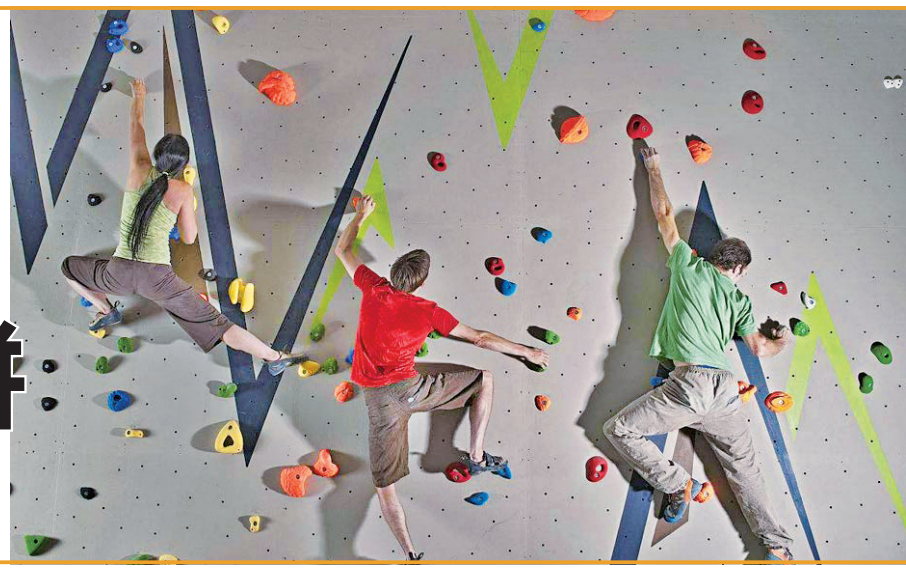
勇气、毅力、技巧，缺一不可

岩壁上的芭蕾舞 脑力与心力的比拼

本报记者 易龙吟



如果没有新冠肺炎疫情，今年原本是攀岩运动首次亮相奥运会的舞台。虽然，奥运会推迟了，但并不妨碍攀岩运动在国内的兴起。俗话说，“无限风光在险峰”，登上悬崖峭壁才可以看得更远，看得更多。攀岩运动以其独有的登临高处的征服感吸引了无数爱好者，越来越多的人爱上了这种飞檐走壁、对抗地心引力的感觉。

攀岩分为自然岩壁和人工岩壁，进入奥运会的攀岩就是在人工岩壁上进行。室内攀岩馆和室外人工岩壁，多为训练和比赛使用的攀登方式，因此又称竞技攀登。室内攀岩馆因为不受天气影响，因此近年来在城市中迅速发展。

爱攀岩的人喜欢挑战

攀岩首先是对勇气的挑战，虽然攀岩时都带有保护，但是很多人本能的还是会害怕。第一次攀岩时也许会害怕，但是登到顶峰，俯瞰地面，顿时有了一览众山小的气概，随之每一次再去都有更大的进步，愈加熟能生巧。

张天志是一名攀岩爱好者，因为喜欢后来便把攀岩做成了事业，目前他是临安登山协会攀岩委员会主任，同时也是临安攀岩小镇运营总监。说起这项运动，他觉得最吸引人的地方就是不断去战胜自己，“当自己靠着攀登绳承受体重、挂在高高的岩壁或岩塔上时，是放弃、还是继续坚持？不仅仅需要勇气，还需要强大的意志力、以及自我超越的决心。”

攀岩需要高度的专注，攀登者必须集中注意力，只关注自己脚下踏着的岩块，留意身体在岩块上位移的每个细节。张天志觉得，攀岩可以增强进取心和自信心，面对相当于自己身高十来倍的岩壁（青少年比赛一般使用12米岩壁，成年组比赛使用15米），需要不畏困难的勇气和坚韧不拔的毅力。

此外，张天志告诉记者，除了要有强大的核心力量和精神力量，攀岩最注重平衡感，想要在岩壁上行走，原则就是：三点不动一点动。

攀岩运动受青少年追捧

如果你看过攀岩比赛，一定会惊诧于运动员的灵活性以及身体素质，他们娴熟地在不同高度、不同角度的陡峭岩壁上轻松、准确地完成身体的腾挪、转体、跳跃、引体等惊险动作。一些10来岁的孩子，就可以飞檐走壁，这也是攀岩运动目前在国内参与最多的群体。

邵海涛是绍兴三家攀岩馆的老板，在他看来，攀岩运动最普及、参与人数最多的还是青少年群体。目前来参与攀岩运动青少年占据了7成，来体验的成年人仅占日常活动的三成，大都集中在30岁左右，而且能够坚持攀岩运动的成年人并不算很多。

为什么越来越多的家长愿意让孩子学习攀岩？冯辉在安吉在当地从事青少年攀岩训练十余年，仅在安吉县，开展青少年攀岩业训的学校就有三所。其中，凤凰山小学，在省内攀岩届小有名气。冯辉认为，攀岩不仅可以增加身体柔软度与协调感，更重要是一种脑力和心力的比拼。“身体素质、核心力量固然重要，但更重要的是对攀岩线路的解读，找出自己认为的最优解。”

冯辉说：“最小的孩子差不多也就5、6岁，还在幼儿园阶段，针对这个年龄段的孩子，我们更多的培养兴趣。”再大一些，就可以接受系统的训练，一周六天训练，一般技巧性训练和体能训练各占一半。由于攀岩是为数不多需要用到指尖和脚尖力量的运动，所以有时候攀岩运动员会使用指力条等进行训练。不过，冯辉说：“对于年纪比较小的队员，还是要非常注意控制训练的量，绝对不能超出负荷。”

冯辉的女儿冯欣蕊6岁开始接触攀岩，一发不可收拾，如今她已经成为了浙江攀岩名将钟齐鑫的学生和师妹。去年，刚满14岁的她开始征战成人赛场。为何让女儿成为一名攀岩运动员，冯辉说：“最主要就是女儿喜欢，愿意坚持。”

不仅要有良好的柔韧性、节奏感及攀岩技巧，还要有不断克服困难、超越自我的决心，更重要是，当你走进赛场攀上第一颗岩石钉开始，你能依靠的只有自己的身体和脑子，因此，攀岩的孩子大都爱挑战、不怕苦、有韧劲。

玩好室内攀岩，初学者还需必备这些基本常识

本报综合报道

室内攀岩最大的优势是“危险可预见性”。攀岩者的路线、难易指数，完全可以由改变岩点的位置来进行人为的掌控，你不必担心自己的程度太低无法尝试攀爬，但也需要掌握一些基本的小技巧。

攀岩穿着

宽松的衣裤不妨碍攀爬就好了，但是鞋子在攀爬时，扮演着重要的角色。护具的穿戴也颇有讲究。绑得不能太紧也不能太松，与腿间宽度保持一个食指的距离是最好的。太紧了，会影响到攀爬的姿势，而太松了则容易脱落。爬之前，首要是先观察面前的岩壁，想清楚上去的路线。

速降面朝岩壁用脚蹬

爬到顶端后，千万不要立马松口气。下岩——俗称速降，虽然有保护员在下面帮助调节绳索，但如果不留心，还是有可能发生危险。特别是当你的绳索同岩壁间的距离太靠近时，一定要面朝岩壁、身体微向后倾斜的向下降落。同时，你也可以用脚蹬岩壁的方式掌握下降的方向和速度。

三种攀登方法

1. Toprope

主要用作练习，两人一组进行。首先沿另外的通道登上顶端，拴上绳索后下来，绳索的一头系于攀登者腰间的安全带，另一端执于保护人手中。如此，绳索从上方保护攀登者，安全感强，不必顾虑坠落，适合初学者。

2. Lead

两人一组，保护人根据攀登者的进度徐徐放松安全绳索，万一失手下坠，腰间的保护器阻止绳索，有效地保护攀登者。攀登者则边攀登边将绳索系于攀岩墙上的螺栓等保护装置，以防万一。一旦不慎跌落，只能依靠自己的力量“东山再起”。

3. Bouldering

即“徒手攀登巨岩”之意，如今一般指允许飞身跌落的所有攀岩运动。攀岩鞋以外无需任何其他装备，可谓最原始、最自然的攀岩。岩石高度通常在四米以下，超过四米的岩石，采用Toprope的方式，安全绳索从上方挂下为佳。