

11月9日,是粤港澳大湾区全运会(十五运)倒计时一周年的日子。大家在热盼全运会的同时,纷纷加入到运动的行列当中。

新快报记者走访发现,近一段时间,羊城运动项目又“上新”了,无论是传统内容的复兴,还是来自欧美的小众项目,如今都在羊城备受热捧。减压、流汗、燃脂、社交……总有一样,会让你受益匪浅。把握潮流风向标的你,不妨亲身体验一下这些新兴的体育项目。

■采写:新快报记者 梁贤安 高京 ■摄影:新快报记者 郭思杰

十五运脚步临近,运动氛围更浓

羊城潮流体育项目“上新” 这些新兴运动你体验过吗?

■选手参加无线电测向比赛。



■匹克球单打。

匹克球

无门槛易上手,迅速风靡青年群体

在十余米的球场上,雷先生和对手站在球网两侧,手握球拍激烈地回击着对方打来的塑料球,场地里不时传来“嘣嘣”的击球声和欢呼声。

双人羽毛球大小场地,使用长方形大号乒乓拍击打塑料网球,这项看似“三不像”的运动叫作匹克球。这项运动在上世纪六十年代起源于美国西雅图,如今正在广州掀起热潮。

他们的教练卢晓光是酷塞匹克球俱乐部的老板之一。去年1月,他首次接触匹克球,就被深深吸引。“我和合伙人都是羽毛球爱好者,当我们发现这项新兴运动时觉得特别有趣,它适合不同年龄和水平的人来玩。”

经过一番考察和筹备,去年7月他们的球馆正式向市民开放。如今只要是休息的时间,球馆内人头攒动,击球的“嘣嘣”声和欢呼声十分热闹。

匹克球有何魅力?首先是没有门槛;规则轻松易学,适合所有人参与;无需特殊场地,在平坦的硬质地面上,简单划线、拉网便能成为比赛场地,社区和院子都可以随时开打。

“上手快、运动强度低、对新手友好”是匹克球流行的关键,卢教练说:“很多新手只要玩两个小时,就能和老手打得有模有样。”不同水平

的玩家在球场上同台竞技、共享乐趣,这在传统球类运动中是少见的。

此外,匹克球可以单打、双打或混双打,只需两到四人便可开局,适合各类社交场合。相比多人运动,匹克球的“亲民”特性让它迅速成为热门的团建运动。

“90后”选手雷先生对此深有感触,他是旅游行业从业者,自从接触了匹克球,每晚有空就要来打几局。有乒乓球基础的他,形容匹克球的体验就像“降维打击”,甚至能替代很多健身方式。

有趣的是,与北美主要由中老年人组成的匹克球人群不同,在中国匹克球吸引更多的是年轻人。据卢教练观察,“20岁至40岁的上班族、学生和自由职业者是广州匹克球的主要消费群体。”

为让更多市民了解匹克球,卢教练和团队在商场和户外场地举办体验活动,吸引了越来越多市民参与。他认为,去年匹克球在广州的认知度大约只有20%,今年大约已达到40%,这让他看到了匹克球在城市走红的趋势。

如今,匹克球已成为全球玩家数量攀升最快的新兴运动之一。今年的巴黎奥运会,匹克球作为表演项目亮相奥运会,未来的发展前景广阔。

壁球

■教练向运动者讲解壁球运动技巧。



高强度高燃脂,强效解压好“上头”

在四面封闭的场地内,玩家手握特制球拍,将小小的橡胶球用力击向墙壁,球在墙上反弹,玩家接球。这种对着墙打,可以一人参与的独特运动就是“室内运动之王”壁球。

随着壁球在广州的普及,越来越多的年轻人到壁球馆尽情挥汗。

去年7月,广州市天河区的行运会壁球馆正式创立,如今已成为附近年轻人放松解压的新场所。

“我小时候就通过电影和电视剧接触到壁球这项运动,一直觉得很酷。”行运会壁球馆的主理人张先生说,“本世纪初壁球在香港就是一项很流行的运动,但广州的壁球馆很少。”因此他决定创立壁球馆,既满足个人需求,也希望推动壁球在广州的发展。

壁球的独特之处在于它兼具高强度锻炼效果,教练员莫指导介绍:“壁球的运动量非常大,一个小时的消耗可达700-1000卡路里,甚至是网球的3至5倍。”

除了燃烧热量,壁球也是解压利器。独特的击球方式和封闭场地特别适合上班族放松身心。“当你将球快速打向墙壁,那种反弹的力量非常解压。特别适合那些工作紧张、想放松的人。”莫指导说。

记者当天也亲身体验了壁球,发现这项运动很“上头”——每次击球后发出清脆的声音,很解压。壁球场地小、节奏快,能够迅速提高心率,并且调动全身肌肉参与,短短几分钟下来,记者已经气喘吁吁,浑身冒汗。

在附近上班的梁女士是壁球馆的常客。她告诉记者,夏天在空调场地内运动非常舒适,她很快就爱上了壁球运动。“我以前没有接触过,但上手特别快,只要十来分钟就可以开始打了。”梁女士说,她和朋友每周都会来打一两次。

根据规则,壁球场地既适合独自练习,也适合双人对战,是一项“可i可e”的运动。去年10月16日,国际奥委会正式宣布壁球成为2028年洛杉矶奥运会的新增项目,壁球将首次亮相奥运赛场。借助“入奥”的良机,行运会壁球馆正积极推动各类青少年和全民健身赛事,努力吸引更多市民加入壁球运动。

“广州的壁球市场还在起步阶段,但随着2028年奥运会的临近,我相信会有越来越多的市民参与其中。”莫指导提到,香港拥有众多壁球馆,早已形成浓厚的壁球文化,广州有望逐步跟上这一趋势。

无线电测向

时隔32年重回全运会大家庭

拿着测向机穿梭于大自然之中,寻找时有时无的信号源,这是什么运动?这就是被称为“猎狐”的无线电测向。

与其他新潮运动项目相比,这项将科技与竞技结合的运动更像是一个复兴的运动项目。比赛在旷野、公园等地开展,选手手持无线电测向机,采用徒步、奔跑等方式,迅速、准确寻找能发射无线电波的小型信号源。在规定时间内,找满指定台数、使用时间少者为胜。很多选手把信号源比喻成“狐狸”,因此这项运动又被称为“猎狐”。

记者从广州无线电协会了解到,无线电测向运动在广州有着很好的群众基础。目前广州市中小学学生每年参与不同级别无线电测向比赛的人数达数万人,全市百余所中小学都开展了这项活动。

“这是一项手、脚、眼、耳、脑并用的项目,体能与智力相结合。”广州无线电协会

相关负责人说。

无线电测向的参与门槛也不高,普通的测向机从几百元到数千元不等,经过一段时间的训练就可以参加比赛,而且每年各级赛事种类丰富,有很多机会可以展现自己。

据悉,明年十五运群众组的比赛就设有定向项目,分为无线电测向和定向两个部分,无线电测向将产生男子团体和女子团体两块金牌。团体赛包含3.5MHz短距离个人赛、3.5MHz标准距离个人赛、144MHz短距离个人赛、144MHz标准距离个人赛4个小项,以各队4个小项名次之和排名。

其实,在第六届和第七届全运会中曾设有无线电测向这个项目,明年的十五运会将是无线电测向时隔32年重新回归全运大家庭。