

来,当一回“攀登者”

◆ 关尹

去年9月,一部超“燃”的国产电影《攀登者》让人看得热血沸腾。其实,即便没有机会去攀爬珠峰,也完全可以在上海体验“攀登者”的感觉。被誉为“岩壁芭蕾”“峭壁上的艺术体操”,攀岩这项朝气蓬勃而又充满挑战的运动,也正在被越来越多的年轻人所接纳。

母子齐上阵

位于九亭沪松公路上的“未来岩馆”,因地制宜建在一栋商业大楼中。挑空40多米的中庭广场,给了建造岩壁的绝好空间。它拥有一片速度攀岩的国际标准赛道,还是16个国家的攀岩国家队训练基地。

岩馆的创始人程琳本身就是位痴迷攀岩的“发烧友”,同时也是国家体育总局攀岩运动管理中心、中国登山协会认证的“全国中小学攀岩教练”“攀岩指导员”,在多所中小学校攀岩培训执教超过1300人次,培养了一系列优秀青少年运动员。

“攀岩运动集健身、娱乐和竞技于一体,它要求参与者身体素质全面,具备勇敢、顽强和坚韧不拔的精神,能够在不同的高度及角度的岩壁上轻松舒展、准确完成腾挪、转身、跳跃、引体等惊险动作,给人们以优美、惊险的享受。”程琳笑着对记者说:“从我接触到它的那天起,就被它深深吸引了。”

其实,不光程琳本人爱玩,她还把儿子培养成了攀岩高手。帅气的高维岳从小就展现出极强天赋,在“2016全国攀岩希望之星”总决赛中一举夺冠,是学校里颇有名气的“全国攀岩希望之星”。当初程琳花费100多万元建造这个“未来岩馆”,某种程度上也是为了满足儿子的心愿。而在程琳的计划中,是想让小维岳将来代表中国参加青奥会的攀岩比赛。

“松江区体育局委托我们承办区级的攀岩公益培训,今年我们对医务工作者和武警官兵、退伍军人等也实行免费制度,周期性为自闭症儿童康复提供爱心免费票。”程琳说,她希望在上海能有更多人来体验攀岩这项运动,“我们在上海和长三角的多所学校也开设了攀岩课程,从小教孩子们体验攀岩,每到暑假会开办夏令营,让孩子们走到户外,有机会尝试自然岩壁”。

克难复克难

攀岩是从登山运动中派生出来的竞技运动项目。人类凭借原始的攀爬本能,借助各种装备作安全保护,攀登峭壁、裂缝以及人工岩壁等,最早是军队中作为一项军事训练课目而存在的。它充分表达了人们要求回归自然、挑战自我的愿望。在岩壁上稳如壁虎、矫若雄鹰的腾挪蹿移,韵律与力度中透着的美,会让人由衷感叹“岩壁芭蕾”的无尽魅力。

在程琳看来,玩攀岩有很多好处。“它能很好地锻炼人的平衡感,提高注意力和集中力,你要克服整个岩场,就必须全力以赴。它对提升自信心也有非常好的效果,面对岩场时,很多人都会感到无力,但当你克服重重困难爬上去之时,就能享受到成功的喜悦。”程琳说:“攀岩是一个不断遇到困难又克服困难的过程,你总是会面临放弃还是坚持的选择,所以它也能提升人的进取心。”

2016年8月3日的里约奥运会开幕式上,国际奥委会宣布攀岩成为东京奥运会的正式比赛项目。而攀岩运动的三个项目“难度”“速度”“攀石”也恰如其分地体现出“更快,更高,更强”的奥运精神。进入奥运新时代之后,冲击金牌已成为中国国家攀岩队的主要目标,攀岩运动由此迎来了更好的发展契机。

“现在的家长都非常注重对孩子全方面的培养,但是孩子有个好身体才是一切才能发展的基础,而且它还是一项体力与智力相结合的综合运动项目。现在市面上众多的体育运动培训班林林总总,但我大力推荐攀岩。”身体力行的程琳也发出号召:“希望家长们都带孩子来体验一下,肯定会有不小的收获。”

行有迹

■ 未来岩馆
地址:沪松公路1177号

■ 攀岩主义
地址:金南路1777号
金桥文体中心2楼

■ 啸岩馆
地址:虹口区花园路128号
运动LOFT创意园区



练门道

攀岩注意事项

相对来说,攀岩是一项具有一定风险性的体育运动,参与者尤其是青少年在体验攀岩时要注意以下几个方面。

■ 一是攀岩场馆的经营资质。根据《中华人民共和国体育法》,各商场、游乐场、运动场馆必须获得《高危体育项目经营许可证》才能开展经营攀岩运动。“高危体育项目”许可证由当地体育主管部门、工商主管部门统一颁发,悬挂于攀岩场馆内醒目位置。

■ 二是攀岩的装备器材。查看攀岩器材是否有质量认证(应该符合国际CE或UIAA认证标识),检查攀岩器材是否磨损老化,检查攀岩器材是否合身(一般8岁以下都要使用全身安全带,8岁以上根据发育情况可以使用半身安全带)。

■ 三是攀岩场馆的从业人员资质。应查看保护人员是否持有国家体育总局颁发的“攀岩指导员”资质,根据证书编号即可在“国家体育总局体育职业技能鉴定网络管理平台”上查询真伪。

■ 此外,还应该注意一些自我保护技巧。比如要取下手表、发卡、手机、钥匙等随身物品,不能穿凉鞋、光脚或穿裙子攀岩;检查手指指甲是否太长;在热身充分后再开始攀登;听从教练指导,量力而行、循序渐进等等。

夜上海

新民晚报

19

2020年
7月23日
星期四

悦动

味道

意无涯

买手

影音

流连

潮店

格调

对于大多数人来说,攀岩在国内还是一项比较“小众”的运动。毕竟对场地要求较高,需要专业人士保护,想要克服内心的恐惧也不是一件很容易的事。

从事攀岩运动的推广与培训多年,程琳很清楚这一点。她坦言,建造和维护这么大一个岩馆,仅靠日常的对外卖票,想要实现收支平衡,目前而言还是比较难,更多是靠户外活动来反哺。“可能很多人不了解它,内心有一种障碍。但我相信只要走进来,多接触、多体验,一定会喜欢攀岩,它是一个属于年轻人的时尚运动,而且非常适合健身和塑形,包括很多明星都非常喜欢它。”

在上海,官方注册的攀岩青少年运动员目前只有200多名,其中大部分还只是“初级入门”,这显然是不够的。程琳希望,能有更多的家长和孩子来尝试,体会体会当“蜘蛛人”的感觉。

攀岩成为东京奥运会正式比赛项目,让程琳对这项运动的未来有了更多的信心。从“小众”走向大众,充满挑战和魅力的攀岩运动还会远吗?

新民夜上海
越夜越精彩

八小时之外,大好休闲时光,兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚,廓清风气,更多精彩,尽在新民夜上海!

视觉设计:邵晓艳
本版编辑:吕剑波