

滑板被誉为极限运动的鼻祖，许多极限运动项目均由滑板项目延伸而来。这项运动在上个世纪50年代末、60年代初由冲浪运动演变而成，如今已成为地球上最“酷”的运动之一。今年夏天，国际奥委会全会表决通过，滑板和冲浪等5个大项进入2020年东京奥运会。

王敏博在进行高难度动作表演。  
(文伦 摄)



## 陆地上的“弄潮儿” ——滑板运动在宁波

本报记者 姬联锋

### 宁波滑板圈

#### 卧虎藏龙

11月5日，宁波市滑板邀请赛在海曙区金达利21码头广场举行，来自杭州、温州及宁波本地的70多名滑板爱好者参加了本次比赛。比赛在广场的空旷地带举行，观众并不算多，看起来更像是滑板爱好者一次自娱自乐的聚会，这也从一个侧面反映出滑板运动在中国的发展现状。

“乱哥”是这次比赛的裁判，他在宁波的滑板圈也算是资深玩家了。大学期间就开始玩滑板，2009年大学毕业来到宁波，很快就找到了自己的“组织”。那时候宁波玩滑板的人很少，能买到滑板的店铺更少。在“乱哥”的印象里，似乎只有鼓楼边上有一家，店主是宁波滑板圈子里的核心人物。后来因为房租涨价，那家店搬到了鄞州，再后来干脆关了门。他们玩滑板的场地也曾多次变更，先是中山广场、宁波影都边上的空地，再到现在的和丰创意广场、天一广场等。“乱哥”见证了这项小众运动在宁波慢慢发展的历程。“2013年左右，有人跟我说和丰创意广场那边造了一个滑板公园，道具挺专业的。我在那边看到了很多新面孔，玩滑板的人慢慢多了起来。”“乱哥”说。

正是在和丰创意广场滑板场，“乱哥”认识了宁波滑板圈子里的“大神”王敏博。出生于1990年的

王敏博玩滑板已有10多年，这些年他在国内各类滑板比赛中获得很多荣誉，其中含金量最高的要数2014年上海GSHOCK全国AM赛冠军和今年的CSP全国滑板联盟赛总冠军。也正是由于他的卓越战绩，今年8月份，王敏博入选中国极限运动协会公布的滑板国家队名单。

王敏博告诉记者，在温州读书时，他开始迷上这项运动，所有业余时间都花在滑板上。毕业后，他去了上海做生意。2009年之前，在全国的滑板比赛中他也获得过前几名，但因为工作原因，之后几年他一度放下了这项喜爱的运动。2013年，王敏博来到宁波做生意，重拾旧好。“玩滑板的人，到了一个地方第一件事就是寻找志同道合的朋友，我在宁波滑板圈玩得很开心，慢慢就有了一个念头，想在全国性的比赛中争夺更好的名次。”

2014年在全国比赛中夺冠对王敏博是个很大的鼓舞，他开始考虑把滑板当成一项事业来做。“宁波至今没有专业机构把玩滑板的人聚集到一块，这不利于这项运动的推广。”为此，去年王敏博成立了宁波Precise滑板俱乐部。前不久，他又开了一家出售专业滑板用品的店，同时对宁波的滑板爱好者提供一个聚集点。

“大家普遍在网络上买滑板，很多不是专业的滑板，所以希望有个实体店，让大家了解到更多滑板的知识。”据王敏博介绍，普通滑板质量差，弹力不够，容易出问题，而专业滑板能够让这项运动的魅力发挥到极致，而且可以使用很多年，价钱也不算太贵。中国滑板青年队有21名队员，

其中大部分人是王敏博的朋友。虽然已经过了自己的运动高峰期，王敏博还是很想出现在东京奥运会的滑板赛场上，为国争光。俱乐部成立以来，王敏博每年都会举办几次活动，为滑板爱好者提供互相交流和学习的机会。

### 滑板小选手

#### 怀揣奥运梦

今年11月5日举行的宁波市滑板邀请赛的少年滑板赛，仅有5人报名参加，最终，来自华天小学的范凯文夺得这个项目的冠军。今年上三年级的范凯文练习滑板已经有一年多时间，在比赛的空闲时间，他在赛场边的空地上来回穿梭，做起各种高难度的滑板动作，酷劲十足。

范凯文告诉记者，他第一次接触滑板是在和丰创意广场，那次爸爸带他去滑滑板比赛。一年多来，很多个周末，他是和爸爸一起在和丰创意广场的滑板场度过的，常常吃了午饭过去练，晚上才回来。谈到练习滑板的收获，小家伙说：“可以锻炼平衡能力和胆量。”范凯文已经知道这个项目进入了奥运会，他希望学好滑板，长大后有机会参加奥运会。

范凯文的爸爸范存刚也是一名滑板爱好者。和很多家长不同，范存刚有自己的育儿理念。“中国的小孩不缺分数，缺的是情商的培养，还有就是运动习惯的培养。我希望有更多的小孩，包括成年人，参与到运动中来，不要总坐在电脑前面，或者宅在家里。”范存刚表示，练习滑板一年

多来，儿子收获颇丰：既锻炼了身体，又增加了社交能力，学习成绩也比以前好了。而有王敏博这样的高手经常对范凯文进行指点，也让他对儿子的未来多了一份期许。

范存刚告诉记者，在今年的一项世界滑板比赛中，亚洲选手中成绩最好的是日本选手，排名第二。中国的滑板整体水平要想提高，需要更多的人参与到这项运动中来。“在日本和韩国，有很多政府建造的滑板场地和举办的活动，所以这项运动发展得很好。我们这次比赛，都是王敏博他们自掏腰包发起举办的。希望滑板运动能得到政府和社会各界的支持。”范存刚笑着说。

在不少人印象中，像滑板这样的极限运动容易受伤。对此，范存刚说，只要做好保护措施，不做危险动作，基本不会受伤。小孩子练习滑板一定要戴上护膝、护肘和头盔，循序渐进慢慢来。王敏博则表示，有专业的人士进行指导，学员可以更容易地去驾驭滑板，相比篮球和足球，玩滑板受伤的概率其实更小。相对来说，儿童的危险意识弱且自制力较差，因此，除了做好保护措施外，还要有大人在一旁看护。

在俱乐部里，有多名青少年跟着王敏博练习滑板，他也很喜欢教范凯文这样的小朋友，但他觉得宁波学习滑板的小孩子还是太少。“有很多孩子喜欢滑板，但没有找到学习滑板的专业机构，我们希望能与学校合作，推广滑板运动。”

王敏博表示，滑板运动集冲浪、滑雪、体操的某些特点于一身，除了能锻炼身体的平衡能力和灵活性，还能刺激大脑细胞，促进小脑发育。滑板用得最多的动作是腾跳，而腾跳对青少年长高是有帮助的。

她被施瓦辛格称为“中国的简·方达”

## 张萍： 亚洲女子健美第一人

林海 范丁杰

标赛冠军，成为国内女子健美的代表人物。

前不久，在宁波市第二届健美锦标赛现场，笔者见到了闻名遐迩的亚洲健美冠军张萍。年近六旬的她至今还经常出席各种社会活动。有观众肯定还记得，2011年张萍登上东方卫视《中国达人秀》舞台，她的健美形象曾让黄舒骏、伊能静等评委大跌眼镜。这已是张萍第二次来宁波了。去年10月，她作为嘉宾应邀出席宁波市第一届健美锦标赛，并进行了精彩的现场表演。“跟宁波健美名将吴志梁先生认识，是在1988年参加全国健美锦标赛的时候，算起来有20多年了。”张萍说。她30岁开始练健美，是中国第一位走向世界健美舞台的运动员，曾11次摘取

1990年秋，张萍第一次代表中国参加在新加坡举行的第七届亚洲女子健美锦标赛。她凭借古铜色的肤色、线条清晰的肌肉和端庄的仪态征服了评委和观众，荣获女子52公斤级冠军。这是中国女运动员在亚洲健美大赛中摘得的首枚金牌。之后，张萍多次获得亚洲冠军。2008年2月，张萍受邀到美国俄亥俄州首府哥伦布市参加阿诺德·施瓦辛格杯健身节。身为美国加州州长、世界健美冠军的施瓦辛格为重要来宾举行晚宴，被誉为“亚洲女子健美第一人”的张萍受邀出席。当施瓦辛格得知是年51岁的张萍从事健美20年，获得过100多枚奖牌时，称赞她是“中国的简·方达”。



图为张萍和宁波健美名将吴志梁在表演。(胡再学 摄)

亚洲女子健美比赛桂冠，在世界女子健美排行榜上名列第九位，几乎囊括了国内女子健美比赛52公斤级的所有金牌。

“早年我练过竞走和马拉松，打破过上海市的女子竞走纪录，全马曾跑过3小时11分的成绩，获全国比赛第11名。”一次看央视转播的健美比赛，健美的魅力深深吸引了张萍。“我从1986年底开始练健美，那时这项运动在国内刚开放不久，很多人对女子健美运动存在偏见，即使在上海这样的大城市也是如此。”张萍说，为了让自己拥有一身古铜色的皮肤，她曾爬上家对面一幢部队六层楼房的楼顶，脱下外套只穿文胸和三角裤在躺椅上晒太阳……此举动即震动了家属大院。得知老公为此承受了很大的压力，张萍赶紧“检讨”，承认自己的行为有欠考虑。不过，身为转业军官的老公反过来安慰张萍道：你只有出了成绩，才能止住别人的闲言碎语。在丈夫的支持和鼓励下，1988年张萍参加了全国健美锦标赛并获得亚军。此后，她接连获得全国锦

2010年张萍退休，经营起一家健身馆。次年3月得知《中国达人秀》在海选，她怦然心动。张萍赶到海选地点，发现现场人山人海，赶紧找到一位工作人员作自我介绍。工作人员与导演组联系后，告诉张萍不用参加海选了，直接参加录制。3月19日，张萍在上海音乐厅录制《中国达人秀》第二季第四场。当外表年轻的张萍说自己已经54岁时，现场观众一片惊呼。而当张萍身着比基尼登上舞台时，评委黄舒骏、伊能静惊讶地张大了嘴巴，只有主持人周立波这个老上海对她比较熟悉，称她是“中国健美第一人”。她的表演赢得了观众的热烈掌声，三个评委一致给了“yes”，她闯关成功。此后几年，张萍成为各地卫视的“座上宾”，浙江卫视、天津卫视、湖南卫视、湖北卫视、辽宁卫视……都有她的身影。

如今年近六旬，张萍依然保持着健身的习惯。“中老年人特别需要加强肌肉力量锻炼，以延缓衰老，保持健康的体态。”至今她还能做100公斤重量的深蹲和硬拉，让很多男子汗颜不如。

### 社区呼啦圈达人



日前，余姚市凤山街道兜脚社区举办第七届家庭邻里节，一名社区文艺志愿者将68个呼啦圈玩得风生水起，赢得观众热烈掌声。(吴大庆 摄)

## 18岁的咏春拳“教头”

时，随着以一代咏春拳宗师叶问为题材的武打电影《叶问》的热映，咏春拳决定重新学拳，不过这次他学的是咏春拳。

“那时候周围的朋友都说咏春拳很能打。我在百度上找了很久，都是些散打和跆拳道，最后终于找到宁波唯一一家教咏春拳的拳馆，于是每周六赶过去学。”胡航瑜去的这家咏春拳馆名叫咏春堂宁波分馆，他每周在这里练习一次，每次来要坐两三个小时的公交车，有时候车上人多没座位，他就干脆练习扎马步。

“因为对咏春拳比较感兴趣，所以练习的时候会琢磨拳理，进步就比较快。”就这样，胡航瑜从2012年开始坚持了四年。刻苦努力的学习让他成为师傅王高飞最得意的弟子之一。

去年8月，师傅王高飞带着胡航瑜和上海几名咏春拳高手，去香港参加第十届国际武术比赛暨第六届咏春拳世界锦标赛，胡航瑜一个人拿下两个冠军，分别是咏春擒手实战80公斤以上级冠军和咏春拳套路小念头冠军。

胡航瑜告诉记者，很多武术比较讲究套路，而咏春拳则讲究快速有效地击倒对手。咏春拳还有很多拳理，比如身型的中线理论，就是要保护好自己中线，这样别人就打不到你。手法要刚柔并济，一种拳如果只有刚就是浪费力气，如果

只有柔，就没有办法击倒对手，所以有刚没有柔不行，有柔没有刚也不行。从这里，胡航瑜也悟出了一些做人的道理。

如今，胡航瑜已经把咏春拳当作自己的事业。为了推广咏春拳，胡航瑜每周要去慈溪的两所幼儿园和一所高中上课，此外，他还在慈溪技师学院创办了咏春拳社，每周有一天下午专门教授咏春

拳课程。

除了在学校教拳，胡航瑜还在慈溪人民公园和峙山公园义务教人练习咏春拳。“以前早上的时候在公园里自己练，有些人看到了也想跟着练，我就开始义务教学了。”在公园里，跟胡航瑜学拳的大多是女性和中老年人。“咏春拳除了有健身的功效，还是一项很实用的防身技能。”胡航瑜说。

@宁波体育志愿者

### 宁波 We 志愿服务平台启动 市体育志愿服务总队加入平台

本报讯(记者林海 通讯员黄杰)近期，由宁波市文明办、团市委、市志愿者协会共同建设的志愿服务体系枢纽性网络信息平台——宁波 We 志愿服务平台(www.nbzyz.org)正式启动，宁波市体育志愿服务总队近日正式注册加入平台并发布志愿服务岗位。

截至目前，宁波 We 志愿服务平台有近1500个组织，55万多名志愿者，总服务时长近84

万小时。宁波 We 志愿服务平台的正式上线，不仅是志愿者网络平台的升级，更是志愿服务制度体系的升级，有利于进一步推动宁波志愿服务的岗位化、专业化、社会化。

据了解，截至2016年10月底，宁波体育系统拥有国家级社会体育指导员40名，一级社会体育指导员804名，二级社会体育指导员4938名，三级社会体育指导员23064名。



胡航瑜在练习咏春拳木人桩套路。(姬联锋 摄)

本报记者 姬联锋

今年夏天，慈溪市某小区内，一家专门教授咏春拳的拳馆悄然开张。“掌门人”名叫胡航瑜，今年18岁，还是一名处于实习期的学生。

得知咏春拳馆开张，不少武术爱好者闻讯赶来，一看“掌门人”是个斯斯文文的小青年，不免心里生疑。为了使这些人信服，胡航瑜每次都和前来拳馆体验的人一一过招，直到对方甘拜下风，进而成为他咏春拳馆的学员。

虽然年龄不大，胡航瑜却已习武多年。他自小就读于武术学校，小学毕业后，父母把他安排到慈溪上林中学读书，胡航瑜不得不暂时放下自己的爱好。胡航瑜读初三