

株洲日报记者 温琳
通讯员/周谭清 李茂春

射箭、击剑、高尔夫,这些曾经被世人认为的贵族运动,正在走进寻常百姓家;滑冰、滑雪、冰球等北方冰雪运动,逐渐在株洲这座南方城市推广;排舞、夜跑、曳步舞等新兴体育项目,也流行于株洲的城市和乡村。

近年来,随着我市居民收入不断提高,不断有新兴体育项目“爆款”,它们或是在株洲举办全国性赛事,或是从年轻人向中老年人推广,或是进入校园,或是由市民自发组织并壮大。

这些新兴体育项目“爆款”,说明人民群众对于体育的需要是多元化的。多元化的需要就意味着我们要为人民群众提供多元化的产品、服务,让他们有更多的获得感,这也是株洲对于全民健身的要求之一。

同时,这些新兴体育项目在株洲的“爆款”,让我市群众体育朝着多元化的方向发展,也让株洲这座“全民运动之城”的内涵愈加丰满。



射箭

全国性业余赛事让人大开眼界

瞄准、拉弓、发射……一系列动作娴熟稳健,一支支箭“嗖嗖”飞离弓弦,射入靶心,看得人忍不住为选手拍手叫好。选手们全神贯注、弯弓搭箭,展开激烈的靶上角逐,一旁的观众不断拍手叫好。2019湖南·株洲全国友好城市射箭邀请赛,不仅吸引了来自全国业余射箭高手前来参赛,还有不少市民现场加油助威。

在古代,射箭是礼仪的一部分。《礼记》中用专门的篇章来阐述“射礼”,认为射箭不仅可以表现一个人的力量,还可展现气度和涵养。近年来,射箭运动在株洲渐渐落地生根,不仅爱好者越来越多,株洲还举办过多次全国射箭业余赛事。

这些,离不开王琼翌的推广。

“90后”妹子王琼翌是醴陵人,她与射箭运动结缘,源于2008年北京奥运会。王琼翌说,2008年的夏天,学校组织夏令营去北京参观,恰逢奥运会,她看了好几场比赛。其中一场射箭比赛让王琼翌印象深刻,当时还是排位赛,中国选手张娟娟接连射出十环,引起现场观众的阵阵欢呼。随后,张娟娟在淘汰赛中,连续打败3名韩国名将,拿到中国射箭的首枚金牌,让王琼翌很激动。

她从小就喜欢运动,看了张娟娟的比赛后,对射箭就有了兴趣,到北京上大学后就一直在玩射箭。2012年,王琼翌大学毕业后回到株洲,发现株洲竟然没有一个专业的射箭俱乐部,而长沙直到2014年才出现第一个射箭俱乐部,所以每次玩射箭,她都要开车去长沙。去长沙玩射箭的次数多了,结识了10多名株洲射箭的爱好者,这让她有了在株洲推广射箭的想法。

2015年8月18日,王琼翌和60多名射箭爱好者,成立株洲射箭协会,并在市体育中心设置了专业的射箭场地。王琼翌说,她自从爱上射箭以后,从每天射100多支箭开始,现在每天要射五六百支箭,所用的弓也越来越紧。“射箭虽是一项很静的项目,但它非常锻炼人。”她说,每天射五六百支箭的运动量,相当于一举重运动员一天的训练量。

“射箭也改变了我的性格。”王琼翌说,自己以前是一个急性子的人,做任何事情都是风风火火的,但射箭是一项安静的运动,要学好射箭,必须能够沉下心,所以玩射箭后自己的性格变得沉稳,也更专注了。

成立市射箭协会以后,王琼翌曾多次组织爱好者参加全国性的业余射箭比赛,也获得过一些名次。为了能更好地在株洲推广射箭运动,她还多次在株洲举办全国性业余射箭赛事,包括引进“APCC”系列赛事,吸引了不少全国的业余射箭高手来株洲,也进一步扩大了射箭运动在株洲的影响。

虽然株洲的射箭运动开展并不冷清,但人们对这项古老运动的理解还不够。王琼翌说:“礼、乐、射、御、书、数,是古时的‘君子六艺’。作为六艺之一,射箭是一种修身养性、培养君子风度的方式。今年举办的株洲全国友好城市射箭邀请赛上,就有传统弓的射礼情景剧表演,希望能让大家了解射箭文化。”

“最年轻的会长”“女神射箭手”“百米飞人”……王琼翌有太多令人羡慕的成就。对于未来,王琼翌说,现在她的射箭事业只是迈出了第一步而已。下一步,她将与我市体育部门合作,组建我市射箭队,为株洲培养全国射箭冠军乃至世界冠军,让株洲成为射箭冠军的摇篮地。



今年9月,我市举办全国友好城市射箭邀请赛。
株洲日报记者 温琳 供图

射箭、击剑、排舞、夜跑…… 这些新兴体育项目在株洲缘何“爆款”



排舞运动在株洲已经成为一股热潮。
株洲日报记者 温琳 供图



排舞

不再是年轻人的“专属”

在株洲,排舞已经形成了一股全民参与的热潮。在我市各大广场、公园,每到晚上7点以后,就会有成群的市民聚在一起跳排舞。甚至,在全市性的文化体育活动中,排舞成为重要的表演节目之一。9月29日举行的株洲市庆祝中华人民共和国成立70周年城声同唱主场会活动上,300多名排舞爱好者在神农城广场上翩翩起舞。

说到株洲排舞的推广,就不得不提到易红芳。生于1968年的她,目前是湖南省排舞协会秘书长、株洲市排舞协会主席。易红芳少年时就跟运动、舞蹈结缘,大学毕业后分配到331计量所工作,打这以后,厂里每次文艺汇演总能见到她婀娜多姿的身影。之后,在一次大学生排舞活动中,看到热情洋溢的大学生们整齐地跳着不同风格的排舞,易红芳立即就被吸引,从此开始接触排舞。2005年,从北京学习排舞回来的她立志要在家乡株洲推广这项运动。

排舞属于全球化健身运动类别的一个分支,起源于美国,融合了各国流行时尚舞蹈元素,简单易学,艺术性强。易红芳在株洲推广排舞一度遇到了尴尬。“排舞不就是广场舞吗?”许多人都有着这样的疑问,易红芳每次都耐心解释:“排舞其实是一项国际性舞蹈,它既简单易学,又有一定的规范性。”面对众人的不解,易

红芳选择了坚持。她的排舞推广工作以社区、校园、企业为主要目标,加大公益培训力度,举办大型赛事,搭建交流平台……在她的不懈努力下,排舞逐步在株洲得到推广,不仅有年轻人参与进来,许多中老年人也爱上这项运动。

易红芳还用自己取得的成绩现身说法。2015年,易红芳获得了世界排舞联赛全能世界冠军的荣誉,由她编排、指导的《思情鬼歌》《舞动瓷城》《五彩情韵》等舞蹈,在世界排舞比赛中荣获桂冠。2017年,她又带领醴陵五彩艺术团参加美国世界排舞锦标赛获得三项世界冠军,自编的民族排舞《五彩情韵》再一次获得国际组委会好评。

提起这次世锦赛,她说:“印象最深刻的是老外对中国民族文化的热爱,这次团体曲目《五彩情韵》道具是扇子,我们在训练时,很多老外围观我们,并要我教他们,学习时也很认真,真正体现民族的才是世界的。”

在易红芳的努力下,《思情鬼歌》也进入了国际排舞的曲目库。“这意味着我们的《思情鬼歌》,全世界人民都在跳。”易红芳说,通过《思情鬼歌》让人认识株洲,认识到株洲的文化,我会继续挖掘株洲的原创曲目,把它变成排舞,让世界知道中国有一个株洲。



击剑

新一代“剑客”正在成长

“预备!开始!”随着口令响起,头戴护具、身着专业服装的击剑小选手犹如中世纪的骑士,用手中的剑优雅地在空中划出一道道弧线。屏息凝神间,剑与剑的碰撞声仿佛将人带回到18世纪法兰西这项贵族运动的鼎盛时代。

走进天元区建宁实验中学体育馆,一家名为建宁的击剑馆坐落于此。每天下午5点,你能看到一群年轻的剑客,身穿白色击剑服,手握长剑,以矫健的身姿向对方刺去……这是我市首家专业击剑馆,由民间体育组织市击剑协会与建宁实验中学合作成立。该击剑馆不仅是我市击剑运动的推广中心,还挂牌为省市两级击剑项目训练基地。

虽然击剑运动早已是奥运会正式比赛项目,但在株洲是一项新兴运动。近年来,我市引进该体育项目。而市击剑运动协会也是2年前才成立的。由于没有击剑场馆,株洲“小剑客”们以前一直在长沙训练。尽管如此,在上届省运会上,株洲击剑队发挥出色,取得了2金4铜的好成绩,其中18岁的“女剑客”贺湘婷大放异彩,以5战5胜的绝对实力拿下女子甲组个人佩剑冠军,成为第一位在省运会上夺冠的株洲“女剑客”。

击剑项目的发展离不开击剑场馆的建设。在市体育部门的推动下,以体教结合的方式,今年3月底,我市首家专业击剑馆在建宁实验中学挂牌,该击剑馆面积约800平方米,拥有6条国际比赛标准剑道,场馆内设有学员更衣室、家长休息区、体能训练区等功能区,市击剑协会为击剑馆提供专业师资与技术支持。

“建宁击剑馆为我市广大击剑爱好者搭建起一个比赛、交流和学习的平台。”市击剑中心主任盛国勋介绍,建宁击剑馆已经成为全市青少年击剑推广的基地,通过开展“击剑进校园”活动,击剑运动已经走进建宁实验中学、白鹤小学、凿石小学、市一中中等学校,部分学校还开设了击剑社团,目前全市已有数百名击剑爱好者。

击剑,一项来自西方的运动,在株洲正从小众走向大众,受到越来越多的孩子的青睐。杨哲说,现在的家长对体育越来越重视,视野也更开阔。具体到为何让孩子学习击剑,他认为家长主要看中三点:一是通过击剑学习礼仪和形态;二是通过击剑谋求升学,包括出国;三是纯粹的爱好培养或者强身健体。

“从孩子的角度来说,很多人学击剑,更多是因为‘击剑很酷’。”杨哲说。“我喜欢运动,想什么都尝试一下。”来自株洲市一中高二年级的“小剑客”王湘刚接触这项运动不久。他说,几年前,身边别说练习击剑了,连知道击剑有几个剑种的人都没几个。如今,击剑成为越来越多孩子的选择,“现在国内的清华、中山大学有击剑的特招生,我的目标就是高考的时候,通过击剑上一所好的大学。”

“虽然我们属于社会力量,对于击剑运动员的培养,不逊色于其他地州市的专业队。”株洲击剑运动协会会长杨哲自信地说。今年8月,全省青少年击剑锦标赛在株洲举办,来自全省各地的击剑苗子齐聚株洲“论剑”,株洲小“剑客”们获得了5金3银2铜的好成绩。

建宁击剑馆还成为市击剑队的训练基地,市击剑队花剑、重剑、佩剑3个剑种的5个年龄梯队都在此进行训练,而随着击剑进校园活动的不断推进,我市新一代“剑客”正在成长,击剑这项运动已经在株洲生根发芽。

韵动跑团的夜跑爱好者在夜跑后合影。株洲日报记者 温琳 供图



夜跑

低碳、环保,还能欣赏沿路的风景

每当夜幕降临,神农湖畔、湘江风光带、石峰公园、神农公园等地,就会出现夜色中或慢跑或快走的人群。他们有一个共同的名字——夜跑族。FUN-RUN,夜跑这个好听的英文名字恰如其分地释放了夜跑的内涵——奔向快乐。在年轻人看来,同样是跑步这一普通的运动项目,却因为是在夜晚进行,便赋予了其新的含义。

时尚、欢快、自由,夜跑与年轻人的生活理念不谋而合,自然也就成了他们生活的一部分。

可锻炼可减肥,还不用花钱,低碳环保。最重要的是,在株洲夜跑,永远不用担心会跑得枯燥,因为沿途上的风景实在太好了,漂亮的、绚烂的、多彩的、如画的。

对银行职员周先生来说,夜跑曾经是一件孤独的事情。几年前,周先生被查出患有糖尿病,从那时起,他便下定决心每天夜跑,这一跑就是好几年。“沿江的马路很空旷,人不多,车很少。”周先生说,他刚开始跑的那两年,株洲并没有现在这样浩浩荡荡的夜跑队伍,那时独自跑到偏僻处时,还会有些心慌。慢慢地,一个个“夜跑QQ群”和微信“夜跑群”出现了。这不仅终结了“周先生”们的“孤独之旅”,而且为更多人打开了“寻友之门”。

株洲夜跑流行,仅仅是近几年的事情,尤其是河西湘江风光带建好之后。“飞鱼”在十年前开始夜跑,那时的他参加过长沙橘子洲半程马拉松,在跑马拉松的时候认识了两名同样来自株洲的跑步爱好者。“那时候跑步的人不多,夜跑就更不用说了。”“飞鱼”介绍,找到这

两个志同道合的老乡后,夜跑者们渐渐形成了一个相对固定的圈子,还建了“株洲神农跑吧”QQ群,现在这个群的成员已经接近200人,而这座城市的夜跑爱好者有数万人。

夜跑还真是一项老少皆宜的运动。记者晚上7点半在风光带上蹲点守候,半个小时内,有26人跑步经过,有60多岁的老人,也有还在换牙的小朋友,跟着长辈一起在跑。一个小女孩告诉记者,自己跟爸爸妈妈一起跑步已经快半年了。不过,爱好者中还是以年轻人居多,占80%以上。

记者与这些夜跑爱好者交流,发现他们大都平时工作压力比较大,或者工作性质容易让人发福,跑步的初衷都是锻炼身体、减减肥。从事销售的夜跑爱好者周志强说,自己每天有见不完的客户,赶不完的饭局,身体渐渐发福,体质也大不如前,实在没有办法,便选择了跑步锻炼,“好像只有这样才能找回一点当初的感觉。”坚持了半年,周先生的体重从原来的72公斤,减到了现在的65公斤左右。

从传统的中医理论来看,“夜跑”似乎有些不合适,因为违反了“日出而作,日落而息”的自然规律。省直中医院副主任医师刘小林认为,这并不绝对,要靠自己把握。植物经过一天的光合作用,晚上能释放出更多的氧气,空气质量也更好。从这个方面讲晚上适合跑步,而且适量的运动有助于睡眠。不过,他提醒,从中医角度来讲,夜晚运动损耗阳气,不利于身体健康,如果跑太晚,第二天可能会因为体内阳气过度消耗而感到疲惫,“所以运动要适量,以身体感觉舒适为前提,不能硬撑。”

记者手记

新体育 新时代 新未来

温琳

这些新兴体育项目之所以火热,其“爆点”不同,但携手登上“热搜榜”亦有“大同”。这离不开新兴体育项目相比传统体育项目带来不同的感觉,新时代人们生活水平的不断提高,以及人们更个性化的需求。

随着株洲市民对于运动需求的细化,那些既新兴时尚又能够凸显品位的项目,反而有着越来越多

的受众。而且,对这些运动项目来说,因其本身或传播途径的特殊,让选择新兴项目的人群有更鲜明的行为共性,通过平台让这些分散的爱好者们的力量得以聚集,从而推动项目的发展。

从产业发展的角度来看,有机调研显示,新兴体育项目的赛事运营、转播、营销以及体育用品制造等方

面具有较大潜力,是体育产业发展和消费升级的重要方向之一,而在场馆、培训方面,也将带来不少商机。

也许,对于株洲来说,新兴运动项目的发展并非必须的选项。但在民间对此有需求的情况下,为新兴运动项目的发展提供更好的土壤,会让株洲的群众体育工作显得更有温度。