



“峭壁上的芭蕾” 感受极限运动之美

攀岩运动有“岩壁上的芭蕾”之美称,是集探险、竞技、健身、娱乐、观赏于一身,既惊险刺激,又有较高安全性的大众化体育运动。敢尝试吗?千万别觉得自己不行,当在岩壁上一次又一次重复,不断鼓励自己冲上去,成功站在峰顶时,你会发现,原来自己是如此强大,这就是这项运动的魅力。现在,就来一起跟着专业攀岩老师先学习一些攀岩需要具备的基本知识。



少年派·智囊团：中国登山协会国家级攀岩裁判员
兰州峡域户外攀岩教练员、陈明远

1

攀岩对青少年的好处

第一,攀岩能增强自信心,在攀岩过程中,面对高大的岩壁,仍毅然决然向上攀登,不怕面对攀岩过程中的难度挑战,这样长期锻炼心性自然要比一般人沉着自信。

第二,攀岩能增强体质,攀岩运动是手脚协调配合,展现均衡的力与美,并且足以负荷自己的重量、对抗地心引力,攀岩运动中女孩可是一点也不输于男孩的。

第三,攀岩能提高注意力,当脚下踏着坚实的岩石,留意身体在岩壁上移动的每一个细节,此时特别需要的是全神贯注,这对儿童集中注意力的训练很有帮助。

第四,攀岩能增强进取心,当自己在攀爬过程中,是放弃、还是继续坚持?已经不全然只有勇气可决定,还有意志力、荣誉感及自我超越的决心。

第五,攀岩能提高身体的柔软度与协调感,这是城堡攀岩的关键能力,其重要性更胜于体力;国外已有医疗领域用攀岩来矫治儿童肌肉的发展及手、眼、身体的协调力。

2

来看看攀岩需要做好哪些准备

1.需做热身运动

在开始攀岩之前,热身运动是非常重要的,省略这个步骤很容易受伤。例如,你在家装了引体向上训练器,每次经过时都有拉几下单杠的习惯,也因此出现使肌肉或肌腱拉伤的情况,这就是因为你没有做事先热身。

想要计算需要多少热身活动才能增进攀岩成绩是不可能的,但是热身的确可以减少拉伤甚至拉断肌肉的危险,所以千万别忽视它,它是攀岩或训练前必做的步骤。

2.简要装备攻略

攀岩鞋:攀岩鞋是玩攀岩必需的装备之一,鞋底采用特殊橡胶制成,平滑无花纹。一定要买刚刚好合适的码数,鞋长与脚长一致或稍紧一些都是可以的。

镁粉袋:用于盛放防滑粉(碳酸镁)。在攀岩过程中,手汗或岩壁上的水分都可能导致打滑,因此攀岩者需要双手沾满防滑粉,用于吸收汗液和水分。

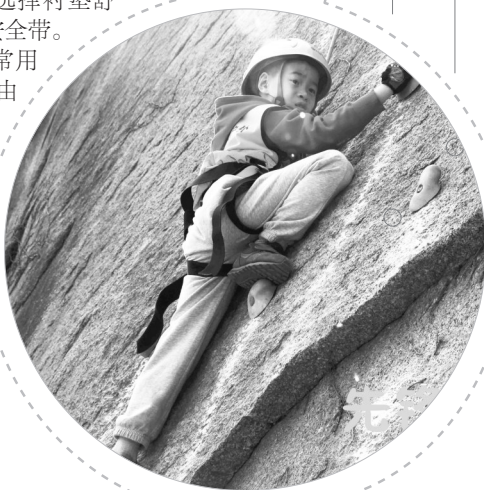
安全带:攀岩一般选用坐式安全带。坐式安全带由腰带、腿环和确保扣三部分构成。购买安全带一定要试用,由于初学者在空中的时间比较长,建议选择衬垫舒适、轻巧透气的安全带。

快挂:攀岩常用

安全设备之一,由一条扁带两端各连接一个金属扣组成。

攀岩头盔

主要用于保护头顶不被落石砸中,在自然环境的攀岩运动中属于必备装备。



注意事项

准备活动:

基本要领:

室内攀岩在保护员一对一的帮助下,安全几乎是最可以保障的,但是不做好准备活动,在攀爬过程中,还是很容易受伤的。比如说大幅度的跨越,如果攀爬之前热身运动不够,肌肉和韧带非常容易拉伤。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,想清楚一会上去的路线。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、身体微向后倾斜的姿势向下降落。同时,你也可以用脚蹬岩壁的方式掌握下降的方向和速度。

抓。用手抓住岩石的凸起部分。

抠。用手抠住岩石的棱角、缝隙和边缘。

拉。在抓住正上方牢固支点的前提下,小臂贴于岩壁,抠住石缝隙或其他地形,以手臂和小臂使身体向上或向左右移动。

推。利用侧面、下面的岩体或物体,以手臂的力量使身体移动。

张。将手伸进缝隙里,用手掌或手指弯曲张开,以此抓住岩石的缝隙作为支点,移动身体。

蹬。用前脚掌内侧或脚趾的蹬力把身体支撑起来,减轻上肢的负担。

跨。利用自身的柔韧性,避开难点,以寻求有利的支撑点。

挂。用脚尖或脚跟挂住岩石,维持身体平衡使身体移动。

踏。利用脚前部下踏较大的支点,减轻上肢的负担,移动身体。

三点固定法是攀岩的基本方法,其要领是:对身体各部位的姿势和动作有一定的要求。

折叠身体姿势:攀登岩石峭壁时身体要自然放松,以三个支点稳定身体重心,而重心要随攀登动作转换移动,这是攀岩能否稳定、平衡、省力的关键。要想身体放松就要根据岩壁陡缓程度,使身体和岩壁保持一定距离,靠得太近,会影响观察攀岩路线和选择支点。但在攀登人工岩壁时要贴得很近。在自然岩壁攀登时,上、下肢要协调舒展,攀岩要有节奏,上拉、下蹬要同时用力,身体重心一定要落在脚上,保持面向岩壁、三点固定支撑、直立于岩壁上的攀登姿势。手臂的动作,手在攀登中是抓住支点、维持身体平衡的关键,手臂力量的大小直接影响攀登的质量和效果。对初学者来说,在不善于充分利用下肢力量的情况下,手臂的动作就显得更为重要。手臂如何用力,在人工岩壁攀登和自然岩壁攀登时情况不同,前者要求第一指关节用力抠紧支点的同时,手腕要紧张,手掌要贴在岩壁上,小臂也要随手掌紧贴岩壁而下垂,在引体时,手指(握点)有下压抬臂动作。但攀登自然岩壁时其动作就变化很大,要根据支点不同采用各种用力方法,如抓、握、挂、抠、扒、捏、拉、推压、撑等。

折叠脚的动作:攀登技术发挥得好坏,关键是两腿的力量是否能充分利用。只靠手臂力量攀登不可能持久。脚的动作要领是,两腿外旋,大脚趾内侧贴近岩面,两腿微屈,以脚踩支点维持身体重心,在自然岩壁支点大小不一和方向不同的情况下,要灵活运用。但要切记,膝部不要接触岩石面,否则会影响到脚的支撑和身体平衡,甚至会造成滑脱而使膝部受伤。

折叠手脚配合:凡优秀攀岩运动员,上、下肢力量是协调运用的。对初学者或技术还不熟练的运动员来说,上肢力量显得更为重要,攀登时往往是上肢引体,下肢蹬压抬腿而移动身体。所以,学习攀岩,首先要练好上肢力量,上肢要以手指和手腕、手臂力量为主,再配合以脚腕、脚趾以及腿部的力量,使身体重心随着用力方向的不同而协调地移动,手脚动作的配合也就自如了。

文/图 掌上兰州·兰州晨报首席记者 夏苗



长知识

Rock Climbing

攀岩(Rock Climbing)是一项在天然岩壁或人工岩壁上进行的向上攀爬的运动项目,通常被归类为极限运动。攀岩运动要求人们在各种高度及不同角度的岩壁上,连续完成转身、引体向上、腾挪甚至跳跃等惊险动作,集健身、娱乐、竞技于一身。最早的攀岩者当然是远古的人类,他们为了躲避猎食者或是敌人,而在某个危急的时候纵身一跃,从而成就了攀岩这项运动。