

# “美丽乡村”全国攀岩系列赛落幕



独龙族队员在攀岩中。

2019中国·江山“美丽乡村”全国攀岩系列赛日前在浙江省江山市贺村镇落幕。凭借首届中国·江山“美丽乡村”全国攀岩系列赛收获的良好口碑,本届比赛共吸引了来自全国22个省市自治区40支代表队参赛。最终香港极

限运动总会代表队以总分345分获得冠军,来自广西和吉林的攀山虎户外旅游小队、魔崖攀岩俱乐部分获亚军和季军。

本次大赛的主赛场位于新塘边镇毛村山头村,这里设立了全国唯一的村级

标准岩壁,并与周边相关体育配套设施组合成以攀岩为主题的攀岩公园。攀岩公园的概念也让前来参赛的队伍惊讶不已,甚至开始现场取经。

2018年正式退出贫困县序列的四川省沐川县和云南省独龙族代表队,便是其中之一。独龙族代表队队长双梅表示,“江山的美丽乡村不仅美在外表,其中的发展内涵更是值得我们学习。尤其是攀岩这项高大上的运动在这已经成为了村民的日常运动,原来我们祖祖辈辈依靠着的大山,竟然还可以结合体育赛事来带动经济发展。”

相较去年,今年的中国·江山“美丽乡村”全国攀岩系列赛的赛事规划与服务全面升级,竞赛体验更具农味儿。为充分体现乡村运动的参与性、趣味性和挑战性,本次大赛在保留原有的攀岩接力赛和浑水摸鱼两大人气项目的同时,还增加了泥地拔河、扎筏泅渡和团队徒步等新项目。

中国·江山“美丽乡村”全国攀岩系列赛由中国登山协会主办,江山市人民政府、衢州市体育局承办,今年已经是第二届。

据《中国体育报》



## 延伸阅读

### 新人如何入门攀岩运动

一说到攀岩,我们都会无限放大攀岩的危险性。其实攀岩入门并没有想象中那么难那么可怕。很多运动都可以粗略地分为“运动”和“极限运动”两个阶段,作为初学者正常的顶绳攀爬算是运动。

新人推荐从室内攀岩开始。室内攀岩就是通过攀登人工设计高度、难度不等的岩壁(通常6~8米高)在上面装有许多大小不一的岩石点,供人用四肢借助岩点的位置,手攀脚登,来完成攀岩的体验。

室内攀岩如果以非竞技的形式通常分为三种:抱石,顶绳攀登和先锋攀登。

抱石。抱石和其他类型的攀岩之间最大的区别在于,在抱石中,没有使用绳索或吊带。攀岩通常依靠缓冲垫(厚垫)当攀附着坠落时提供保护,而不是依靠绳索进行保护。此外,路线通常不超过20英尺高。当在户外抱石时,通常用便携式防撞垫(抱石垫)来进行保护。这些较小的防撞垫通常会折叠成一半,并且可以作为背包进行穿戴。

顶绳攀登是爬升受到从上方锚定的绳索保护,并从地面通过人工保护为攀爬者提供保护(对绳索施加张力以将坠落距离最小化)的攀岩方式。顶端绳索能防止攀登者大幅度坠落,所以是最受欢迎的室内攀岩类型。

先锋攀登是在路线预先打上数个膨胀钉和挂片,攀登过程中将快挂扣进挂片成为保护点并扣入主绳保护自己,攀登者需要边攀登边操作。先锋攀登在欧洲尤其法国最为盛行,它比传统攀登安全性高,可以降低心理恐惧对攀登的影响,从而全力以赴突破生理极限,挑战最高难度;另外,在角度较大或横向跨度较大的路线中,先锋攀登方式比顶绳保护有更大的便利,可以让攀登者脱离后很容易地重新回到脱落处,对难点进行反复练习。由于这种方式使攀岩由冒险的刺激运动变成安全的体育训练,所以先锋攀登称为sport climbing。

作为攀岩爱好者,无论任何年龄,只要你具有面对困难的勇气,都可以尝试不同难度的室内攀岩运动。建议首先培养攀爬的兴趣,唤醒肌肉的力量与对攀岩的感觉。新人可以先多爬爬线路练习耐力,找简单的抱石区练习横移,掌握重心和平衡。

晚综

## 相关链接

### 攀岩运动对旅游发展作用巨大

“会当凌绝顶,一览众山小”。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。它集健身、娱乐、竞技于一体,既要求运动员具有勇敢顽强、坚忍不拔的拼搏进取精神,又需要具有良好的柔韧性、节奏感及攀岩技巧,这样才能娴熟地在不同高度、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,给人以优美、流畅、刺激、力量的感受。所以攀岩作为一项独立的、被广大青少年所喜爱的运动迅速在全世界普及开来。

作为登山运动基本技术之一的攀岩技术的出现,迄今已有100多年的历史。早在1865年,英国登山家埃德瓦特,就首次使用钢锥、铁链和登山绳索等简易装备,成功的攀上险峰,从而成为攀岩技术和攀岩运动的创始人。1974年,苏联和捷克斯洛伐克的登山组织率先在苏联和捷克斯洛伐克举办了首届“国际攀岩锦标赛”。自此,攀岩运动和技术水平不断提高,规则日益完善。攀岩比赛参加的国家也逐年增多,在世界各地,地区性和双边性的攀岩活动,也越来越活跃。

中国是一个拥有很多高山的国家,

地理条件极为优越,世界上最高的山脉——喜马拉雅山脉便坐落在我国青藏高原与尼泊尔的交界处。鉴于登山运动对地质勘探、测量和地貌、气象、生物等科学研究工作的贡献等等。1958年6月中国登山协会正式成立了,伴随着登山需要,掌握攀岩、攀冰、野外生存等技术成为必不可少的一部分。中国于1987年在北京怀柔登山基地举办了第一届全国攀岩邀请赛,此后每年一届。1993年攀岩比赛被国家体委会列入正式比赛项目,中国最具权威的高水平赛事“全国攀岩锦标赛”从此每年都举行一次。

攀岩运动已先后成为2018年雅加达亚运会、2020年东京奥运会的正式比赛项目,中国攀岩也就此迎来了前所未有的发展良机。2018年,中国攀岩推出了一系列新赛事,建立起了比较完备的赛事体系。

目前攀岩分为自然岩壁攀岩和人工岩壁攀岩两大类。由于自然岩壁的攀爬难度更大,危险系数相对更高,能够经常参与的人仍在少数。而人工岩壁的攀岩更加安全方便,因此也吸引了更多人参与。据中国登山协会数据显示,目前我国攀岩爱好者已超过

十万人。其中,青少年、大专院校学生,以及25岁到35岁的上班族成为主要参与者。

随着我国经济的发展和人们物质文化需求的日益提高,人们越来越热衷于旅游和冒险运动,旅游、休闲形式的多样化将是未来发展的主要趋势。而攀岩作为一项新兴的具有冒险和创新精神的极限运动,对推广全民健身及推动当地旅游、休闲、娱乐事业的发展有着不可估量的作用。



## 小贴士

### 攀岩的注意事项

攀岩时应避免过度训练。每次攀岩后,在身体没有得到足够时间恢复时,就进行下一次训练会使身体产生损伤。

攀岩训练时还应该注意健康饮食才行,必须要考虑身体的需求才行,同时应该特别考虑补充足够碳水化合物,这样可以维持肌肉内肝糖的储存(身体提取的碳水化合物比较少,容易出现低肌肉肝糖含量的问题,导致体力下降),对身体健康有好处。

### 经常攀岩对身体有益

攀岩运动可以强身健体的,这样是可以有效增强人的身体机能的。同时对于攀岩来说,是可以有效显著的锻炼上肢力量,特别是可以促进小肌肉群以及肌肉纤维,锻炼的效果还是非常强的。坚持攀岩还可以很好的促进我们的心肺健康。

通过攀岩还可以起到减肥塑型的效果。攀岩会导致消耗比较大热量的,所以说攀岩就可以快速减肥。对老人及长期待在办公室的人群来说,容易出现骨质疏松问题的,而通过练习攀岩,这样就可以使筋骨保持持续

健康的状态。

坚持攀岩还可以有效增加身体的柔软度,能够增加身体的柔软度及协调感。攀岩可以促进肌肉的协调发展,对于促进眼睛、手、身体的协调训练都是非常有效果的。

坚持攀岩还能增强体力。因为进行攀岩运动时,对体力消耗是非常大的。

攀岩还可以锻炼平衡感。因为在岩壁上努力攀爬时,主要靠的就是平衡感,长期坚持,能让你的平衡感得到明显锻炼。