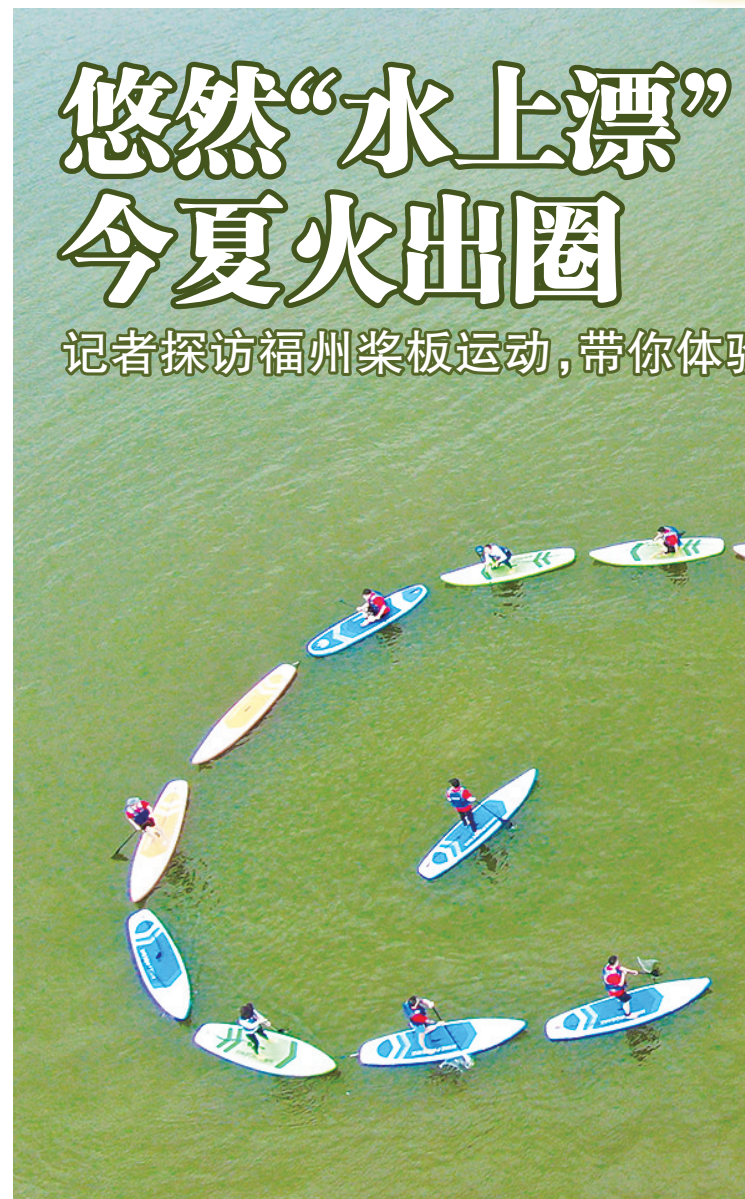


悠然“水上漂” 今夏火出圈

记者探访福州桨板运动,带你体验闽江畔最美晚霞



周末一起玩桨板

可站可坐可躺 一板玩出各种花样

亮丽的颜色、潮流的花纹,哪怕只是把板子往水里一放,也比以往水上运动器具来得吸睛。躺在桨板上,可以欣赏闽江畔的最美落日 and 晚霞,可以做桨板瑜伽、冲浪,或者只是静静地划着桨板,在沿途的美景中放松……

作为一名水上运动爱好者,朱先生虽然才接触桨板近三个月,但已然深深爱上了这项运动。“桨板和其他水上运动相比,特别容易上手,不会游泳也能玩,可以坐着玩,还可以躺着玩。”他说,刚刚过去的暑假,他经常带着孩子来玩桨板,“如今不少小孩在家爱玩手机、看电视,不如让他们多出来体验这些有趣的运动”。

位于闽江畔的这家俱乐部,因为有个得天独厚的浅滩,水流平稳,很适合桨板运动。该俱乐部负责人石女士告诉记者,以前,俱乐部的水上运动以皮划艇为主。去年开始,有人来玩桨板,但周末一般也只有20人左右。而今年,桨板运动出现了一个小潮流的趋势,周末最多时有150人左右。“出现这种趋势,一定程度上和疫情有关,大家更多地选择在周边享受跟大自然接触的快乐,包括露营等在内的户外活动也因此热了起来。”

桨板的玩耍形式自由,挑一块心仪的桨板,穿上救生衣便能下水,非常方便。不仅如此,桨板可以一块板多人玩,或者一人一块板自己玩,从坐姿、跪姿、站姿到花式,进阶的难度也让男女老少都能从中收获快乐。

不过,桨板也并非网上说的“零基础可玩”“上手无难度”。石女士表示,无论是拍照打卡还是初次尝试,都该选择有资质的俱乐部和持有相关证件的教练,并确保在安全水域学习。她不建议初学者去一些未知水域或是单独出去玩板。

技术门槛低 亲近自然又解压

除了技术门槛低等因素,桨板这种新兴的城市户外运动,还顺应了人们对身心健康、亲近自然的更多诉求。

记者采访的当天,该俱乐部来了两家公司的职员,他们有的在桨板上端坐着,闭目养神放松,有的趴在桨板上,借助桨板体验“狗刨式”游泳的乐趣,而有的则悄悄地把自己的伙伴“坑”到了水里,“特别解压,我们平常都坐在办公室里,很少有机会这样和水亲近”。

当天,两家公司的职员们还进行了比赛。赛前,教练陈天榕先给大家讲课,介绍安全事项。陈天榕2017年参加了由国家体育总局水上运动管理中心组织的全国冲浪教练员培训课程。

讲完课,陈天榕给大家进行了一场表演示范,只见他划着桨板“神龙摆尾”,不一会儿就到了设置的障碍物前,他纵身一跃就越过了,接着又在另一个障碍物前趴下通过……

教练示范完毕后,比赛就正式开始了。“其实比赛结果并不重要,重要的是参与的过程。”当天参与比赛的张先生说,桨板就像人生一样,人生中遇到的挫折就像玩桨板时落水了,我们可以用正确的办法爬回桨板,同样也可以不断尝试,突破人生的难关。

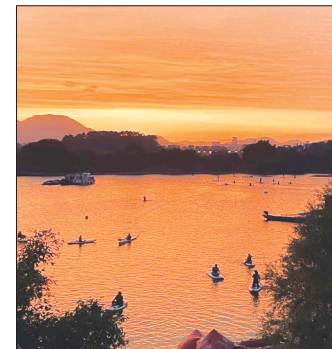
而对比其他水上运动,桨板还有一个特别突出的优点——便携。石女士告诉记者:“现在很多桨板是充气的,可以像地毯一样卷起来放在车上。”

不过,石女士也坦言,目前在福州水上运动还不够普及,仍需要推广。而福建省青年体育文化产业协会接下来也会对桨板运动提供进一步的支持,更加注重教练员的培训,举办青少年桨板等级培训以及桨板赛事等,推广这项运动。



色彩鲜艳的桨板,静静地停靠在岸边也是道风景

N海都记者 毛朝青 实习生 吴芳婷 文/图



晚霞中,划着桨板悠然自得



下水前,教练给初学者讲解动作要领



一块板多人玩,考验团队的默契