

身边的亚运

亚运读本

杭州亚运会官方合作媒体

中国工商银行
杭州亚运会官方合作伙伴



中国工商银行
中国工商银行



李鸿太太和5岁的三宝在桨板上

本报记者 李文瑶

今年夏天,户外运动遍地开花,前有亲近大自然、惬意悠闲的露营,后有自带社交属性的飞盘、腰旗橄榄球,无一例外,这些户外小众运动都有便于携带的特点,有一种如鸟儿般自由自在的氛围感。

但与这些项目不同的是,有着成熟考证体系的桨板不仅吸引着时尚的年轻人,还颇受家长和青少年的喜欢,三口或者四口之家荡“板”于水面上的场景十分常见。一方桨板,串联起了孩子和大人的世界,更成为一根纽带,将一家人维系在一起。



何年和孩子们在西塘河上畅玩桨板



一家几口荡板河上成一景,锻炼、休闲顺便还遛娃 人人都嗨的桨板成家庭运动新宠

5岁娃拥有了爸爸亲手做的桨 最爱跟着哥哥在河上遛板

每到周末,西塘河上便是桨板的天下,有人围绕着浮球练习转向,有人静静划着一板一桨驶向远方……这其中,12岁的李正睿淡定划着桨板,后面拉着的板上则跟着5岁弟弟李正野,一大一小的场景萌趣顿生。

两兄弟会玩桨板,都是因为爸爸李鸿。两年前,在朋友介绍下,李鸿第一次见识到了桨板的魅力,“像我这个年纪,又有年轻时运动留下的伤病,其实不太适合玩太激烈的运动,所以桨板的运动量刚刚好。”

在李鸿看来,一块板,串起的是人与运动,更是人与自然。所以同年,他把太太和两个孩子也带进了桨板的世界。

从此,每个周末,李鸿都会带家人一起做“水上漂”,既能和孩子们一人一板划桨向前,也会将板与板连接起来,一家人像接龙一样荡在水面上。

在这个过程中,孩子的变化让李鸿惊喜。“我们跟其他家庭一起出游时,他就成了小老师,不仅会跟别人科普桨板,还会把桨板和户外结合起来,说得头头是道,出乎我的意料。”

为了让孩子更有体验感,去年,李鸿亲手给5岁的二宝量身做了一支桨。从挑选原材料、根据身高调整尺寸到最终下水试验,整个过程,二宝都兴奋地围绕在李鸿身边:“我也有桨啦!这是爸爸给我做的桨……”这样的画面让李鸿记忆犹新。

如今,桨板已成为一家四口的共同话题。“原先家长和孩子间不少话题都是对立的,比如他要玩手机我就会说他,但聊到桨板,大家身份就会更平等,有一个共同话题能让他畅所欲言。”

哥哥在前弟弟在后 家庭成员都从中受益

实际上,李鸿和运动颇有渊源。1982年出生的他年轻时曾是一名柔道运动员,即便工作后,也保持着运动习惯。

所以有娃后,李鸿一直希望能找到一个全家都能参与的运动,也先后做过不少尝试:一起骑车出行,但大人总得放慢节奏,随时注意两个孩子的动向;两个男孩跟着爸爸上过绿茵场,但有7岁年龄差的两兄弟很难配合传接,“像足球、篮球、羽毛球这类有对抗的运动,不同年龄的力量差距较大,年纪小的没法玩得太专业,年纪大的也很难体验到乐趣。”

1998年,李鸿开始涉猎户外运动,每个月都会带上帐篷和工具,过几天世外桃源的日子,爱上桨板的这两年,更是从“找山”变成了“找水”。

这其中最大的不同,便是提升了孩子们的参与感。“原先带娃露营,基本他们帮不上什么忙。但一起玩桨板后,每次做准备工作,我会给他们布置任务。”李鸿笑道,两个宝贝都有自己的装备包,不仅能自己拿需要的眼镜、物品,有时还会帮家长做选择。

作为二孩家庭,李鸿从小就教育哥哥要多照顾弟弟,但这句话往往更多是叮嘱而非实践。接触桨板后,有时,李鸿专注于钻研动作,哥哥便会拉着弟弟一起向前,跟在后面

的弟弟有时会学哥哥的动作划桨,即便划累了也不忘加油鼓劲。

如此一来,两兄弟的黏性更强了。弟弟成了哥哥的“小尾巴”,而哥哥也因弟弟的“模仿”而有了成就感。

与以前希望孩子身体健康的出发点不同,现在,李鸿更希望孩子能锻炼心性,养成坚毅、互帮互助的品德,“体育应该是全方面发展孩子的身心,桨板既承载了我们热爱的部分,又能在孩子的成长道路上发挥作用。”

在桨板上换个方式看世界 拖家带口玩桨板成为新时尚

傍晚来到西塘河,河面上漂荡着几条色彩艳丽的桨板,一身黑衣的何年戴着墨镜和太阳帽,专注地看着河面划着桨,很难看出已是一个二孩妈妈。

两年前,何年开始接触桨板运动,谁知不仅自己爱上了,还把两个孩子也带入了坑。

起初,小儿子小弟只是跟着,但慢慢地,何年发现,小朋友反而更快上手,“像走板绕标、跳板出发等对成年人来说都比较有难度的动作,他分分钟就掌握了。”

接触桨板后,只要周末有空,何年都会带两个孩子去周边有山有水的地方走走逛逛:桨板放气后一折叠,往后备厢一放,一辆小车就能载着母子三人去任何想去的水域玩。

有一次,何年和孩子们划着桨板,沿着西塘河河道一路向前,到三墩老街上吃一碗牛肉面。“我们就把板系在码头上,上岸吃饱喝足后,一人一板划回来。”五六公里的水路对小弟来说并非一帆风顺,但在这个过程中,大家互帮互助,“桨板比其他水上运动工具更易携带,那种说走就走的感觉和全家人能在一起运动的氛围,真的特别好。”

接触桨板的两年来,何年亲身感受到桨板的热度。看似简单的桨板实际也有不少讲究,站立划桨的动作,不仅能对肩颈、腰腹有塑形作用,而且也是非常好的有氧运动。

桨板带来的热度,除了吸引更多家庭加入外,还为“板二代”提供了更好的发展环境。在杭州市青少年皮划艇/桨板比赛中,小弟拿下了男子丙组桨板200米的冠军,比赛中,遇到桨板大神时,小小年纪的他也会主动上前交流,“现在国内顶尖的桨板选手,多是换项后开始接触的,但小朋友们却能从小练起,这是很幸运的,我们希望桨板后续能进入亚运会甚至奥运会,有更广阔的发展空间。”



和爸爸一样,12岁的李正睿也爱带着桨板去户外

身边的亚运

讲述老百姓自己的运动故事