

卡巴迪、霹雳舞…… 亚运会上这些“冷门”运动 普通人怎么学?



“韵味杭州”2023全国卡巴迪冠军赛比赛场景。

两队人“老鹰捉小鸡”、打“脚踢的排球”、跳霹雳舞、跳蹦床……你是否能想到，这些五花八门的项目会出现在亚运会的正式赛场上？

杭州第19届亚运会于9月23日至10月8日举行，点燃了公众对于运动比赛的热情。今天，我们来聊一聊那些平时不被关注的冷门项目。

“老鹰捉小鸡”成比赛项目？

要说这届亚运会上的冷门项目，可能卡巴迪是让人感到最陌生的一项。据了解，此项运动历史久远，规则为进攻方派一名运动员进入对方半场，触及对方，返回得分；被对方抓住，则对方得分。某种程度上，卡巴迪与童年游戏“老鹰捉小鸡”有些类似，但身体对抗上更加激烈。

前不久，浙江卫视综艺节目《所向披靡的我们》中也出现了卡巴迪游戏环节，嘉宾吴宣仪、周柏豪等均参与项目。节目中，专业人员科普称游戏进攻中必须喊“卡巴迪”，否则会容易咬到舌头；嘉宾吴克群戏称，卡巴迪就是“卡住你的body”。

全国卡巴迪运动推广委员会副秘书长王玉斌最近正奔波于河南、四川等地推广卡巴迪运动。在接受中新经纬采访时表示，目前已有500多所学校参与了卡巴迪运动的推广。“卡巴迪既需要团队合作的意识，也需要单打独斗的精神，一些小孩都玩‘上瘾’了。”他说。

在社交平台上，已有网友分享自己尝试卡巴迪运动，也

有健身从业者晒出自己的卡巴迪裁判员证书。有网友称，原以为亚运会的卡巴迪比赛门票比较好买，但已经一票难求。中新经纬通过亚运会官方售票渠道看到，卡巴迪比赛时间为10月2日至7日，目前所有场次的门票均已售罄。

藤球则又被称为“用脚踢的排球”，需运用脚腕、膝关节等同时夹、顶球，不让球落地，与中国民间的踢花毽子有异曲同工之处。不过，藤球比赛还需击球过网，使球落到对方场地上，或使对方球员接球出界。

顾名思义，藤球原先是由藤条编制而成的空心圆球，比足球体积小、重量轻，用脚控制也需要更精准的技术动作。有网友戏称，藤球是《少林足球》现实版。

在电商平台上，有部分商家销售藤球，单价大多在20元以内，从买家留言来看，藤球大多被用作古装摄影道具，或给孩子当作玩具。

又帅又好玩还能健身，学这样的项目花多少钱？

一些冷门运动项目其实在生活中并不“冷”，而是大家不会将其与正式比赛联想到一起，比如霹雳舞和蹦床。相对而言，它们更加贴近大众生活。

霹雳舞又名Breaking、地板舞，极具感官冲击力和观赏性。这届亚运会上，霹雳舞首次加入正式比赛，中国队派出两男两女出战，队伍平均年龄约23岁。

查找发现，北京多家舞蹈

培训中心都提供霹雳舞课程，为街舞的一种，许多课程面向儿童开展。X舞·无限舞蹈的工作人员介绍道，其提供的成人霹雳舞课程为4000元50节课，儿童课则为8300元50节课；一对一私教课为成人500元一节，儿童800元一节，一节课时长一小时。

上述人员介绍道，学习霹雳舞要从基本功练起，一般来说，上6节课可以跳一段1分钟的成品舞蹈。“有人一个月就上完50节课了，如果要达到更高水平还要继续。”

蹦床在生活中则分饰了健身和娱乐的双重角色。中新经纬查找到，北京的蹦床体验馆包括面向小朋友的蹦床公园，也有专业性较强的运动场馆，收费标准也各有不同。例如，嗨翻Hi-Fun竞技主题乐园的工作人员称，乐园按人头收费，蹦床是其中的项目之一，属于休闲娱乐性质，并无专业教练指导。嗨空间蹦床公园则把蹦床作为主要项目，从团购上看，单人票价在134~168元不等，可供两名成人和一名孩子进入的家庭畅玩票为366元。

也有部分健身机构提供蹦床课程，属于一种高速燃脂的有氧训练课程。介绍中称，蹦床课程动作简单、易上手，且蹦床弹力可以减少膝盖的压力。

冷门运动离商业化还有多远？

通过大众点评查看到，北京、上海、广州的卡巴迪和藤球相关的商户屈指可数，其他地区也仅有少数儿童运动馆开展了卡巴迪训练，部分健身机构

初步推广了藤球运动。

王玉斌坦言，卡巴迪在中国推广速度较慢的原因，一是名字陌生、不易理解记忆，二是难以形成产业化。“卡巴迪没有相关器材，虽然比较便于开展运动，但也正是因此没有形成自己的产业，在中国国内也缺乏地域特色。”

王玉斌介绍道，此前委员会组织了一系列卡巴迪进校

园、企业、社区等推广活动，开展免费及收费的培训课程。目前，中国的卡巴迪国家级裁判员已超过百人。

“卡巴迪在中国还是个较为陌生的项目，希望通过此次亚运会能让更多人了解到卡巴迪。未来如果有更多机构推出卡巴迪培训，推动其商业化发展，我们也非常欢迎。”王玉斌说。

据中新网



2023年9月24日，藤球女子单组团体赛场上，中国队选手陈佳在比赛中。

点燃小宇宙，为团队而战

■王日出

杭州亚运会的开幕又点燃了运动之火。相比个人项目，团体项目似乎更能点燃斗志和热情，接力决赛总是在田径赛场上最后一个登场，团队成绩甚至好于运动员们的个人成绩。但与在团体比赛中每个人拼尽全力不同，工作中的团队效率经常会低于个人效率总和，出现一加一小于二的现象。为什么在团队中，有时候工作效率更高，而有时候会更低呢？

“出工不出力”，在群体中浑水摸鱼的现象，叫作社会懈怠。最早发现“人多力不大”的是一百多年前的一个法国农业工程师。他做的实验非常简单，让一群人一起用力拉绳子，随着队伍人数的增加，人们的努力反而在减小，八个人拉绳的力量甚至没有四个人的力气大。后来，道德心理学家们用“社会懈怠”来描述这种认为自己不用为结果负责而减少努力的现象，比如让大学生们尽量大声地鼓掌或大喊，结果发现，在群体中每个人制造的声量没有独自一个人制造的声量大。甚至当人们戴上眼罩和耳塞，不能看到或听到别人制造的声音时，只是被告知自己和别人一起“制造噪音”，弄出的响动就比以为是自己一个人的响动小。

“社会懈怠”与团队规模有关，实验证实3~5人是最佳的团体规模，巧合的是接力



比赛也都是4个人参加。当个人的表现难以被单独评价时，容易出现“社会懈怠”，而当个人的任务都被监督、或者具有独特性的时候，“社会懈怠”就会降低，因为任务的独特性会使得个人无法将责任分散到别人身上。比如在一条流水线上，每个人要完成一个环节，如果进度落后了，很容易知道是哪个人拉了后腿。同理，如果团队的成功取决于成员最差的表现，也会降低“社会懈怠”，避免自己成为“短板效应”中导致失败的那块短板。

“社会懈怠”也跟具体任务、情景和成员特点有关，合作共贏的目的导向、融洽的团队气氛、每个成员都能感到

“冤大头”，最终的结果是“劣币驱逐良币”。

有一种假设是当个体觉得自己跟其他成员相比“普普通通”，既不更好也不更差，个体就不容易发生集体懈怠。但当个体觉得自己能力超过平均值，就容易出现集体懈怠——因为当个人对成果的付出更多，而成果却会被共享时，会产生付出和收获不平衡的感觉，个人就不会用全力，以平衡付出和获得的“性价比”。其结果不仅降低整体成果，而且很可能让那些表现最好的人退出，导致整体表现越来越差。答案是肯定的。比如在接力比赛中，有人掉了棒，可能会点燃后面队员的小宇宙，拼命追上落掉的距离。这种为了最后集体取得胜利，弥补团队的

不足，个人会更加努力，弥补其他成员的欠缺，这种现象叫“社会补偿”。

在集体中会产生集体懈怠还是集体补偿，是放松散漫还是更加努力，一部分取决于对工作目标和其他成员的判断：当认为工作有意义，但是其他成员表现不佳时，自己会付出更多的努力。换句话说，“能力越大、责任越大”，英雄就需要在危机时刻挺身而出、勇担重任。但并不是只有一个“火车头”就跑得最快，早在19世纪20年代，德国心理学家就发现了这样的现象：三个人要尽量久地举起杠铃，杠铃的重量是担任能举重量的总和，也就是说一旦一个人退出，另外两个也不会坚持太久。结果发现，三个人举的时间比单人能举的时间更长。也就是说，“集体任务”给了成员们动力坚持得更久。这种“集体增益”在成员能力差异适中时最显著，如果成员能力差异巨大或者相差无几，“集体增益”都比较小。

了解别人的表现比自己好就足以促进个人的努力，这种向上的社会比较可能会促使一个人设定更高的绩效目标，以便更好地与他人进行比较。其次，当组员认识到集体要靠着个人表现时，可以激励组员付出努力。在接力比赛中，每个人的表现都清清楚楚地进行记录，团队胜利必须依靠每个成员拼尽全力，自然就会“为了团队而战”。

《赛事之城》： 亚运城市交接 体育薪火的故事



作者:周澍
出版社:浙江教育出版社

走”，经由对亚细亚地理人文的展开，眺望浩瀚幽深的世界。

作者结合对亚运的亲历、观察与思考，找寻早已渗入一座座亚运城市深处的体育血脉。新德里“起初”、马尼拉“胶片”、东京“设计”、德黑兰“影艺”、广岛“叙事”、雅加达“不眠夜”、曼谷“消息”、釜山“名片”、多哈“建构”……循着亚洲奥林匹克运动史与书写的线索，梦回举办过亚运会的那些城市，寻找渗透在城市之中的体育血脉。

“亿万个骄傲的声音，汇聚成一句话，你和我同住亚细亚。”杭州第19届亚运会主题歌曲《同爱同在》的一句歌词，引发无数人的共鸣。尽管来自不同国度，亚细亚，正是在脚下这片热土奋斗拼搏的所有人的共同家园。

自从1951年首届亚运会在印度新德里举办以来，四年一届的亚运会就成为亚洲规模最大的体育盛事。可以说，亚运会不仅仅是一场场运动会，更是一次次文化的交流与碰撞。

细数历史上的亚运城市，像一场“从骨骼到精神的行

书是一本有思想、有温度，具有强烈艺术气质的亚运主题佳作。细腻的笔触和灵动的文字，为城市、为亚运注入人文化的力量。强烈的镜头感让读者仿佛身处所写城市的街道，穿梭在多彩开放的文化间，始终在亚运城市的人文气韵中“移动”。

体育生里最爱学习的她 担任亚运会裁判

■吴璐璐

杭州第19届亚运会盛大开幕，金华市东阳中学教师卢晶琳在杭州亚运会上担任了田径项目比赛裁判。

卢晶琳出生于1990年，浙江师范大学体育教育专业毕业，在东阳中学任教，曾获东阳市教坛新秀、东阳市优质课一等奖等荣誉。

作为东阳市唯一的国家级田径裁判，她提前赴杭州，为杭州亚运会田径项目比赛执裁做准备：“杭州亚运会就在‘家’门口，这可是我人生中第一次担任亚运会裁判。”

本届亚运会，金华各地担任田径项目比赛的裁判包括5名国家级裁判和1名一级裁判。亚运会裁判需经过严格选拔，有裁判员等级、身体素质、英语水平等多个考察项目。此前，卢晶琳通过“韵味杭州”测试赛现场执裁、考试考核等，正式成为亚运会田径裁判。

卢晶琳有较好的耐力，小时候在学校田径教练宋洪伟引导下，她走上了体育生的道路，多次获得金华市中小学生田径比赛800米、1500米冠军。初一进校没多久，体育老师也看到了她的体育天赋，而班主任却不忍心让她练习田径，“你回家问问爸妈，是田径还是学习。”卢晶琳爸爸听后坚定地说：“田径和学习，两条路我们都走。”此后，卢晶琳加倍努力，不负期望，中考时被保送到东阳中学。在东中，卢晶琳坚

持一边锻炼一边学习。一提起卢晶琳的名字，高中任课老师们总是说：“她是体育生里面最爱学习的”。

2012年，卢晶琳大学毕业，并考上浙江师范大学研究生，思考再三，她决定放弃读研，回到母校任教。任教以来，她带的田径队屡次获得金华市中小学生田径比赛第一名，女篮也屡次获得东阳市冠军。

业余时间，为了提升专业水平，卢晶琳认真钻研田径规则与裁判法。“不管什么事，既然做了，我就想做到最好。”在实践中，她进步飞快，经常外出担任省级赛事裁判。获评国家级裁判并非易事。据卢晶琳介绍，一级裁判满5年之后可以参加国家级裁判的考试。以地级市为单位，每次挑选1名一级裁判参加浙江省国家级裁判预考，考试成绩前几名的才可正式参加全国国家级裁判考试。

准备国家级裁判考试的时候，卢晶琳刚带完一届高三，她每天晚上在办公室看书到11点多，“相比白天，晚上看书的效率更高”。为备战亚运会和国际级裁判考试，卢晶琳起床后或睡前都会用播放器播放英语常用口语、英语单词等，和两个孩子一起培养语感；下班后，则坚持锻炼，经常去东阳江边跑步，保持良好的体能。“我可以不是最优秀的，但可以是最努力的。”卢晶琳一直把这句话当作自己的座右铭。



卢晶琳的笔记