而结果基本都是一面倒的分数,老爸们被娃儿们“虐哭”。

家有冰球少年,冰爸冰妈们的生活也因此有了不少变化。不管春夏秋冬,汽车后备箱里总是常备羽绒服——冰场里常年都是四五摄氏度,当冰球少年们在场上热得满头大汗时,场边等候的家长早已冻得瑟瑟发抖。

兜爸坦言,陪伴兜兜学习冰球的五年,也是家长对冰球运动从了解到精通的过程。“刚开始看冰球比赛连球都找不到”,而如今,无论是技术动作还是队内分工,都能看出门道。

在上海开展的七项冰雪运动中,冰球是目前最受欢迎的项目之一。伴随着冰雪运动在上海的发展,如今俱乐部里的冰球少年们数量呈爆炸性增长。

近两年上海冰球运动发展迅猛,每年有近600场赛事,全市15个冰雪俱乐部中基本都设有冰球课程,冰球队伍也已经从之前不足10支发展到30支。截至目前,该项目已有543名注册运动员,并普及到了申城近40所学校,上海每年参加各类冰雪活动(训练)人数达30多万人次。



冰球少年快乐多

穿上厚重的护具,拿起心爱的球杆,站上冰面的兜兜,脚下如同踩了风火轮,风驰电掣起来。而场上,和他一样的冰球少年还有不少。对抗、跑位、射门,一招一式都极其专业,才10分钟,男孩们的头发就已经湿透。一串令人目不暇接的配合之下,小小的冰球如炮弹一般应声入网,击掌庆贺,洁白冰面上,洒落一片孩子们庆祝的欢笑。

兜兜与冰球结缘和妈妈的工作有点小关系——兜妈是五星体育频道知名记者,对儿子的体育培养从小就颇为关注。冰球是妈妈为孩子选择的一条另类成才之路。

打冰球五年来,兜兜的性格和身体素质都因为这项运动有了很大提高。因为常年在冰场上训练,兜兜对寒冷的耐受能力很强,季节变化,同龄孩子容易感冒,兜兜却不太容易“中招”。讲究团队配合、协作,冰球也让兜兜成长为一个开朗、热情的小暖男。而冰球训练也让男孩耐力变

强,参加学校组织的运动会,在800米长跑比赛中,他还拿下第一。咬牙坚持,坚韧不放松,这些都是男孩从冰球中学会的。

前不久,兜兜作为上海U10队的一员参加了全国U系列赛。22支队伍中,来自南方的上海小囡们竟然一路披荆斩棘,战胜了东三省诸强,最终惜败北京队,取得了一枚难能可贵的银牌。手捧奖杯、颈挂奖牌,兜兜说,这是自己最好的10岁生日礼物。

以梦为马,不负韶华。兜爸笑称,看着几乎每年更换一套的冰球装备,就能发现儿子已在不知不觉中长大了。

行有迹

沪上部分冰球俱乐部

上海飞扬冰上运动俱乐部

上海市浦东新区云莲路201号飞扬冰运动中心

开放时间:周一-周六 15:00-21:00 周日 10:00-21:00

上海市闵行区罗锦路218号(游悉

文创社区)

开放时间:每日 16:00-21:00

■ 全明星滑冰俱乐部

世博大道1200号(梅赛德斯奔驰文化中心)B2

开放时间:每日 10:00-21:30

■ 零度阳光滑冰俱乐部(冠军溜冰场)

上海市长宁区仙霞西路88号西郊百联5楼

开放时间:周一-周四 10:00-21:00

周五-周日 10:00-19:00

上海市黄浦区南京西路2-88号新世界城6楼

开放时间:周一-周五 10:00-21:00

上海市杨浦区淞沪路8号百联又一城购物中心7楼

开放时间:周一-周五 10:00-21:00 周六-周日 14:00-21:00

■ 上海世纪星滑冰俱乐部

上海市闵行区吴中路1599号(万象城)L401室

开放时间:每日 10:00-22:00

练门道

冰球运动属于激烈的对抗运动,为防止在紧张激烈的对抗中受伤,运动员全身必须穿戴护具。冰球运动员和裁判员装备护具包括头盔、面罩、护肩、护胸、护腰、护身、护肘、手套、裤衩、护腿、护踝等。现代冰球护具一般采用轻质硬塑料外壳,内衬海绵或泡沫塑料软垫。

初学者上冰注意事项

■ 滑冰之前需先检查场地是否平滑,冰刀与鞋连接是否牢固,鞋带是否结实,冰刀的内刃和外刃是否锋利,一般的冰刀在用之前都要先经过打磨,再检查固定的螺丝是否拧紧。

■ 服装要注意保暖,不宜穿太多,以免影响运动的灵活性。冰上项目理想的服装应当有保暖防寒的功能,同

时又能保证汗液的正常挥发。因此,轻质服装效果更好。

■ 初学者要注意休息,因为滑冰时下肢和踝部最吃力,疲劳状态下很难保持平衡,容易发生摔倒现象。可根据自身情况每隔15至30分钟休息一次,休息时应把鞋带解开,使脚部血液畅通,快速解除疲劳。

■ 打冰球的时候应该选择合适内衣,这样可以避免装备对我们皮肤的刺激。同时在打冰球的时候会出汗,而内衣是可以帮助吸收水分的。

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

