

这个夏天，陆地冲浪为何火爆出圈

从80后到10后都热衷参与，价格亲民、容易上手以及全身锻炼是最大优势



大家在一起练习陆冲 受访者供图

继飞盘、骑行、露营之后，看似小众却十分热门的陆冲，成了2022年夏天又一个迅速“出圈”的运动。脚踩滑板、双臂微张、两腿前后摇摆……一块板、一套护具，就可以自己滑着玩了。这个夏天，陆地冲浪成为让年轻人着迷的驭风运动，许多90后、00后为之着迷，一些80后也加入其中，陆冲社交成为他们新的社交方式之一。

实习生 魏华
现代快报+记者 季雨 王益



陆冲授课现场 受访者供图



运动用品店售卖的陆冲板 现代快报+记者 季雨 王益 摄

趋势

三大优势在手，这个夏天陆地冲浪火爆出圈

陆冲，是陆地冲浪板的简称，它是滑板运动之一，因其扭动前桥的设计模拟海上冲浪的感觉而得名。“从今年开始，陆冲运动的爱好者呈爆发式增长。”南京资深滑手、长板店店长吴邪在接受现代快报记者采访时表示，“今年学习陆冲的人数，相较于去年增长了至少5倍。80后、90后、00后居多，10后的小朋友也很热衷参与到这项运动中。”

为什么陆冲会在这个夏天火爆出圈呢？吴邪认为，容易上手、全身锻炼加上价格亲民，是它的三大优势。

你是不是在担心自己没有运动细胞？吴邪表示，别怕，陆冲这项运动对新手十分友好。“如果有专业教练带，只需一两节课，就可以基本上上手。”陆冲依靠身体的摆动来前进，人板不分离，相较于需要用单脚蹬地来前进的滑板，陆冲其实更加安全。

很多人花时间去运动，一方面是为了健康，另外一方面则是要锻炼身体达到减肥的目的。则是在健身房内枯燥的举铁，陆冲能让你在时光飞逝的享乐中，进行有氧锻炼。

另外，陆冲不受场地的限制，即使是在家门前的小巷、上班的途中、买咖啡的路上、遛弯的公园，只要你有一块陆冲板，就能够享受陆冲运动带来的快乐。加上陆冲运动的花费很接地气，吴邪称：“只需要一块陆冲板，最多再加上一副护具，1000元上下的花费，工薪阶层甚至学生，都可以轻松get。”

尝新

各行各业的人因为陆冲聚到一起

琼哥是个80后陆冲新手，“板龄”只有3个多月。谈及为什么会喜欢上陆冲时，琼哥坦言，当时整个人状态并不好，在朋友的推荐下，接触到了陆冲。“陆冲很治愈我，在学习陆冲的过程中，也结识到许多志同道合的朋友。”

“我们没有加入俱乐部，一群人纯粹是靠兴趣聚在了一起。”琼哥表示，最初只是五六个好友经常出去滑一滑。在滑的过程中，队伍渐渐壮大。“有的是现场认识的，有的是社交平台结交的，现在已经有三十多个人了。他们有的是律师，有的是公司企划，有的是出版社编辑。”他们每周会线下聚一次，南京玄武湖、百家湖、龙江都成了聚会地点，大家互相切磋陆冲技巧。

“小时候我有个梦想就是学滑板，这个愿望在30多岁的时候实现了，感觉很神奇。”琼哥称，“在我们之中，最小的选手只有5岁，最大的43岁，大家都是忘年之交。”

80后裴昌龙是一名大学教师，今年暑假，他投入最多热爱的一项运动就是陆冲。裴昌龙发现，不管是社交网络还是现实生活中，陆冲越来越火了，对于很多玩家来说，已经从兴趣爱好变成了生活方式，和飞盘一样，在疫情之下，很多人愿意去尝试这种新的事物，来给生活增加一些娱乐或者运动形式。

对于陆冲的体验，裴昌龙表示，尽管这个夏天特别火热，但当你坐在树阴下滑行起来，风擦着身体穿过，会感觉很爽快。

市场

陆冲搜索量上涨12倍，滑板成交量明显增长

陆冲运动有多火？某点评网站数据显示，6月以来，陆冲的搜索量比年初上涨12倍，关于陆地冲浪相关的评价增幅达到了380%。

不仅如此，《2022年轻人新潮运动报告》中载明，在年轻人喜爱的滑板种类排名中，排名第一的是双翘板，占比52.29%；“陆冲板”排在第二，占比35.95%。

从用户群分析来看，某电商平台公布的数据显示，2022年以来，95后和00后成为进口滑板消费增速最快的人群，而该平台进口滑板品类的成交量，也获得了三位数的同比增长。

7月31日，现代快报记者走访了某体育用品门店，在滑板区在售的陆冲板占到了一半。工作人员介绍，其实陆冲板从两三年前就有销售了，但今年特别火，来询问的顾客也更多了。他介绍，要辨别双翘和陆冲，一是看板子两头，双翘两头是翘起的，而陆冲则是平的，一头和冲浪板一样有圆弧；二是看轮子和轴，陆冲更大也更高，因此也会更加灵活。

吴邪提醒初学者，在学习过程中要戴好护具，以免发生意外。当然请一个好的教练可以少走很多弯路。“目前南京也开了很多滑板培训店，有体验课与培训课。”一般来说，体验课的价格也就10元左右，培训课要一两千元。经过专业教练培训后，一两节课基本就可以滑起来了，如果想要增加一些技巧，那就可以尝试一下进阶培训课。

刚刚结束的亚洲杯，中国男篮止步八强，创造了一线队征战亚洲杯的最差成绩。目前，他们正在欧洲拉练，8月下旬将打响两场世界杯预选赛。备战期间，主帅杜锋、大将周琦、队长王哲林等通过中国篮协篮球媒体群接受了现代快报等媒体的采访，除了总结亚洲杯，还展望了即将到来的世界杯预选赛。

现代快报+记者 王卫

中国男篮总结亚洲杯、展望世预赛：需要长时间习惯高强度的对抗



王哲林期待世预赛中国男篮有好的表现 新华社发

找原因

自身遭遇困难，西亚球队也在进步

谈到亚洲杯，主帅杜锋说得最多的是遗憾：“我觉得大家还是有机会（打得更好）的，但队伍人员不整齐以及身体出现了状况，让我们这次亚洲杯之行留下了遗憾。”

杜锋表示：“球员健康陆续出现问题，比赛和训练被打乱，只能临时又从国内调了5名球员过来，其中3个是之前没有跟队伍一起合练过的，对队友的特点、战术、打法都不了解。”根据中国篮协和中国男篮的官方公告，中国男篮队员在出访比赛中多人核酸检测呈阳性，其中不乏郭艾伦、周琦、赵继伟等核心队员。“最初几天只有6个人能训练，就是跑一些战术。”杜锋说，“但困难摆在眼前，大家还是要去面对接下来的比赛，当时和很多队员沟通，根据他们的个人意愿和身体情况，最后选出了12名队员去参加这次比赛，真的很不容易。”

在自身遭遇困难的情况下，西亚的一些球队也在进步，比如在八强战中，中国男篮输给了黎巴嫩。中国男篮队长王哲林表示：“西亚一些球队确实都在进步，因为他们现在都有归化球员。我们还是要从训练中更好地提高自己，对抗方面吃亏，那就更好地去练身体，另外还要保持自信。”

谈变化

不能浪费亚洲杯经历，需提高对抗能力

这次亚洲杯以及亚洲杯前的世预赛第三窗口期的比赛，留洋澳大利亚联赛的周琦变化最大，表现惊艳，对此周琦表示：“这次比赛对我来说就是想全力以赴去打好。”不少球迷都说周琦“涨球”了，“我自己感触更深的其实跟涨球关系不大，就是在一个高水平的联赛里比赛之后，适应能力和状态都会变好。”

周琦认为，国家队的全体成员基本上技术水平已经定型了，队员的身体状态和适应对抗的能力才是保证在国际比赛上发挥好坏的一个标准。“长时间在一个高强度的比赛中去打，心肺、身体以及适应高强度对抗的状态，会一直维持在一个高的水平，打国际比赛就会很快适应。我觉得还是需要长时间去习惯一种高强度的对抗，才能提升我们的水平。”

主帅杜锋认为，虽然亚洲杯的成绩并不好，但队员们通过比赛还是产生了一些变化。“经过这次比赛，我们看到了包括澳大利亚在内的水平非常高的球队。通过这些我们找到自身的不足，再更好地通过训练和接下来的比赛提升和完善自己，不能浪费了这次亚洲杯的经历。”

看未来

只要站上球场，就要全力打好比赛

目前，中国男篮正在欧洲拉练，8月下旬他们将前往哈萨克斯坦，开始2023年世界杯预选赛第四窗口期的两场比赛，对手是哈萨克斯坦和巴林。对于球队的欧洲拉练计划和接下来的世预赛，杜锋说：“球队先转训西班牙，然后在西班牙待大约两到三周的时间，打一些热身赛，然后再辗转法国，安排了四场热身赛。”周琦表示，这次亚洲杯对于球队适应亚洲比赛，完成后续的世预赛提供了必要的积累，“现在我们最大的问题其实还是自身，一个是身体的状态，另一个是怎么去通过这次亚洲杯准备下一次打西亚的队伍。”

队长王哲林表示，未来一段时间，为了备战接下来的世预赛，球员们以恢复身体和努力训练为主。“身体现在感觉还不错，一直都在慢慢恢复。亚洲杯我们输了比赛，没有打好，也会接受大家的意见跟建议。”对于接下来的世预赛，他说：“我觉得只要站在赛场上去打球，每个人还是要全力以赴去打每一场比赛。”