



申之魅

挑战不可能

◆ 李元春

新民晚报
17
2019年
6月6日
星期四



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



当魔力之都遇上酷炫运动，会是怎样一番盛景？上周末，2019 世界极限运动会(X GAMES)夏季赛在上海国际旅游度假区上演。这个世界上水平最高、名气最大的极限大赛，25 年来第一次走进中国，就把比赛地点选在了上海。来自全球 30 多个国家的 70 多名顶级滑手、小轮车手、极限摩托车手齐聚申城，挑战各个项目的最高难度，也为极限运动爱好者奉献了一场精彩大赛。

热爱 追求无极限

极限运动，顾名思义，是一些难度较高、挑战性较大运动项目的统称，例如滑板、极限单车、攀岩、跑酷、摩托车越野、滑翔伞等，都属于这一类。这次在上海举行的世界极限运动会夏季赛，比赛内容包含三大项目：极限滑板、极限单车、摩托车越野，参赛选手也都是各个项目的“大神”级选手。

李祉兴，在深圳发展的辽宁籍滑板选手，这次也受邀来上海参赛。在国内滑板界，李祉兴也是“大神”级选手，他 15 岁就在全国比赛中夺冠，2017 年又夺得全运会首次设立的滑板项目冠军。“滑板带给我很多很多，朋友，名气，财富，但最重要的，是追求无极限的精神。”在李祉兴看来，极限运动带给人的，就是“挑战不可能”的精神，“哪怕你已经水平很高了，也还有更高的目标去追求，不断挑战自我”。

极限单车 (BMX) 决赛当天，上海职业车手孙跃也来到了现场。孙跃绰号“猴子”，已经多次拿到 BMX 职业赛冠军的他，其实是个阳光帅气的“95 后”。

在孙跃看来，小轮车精神本质上是追求自由和挑战极限。和传统运动相比，小轮车算是一项高风险运动，小伤小痛是常事——孙跃从开始练习到现在，脚后的瘀伤就没停过。有一次练习技巧，孙跃摔到了左脚，被迫休息了半年。受了这么严重的伤，朋友都以为他不会再玩了，可拆掉绷带后，他又轻装上阵。

海豚跳，上台阶，正向 180 度跳转，后空翻……每解锁一个动作时的兴奋，就是治愈肉体伤痛良药。

正名 已登堂入室

极限运动兴起时，几乎每一个爱好者都会遭遇误解和质疑，当初孙跃的父母也是这样对他的：什么玩小轮车不能成为正当职业啦，玩物丧志啦，没前途啦……无独有偶，13 年前李祉兴刚刚开始玩滑板的时候，家人也曾表示反对——和很多家长一样，他的父母也认为，玩滑板的孩子往往会被贴上不务正业、街头混混的标签。

但随着李祉兴在滑板比赛中开始拿到成绩，父母的态度逐渐有了改变。而当滑板进入奥运会的消息传出后，更是让很多人改变了对滑板的看法。在说到滑板时，李祉兴用到最多的一个词是“酷”，“玩滑板体现的是年轻一代对自由、个性的人生状态的追求”。站在一名滑板运动员的角度，他给滑板的诠释是，“不怕，不疼，永不言弃”。而在孙跃看来，玩小轮车的，大家都是普通的青少年，他们跟爱好弹琴、踢球的并没有太多不一样。“在兴趣面前，小轮车与钢琴、足球这些应该平等……其实在极限运动的世界里，没有‘杀马特’，没有‘坏学生’，并不是很多家长以为的那样。”

如今在国内，滑板运动也正在从过去的非主流、边缘化状态向主流运动靠近，国家体育总局相关部门也给滑板运动定下了奥运争光和普及发展的双重基调，这更加促进着这项运动的普及。如今在上海，有条件最好的极限运动场地，有水平最高的极限运动比赛，也有氛围最好的极限运动环境……极限运动在上海焕发出蓬勃的生命力。

有多少个晚上，在上海滨江滑板公园，在新江湾城滑板公园，五六岁的孩子身上戴着护具，脚下踩着滑板，张开双臂从高处滑下，风灌满了他们宽大的 T 恤，一如很多滑手最初的模样。

练门道

由浅入深 切勿冒险

极限运动有很多项目，并没有统一的练习技巧，但是有一点是共通的，那就是要由浅入深逐级而上，千万不能盲目冒险。

俗话说“台上一分钟，台下十年功”，任何极限运动爱好者都不是一上来就开始挑战高难度，而是在之前进行大量的基础训练，都是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，最好要有保护措施，这样既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，计划好应急处置方案。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。



- 新江湾城 SMP 滑板公园：新江湾城殷行路 880 号
- 源深 SMP 滑板公园：浦东源深路 655 号源深体育中心 4 号门
- 上海市滨江滑板公园：徐汇区瑞宁路附近
- 上海体育场攀岩中心：徐汇区天钥桥路 666 号上海体育场 6 号扶梯上
- 上海滑翔伞俱乐部：浦东新区滴水湖

行有迹

上海极限运动地标