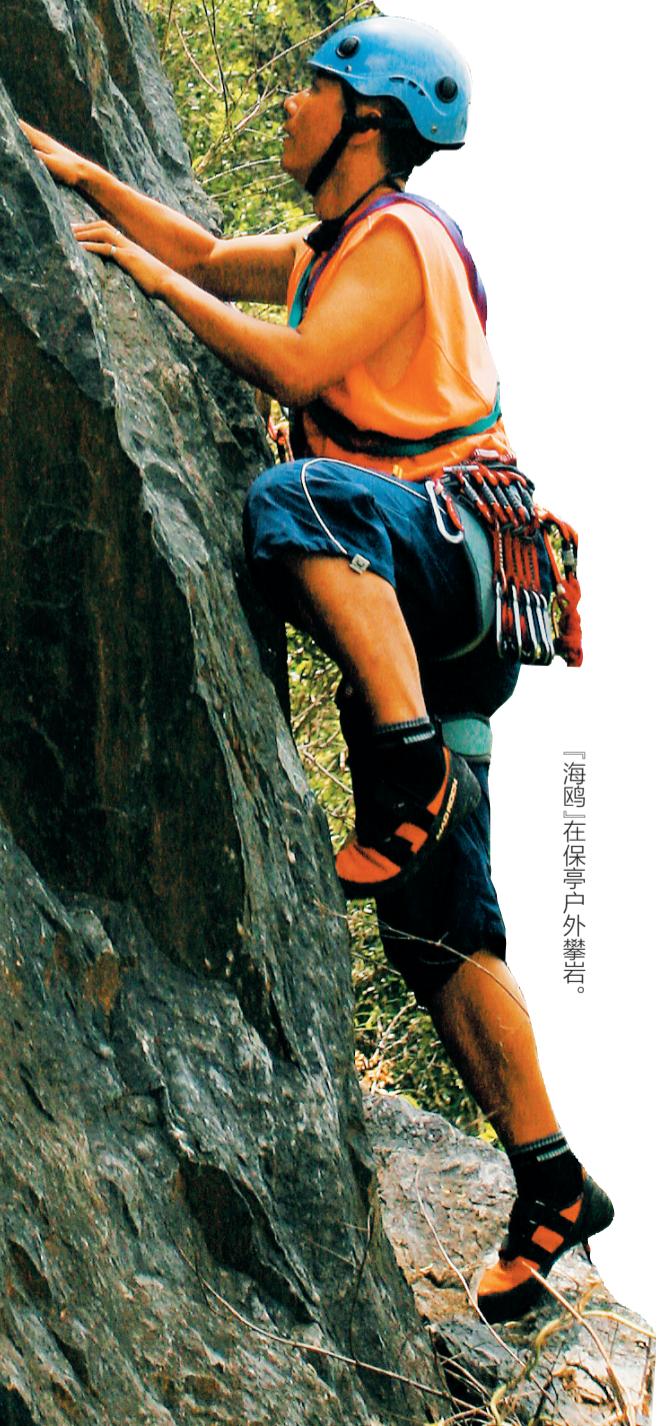


攀岩挑战自我 他是沿壁而飞的「海鸥」

文海南日报记者陈雪怡



“涧底百重花，山根一片雨。”低头下望，只见涧底繁花似锦，层层叠叠；山脚下如烟似雾，细雨迷蒙。南北朝文学家、诗人庾信曾想象登上昆仑山，在那神话传说中的增城回望山下景色而作此诗，其中的登高远眺之趣尽显无疑。

问到“和其他运动相比，攀岩吸引你的魅力点是什么？”，酷爱户外运动的“海鸥”脱口而出，吟出了这句诗。“我觉得诗句所描写的登山之趣，同样也适用于攀岩这项运动，这也是我为什么喜欢攀岩的原因。”

“海鸥”其实是外号，“我的本名是邓峻岭，崇山峻岭的‘峻岭’”，话刚说完，“海鸥”自己笑开了，他说好像从名字开始，就与攀岩结下了天生缘分。

第一次攀岩 既奇怪又兴奋

“好动，坐不住，所以喜欢户外运动。”关于“海鸥”对户外运动的狂热程度，可以从他的“飞行轨迹”上看出。今年4月至5月，仅1个月时间，他已经在国内外兜了几圈，从宁波飞到巴厘岛再飞到重庆，参加了各种户外运动：百公里越野赛、树上攀爬、骑行、爬山……正是出于对户外运动的钟爱，让他在攀岩这项运动刚传入国内时便去大胆“尝鲜”，自那以后便义无反顾地加入了“岩壁芭蕾舞者”队伍。

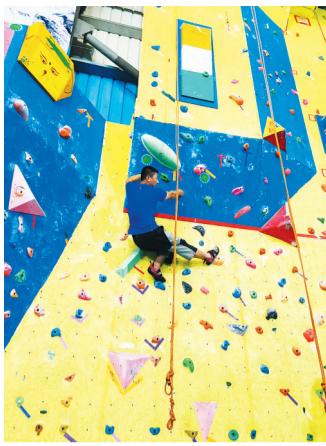
攀岩，是从登山运动中衍生出来的竞技运动项目，起源于前苏联，在军队中作为一项军事训练项目而存在。攀登对象主要是岩石峭壁或人造岩墙。攀登时不用工具，仅靠手脚和身体的平衡向上运动，手和手臂要根据支点的不同，采用各种用力方法，如抓、握、挂、抠、撑、推、压等，对人的力量要求及身体的柔韧性要求都较高。该项运动有着“岩壁芭蕾”“峭壁上的艺术体操”等美称，富有很强的技巧性、冒险性。

上世纪80年代末期，攀岩运动开始传入中国。据资料，1987年，中国登山协会派出8名教练和队员前往日本长野系统学习攀岩。回国后，于当年10月，在北京怀柔大水峪水库自然岩壁举办了第一届全国攀岩比赛。

“海鸥”的第一次攀岩经历不是在户外，而是在广州的一家室内攀岩馆。“第一次攀岩时不太适应，觉得既奇怪又兴奋。”海鸥说，当时在攀岩馆内，攀爬着与地面成90度垂直的人工岩壁，他一边承受着地心引力，一边努力地向上攀登。因为是第一次，没有掌握攀岩的技巧和要领，海欧爬到一半时手脚已禁不住开始抖动，但当时他依靠自己平时坚持锻炼的好体力，咬牙坚持爬到了顶端，“回头往下看时，那种类似于登高临远的感受和心境袭来，我便知道我的户外运动清单上又要再添一项攀岩了。”

难忘那个蝙蝠 扑腾的深洞

“攀岩需要准备头盔、安全



“海鸥”在室内攀岩馆练习。



每一次攀岩都是挑战自我。

时，他们可以听到蝙蝠振翅的声音，感受得到它们滑翔掀起的空气刷过耳廓，用照明设备一探，还可以清楚地看见蝙蝠。“在来的路上有蚂蟥，在洞里又撞见了蝙蝠等，真是很刺激！”

爱登高之趣 更爱挑战自我

攀岩之于“海鸥”来说，不仅有“涧底百重花，山根一片雨”的登高之趣，更重要的是，他从攀岩这项运动中获得了不断挑战自己的机会和刺激感，以及不断超越自己的喜悦和成就感。

“面对着一面陡峭岩壁，在向上攀登的过程中，你需要与地心引力抗争，需要承受悬在高处的心理压力，还需要应付可能会突然失手下滑的坠落恐惧。有人会因为疲累而放弃，有人会因为害怕而放弃，有人会因为失手遇挫而放弃。所以，最后也只有那些坚持不断挑战自己，勇敢顽强不放弃，不断超越自己的人，才能品尝到‘会当凌绝顶，一览众山小’的喜悦和成就感。”

虽然喜欢攀岩，但“海鸥”也坦言，其实他自己的身材并不适合攀岩。“攀岩这项运动，其实对于运动者的身高、体重、臂长、体力、身体协调性、柔韧性等，都有着比较高的要求。比如同一个支点，身高较高或者手臂较长的人，只需要向上一伸一抓就可以了；而其他人有可能需要通过跳跃才能抓到支点，而跳这一动作，对于攀岩初学者来说本身就是个危险动作，抓不到就会失手下滑。”

人工攀岩场馆少、自然攀岩线路少，“这导致了攀岩这项运动目前在海南来说，算是一项小众运动。”“海鸥”认为对于攀岩初学者来说，运动前的热身、拉韧带是必不可少的。“线路观察，对于在人工攀岩馆练习的初学者来说可能不是太重要，因为会有教练指导你可以通过哪些线路攀爬。但是对于攀爬自然岩壁的运动者来说，在攀岩前，提前进行线路观察就比较重要了。如果不事先规划好攀岩线路，一鼓作气往上攀，先踩在这个点上再去想接下来抓哪个点，在岩壁上停留时间越长，对体力的考验就越大。”

“另外，对于攀岩初学者来说，无法全身心信任地面上的保护员，可能也是影响其继续向上攀登的原因之一。”“海鸥”说，因为有些初学者可能与地面保护员建立信任关系的时间比较短，当他们攀爬到一定高度时往下看，感受到所处位置带来的不安和恐惧后，会担心害怕如果自己突然失手坠落，下面的保护员是否会注意到，是否能拉得住自己，保护自己不受伤。“一想到这些，初学者的心理压力会很大，有可能就没法再向上攀登了。所以对于地面保护员来说，全神贯注、集中注意力关注运动者的一举一动很重要；而对于运动者来说，要信任地面保护员，全身心投入到攀岩运动中，这点也很重要。”说起关于攀岩的技巧，“海鸥”总是有点滔滔不绝。