

宁波攀岩运动方兴未艾



本报记者 林海

攀岩兴起

作为一项新兴体育项目，攀岩是从登山运动中衍生出来的竞技运动项目，攀登对象主要是岩石峭壁或人造岩壁。攀岩运动上世纪50年代起源于苏联，在军队中作为一项军事训练项目而存在。进入上世纪80年代，以难度攀登为代表的现代竞技攀登比赛开始兴起，1985年在意大利举行了第一次难度攀登比赛。据了解，攀岩运动在欧美国家已十分普及，美国拥有1100万名攀岩爱好者，德国也有超过100万人投身攀岩运动。在中国，攀岩运动，这几年蓬勃发展，目前有几万人参加过攀岩运动。自从2004年10月中国选手陈小捷夺得首个速度攀岩的世界冠军以来，10多年时间中国人先后获得过几十次世界冠军，其中包括宁波市体工大队的注册运动员钟齐鑫、何翠莲等人。

看过电影《碟中谍2》的观众，一定会记得影片中汤姆·克鲁斯徒手攀岩的精彩片段。“在自然岩壁上攀爬，时间长的甚至需要自带帐篷和食物补给，在岩壁上面待几天甚至一星期。”资深岩友大魏介绍。去年9月底，大魏和3个伙伴带着200多公斤装备和食物、水，在西岳华山的南峰新开辟了一条690米的攀登线路，整个攀登过程横跨13天，其中连续9天在岩壁上度过。“在岩壁上睡觉是种很独特的体验——时刻系着安全带，2个人睡一个吊帐。有几天还有暴风雨，吊帐里面、睡袋都是湿的，下雪没法爬岩壁，就在吊帐里面呆坐了一天，连转身都比较困难。”大魏说。他们在岩壁上每攀登两天更换一次营地，前后换了3个营地才抵达峰顶。

据宁波市户外运动协会培训部副部长冯静平介绍，宁波最早一块用于攀岩的人工岩壁16年前出现在江厦桥附近的金光中心，后来因故拆除。此后，2004年宁波市游泳健身中心也建起了人工岩壁，交由本地的户外俱乐部负责经营。由于种种原因，这块人工岩壁运营情况一直不温不火。目前运营方和升腾体育公司正在洽谈下一步的合作及改建事宜。

从攀岩运动的场地来看，位于鄞江镇上化山的攀岩公园是目前宁波全市投资额最大的攀岩

设施；市游泳健身中心、宁波书城的3楼都建有人工岩壁，此外宁海县胡陈乡也建有符合攀岩比赛标准的人工岩壁，并举办过浙江省攀岩锦标赛；学校方面，五乡中学、逸夫中学、鄞州区实验小学、行知实验小学建有人工岩壁，大学只有宁波诺丁汉大学建有人工岩壁。

小学：成绩斐然

章雪明是浙江师范大学攀岩队的第一批队员，在户外运动领域浸淫多年，曾在户外俱乐部担任攀岩教练。2014年他成立公司跟鄞州区实验小学合作，让攀岩项目进入了小学。在校长毛剑东的大力支持下，攀岩运动成为该校小学生锻炼身心的新载体。2015年，姜山镇和鄞州区实验小学联合出资30多万元修建了人工岩壁，速度攀、难度攀赛道各有3条，抱石岩壁4.5米×12米。今年2月，这里举行了宁波市第一届岩友交流赛，100多人参与其中。“目前，我们在学校为小学生开设了兴趣班、培训班，每周开展两三次活动，孩子们对攀岩很感兴趣。”章雪明说。

近两年来鄞州区实验小学有700多名小学生接触了攀岩运动，参加省内外竞赛成绩斐然，有50多人次在省级以上比赛中闯进前八名。2015年，章王硕在攀岩希望之星浙江省总决赛中获得男子E组难度攀比赛的冠军，今年8月在全国攀岩希望之星华东区交流活动中，刘诗语获得女子C组速度赛第一和攀石赛第二名，李国杰在男子D组比赛中获得攀石赛第一名和速度赛第三名。9月，李国杰在省第八届青少年攀岩锦标赛中获得男子D组速度攀比赛的冠军和难度攀比赛的亚军。

行知实验小学从2014年开始同市户外运动协会合作，以小学生体育社团的形式推广攀岩项目，目前有近100名小学生参与过攀岩运动。“让孩子拥有好身体是促进其健康成长的基础，而攀岩运动对于锻炼小学生的身体素质和意志品质很有帮助。”谢增煌校长介绍。今年8月在全国攀岩希望之星华东区交流活动中，该校小学生林佳怡获得女子抱石项目的冠军。在省青少年攀岩锦标赛中该校学生也获得过亚军的好成绩。目前，该校投入200万元建设的攀岩馆已经落成并投入使用。

中学：起步较早

2008年，时任鄞州区五乡中学校长王耀鹤在上海华东师范大学

里约奥运会开幕前，国际奥委会的一次会议上传出重磅信息：攀岩和滑板、冲浪、空手道、棒垒球一起，将成为2020年东京奥运会的正式比赛项目。消息传来，宁波户外运动协会的朋友圈里立即“炸开了锅”，宁波攀岩运动的现状也成了大家关注的热点。“这是好事，等了很多年，这一刻终于成为现实。”宁波资深攀岩教练建铭高兴地说。

◀攀岩，考验人的体力和意志。
（林海 摄）
▶图为宁波诺丁汉大学执行校长陆明彦在示范攀岩的技术。
（张俊道 摄）

“教育部中学校长培训中心”参加培训时，看到了大学体育馆里有攀岩项目，他觉得这个项目对培养青少年的意志品质很有好处，于是他决定把攀岩这个新兴项目引入五乡中学。2009年，五乡中学投入30万元建起了宁波第一块在中学校园内用于攀岩的人工岩壁。“那时教练是从游泳健身中心请来的，后来从浙江师范大学招聘毕业生做专职的攀岩教师，负责面向学生开展攀岩运动。当时有个目标：争取要让每一个学生在五乡中学读书的三年内上一次攀岩课。”王耀鹤说。后来，五乡中学的学生参加过全国攀岩比赛。

在五乡中学负责攀岩项目的葛耀军老师是浙江师范大学攀岩队的退役队员，曾经多次获得浙江省攀岩锦标赛的冠军。他是从江西师大硕士研究生毕业后来五乡中学工作的。据葛耀军介绍，他一周上8节体育课，另外还有3节攀岩选修课。在课余时间，他负责带领学校攀岩队的7个队员训练。“现在的小孩很愿意尝试攀岩这样的新项目，很多家长也是支持的。”葛耀军说。

今年，考虑到攀岩项目发展的需要，在现任校长毛剑东的大力支持下，五乡中学投入30多万元对人工岩壁进行改造，负责施工的是绍兴一家公司。“目前宁波还没有从事人工岩壁建设施工的单位，这方面也许能成为一个新的产业增长点。”葛耀军说。

说起攀岩项目进入奥运会，已调任鄞州区教育局副局长的王耀鹤说自己也没想到：“当时只是觉得攀岩这个项目很好，没想过它有一天能进入奥运会。现在，相关主管部门肯定会大力发展攀岩项目，这个项目的前景更加看好。”

大学：校长带头

在宁波诺丁汉大学的体育馆内，一座崭新的攀岩墙正对大门而立，10多名学生在尝试练习攀岩。“这是今年暑假期间新建立起来的，学校投入了100多万元，建了高、中、低不同难度的11条赛道。”宁波诺丁汉大学攀岩社负责人张俊道介绍。身为户外运动爱好者的他曾跟随本地一些户外领队走过虎跳峡、苍山甚至尼泊尔等徒步路线。学校刚建起岩壁，近水楼台先得月的他就准备申请成立学校的攀岩社团。

宁波诺丁汉大学为什么会专门建起人工岩壁？张俊道表示，这是外籍执行校长陆明彦教授（Chris Rudd）的决定。“攀岩是一项非常流行而且非常有趣的运动，对人的身体和心理都有很大的锻炼。从学生时代起，我练习攀岩已有40多年，可以说现在的成功离不开攀岩这项非常好的运动给我带来的锻炼。在山上攀岩的时候不仅可以看到美妙的风景，而且可以明白——只要自己努力拼搏就能做成任何事情。个人认为这是世界上最好的运动，可以通过自身的经历带给宁波诺丁汉大学的学生全新的体验，可以更加自信和毅力，更好地走向成功。”正在现场指导学生攀岩的陆明彦教授说。在他看来，攀岩非常安全，也可以促进学生、老师之间的社交，促进大家的文化交流和关系融洽。长期从事机械工程研究的他来宁波诺丁汉大学担任

在章雪明看来，很多人由于对攀岩不了解，十分担心攀岩的安全问题，初学者的恐惧感比较难克服。“看到小孩要爬10多米高，很多家长会有不少恐惧感，实际上攀岩用的静力绳十分专业，拉力足以吊起一辆两吨重的小汽车。”



(林海 摄)



执行校长刚刚一年就做出决定，聘请法国一家公司设计兴建攀岩的人工岩壁。“中国的桂林、阳朔、新昌、河北白河、云南等地，我都去攀过自然岩壁呢。希望有一天，我能够带学生去野外攀岩。”

随后，陆明彦教授还挑选了难度最高的一条赛道，亲自示范了攀岩的技术动作。在众人的目光注视下，他很快就到达了顶点。

体工队：积极开展调研论证

2013年，宁波市体工大队已经同国家体育总局登山运动管理中心合作，将几名优秀攀岩运动员钟齐鑫、钟林财、何翠莲注册为宁波市体工大队的运动员。几年来，三位名将成绩斐然，为宁波竞技体育事业增添了不少亮色。去年，钟齐鑫更是成为中国攀岩界“大满贯”第一人——集世锦赛冠军、世界杯冠军、世界纪录保持者于一身。

在前不久举行的全国攀岩锦标赛上，国家体育总局专门召开了攀岩项目的工作会议，宁波市体工大队副大队长程旭与会。

大队长吴承军表示，目前他们正在对攀岩项目进行调研论证工作。接下来，他们会去江西、山东等地考察，对攀岩项目进行可行性论证。“目前遇到的一个问题是，2020年东京奥运会上的攀岩项目设置男、女个人全能两枚金牌，相关细则至今尚未出台，而速度赛、难度赛和攀石赛对运动员的素质要求是不一样的。攀岩项目究竟是否适合在宁波开展？还需要进行深入研究和探讨。”

业内人士：困难不少

和杭州、嘉兴等地相比，宁波的攀岩运动相对滞后一些。“在商业条件还不成熟的情况下，需要政府出面兴建一些攀岩场馆，交给俱乐部、企业去经营；或者筹集民间资金，在政府场馆兴建人工岩壁，有了场地，攀岩运动才会更好发展。”葛耀军说。有了类似“攀岩主义”这样的经营性场馆，可以承接一些较大规模的攀岩比赛，这对攀岩运动也有推动作用。目前，宁波只有两所中学和两所小学有攀岩馆，大学仅宁波诺丁汉大学一家有人工岩壁。“希望政府有关主管部门也能重视攀岩运动的发展。”

在章雪明看来，很多人由于对攀岩不了解，十分担心攀岩的安全问题，初学者的恐惧感比较难克服。“看到小孩要爬10多米高，很多家长会有不少恐惧感，实际上攀岩用的静力绳十分专业，拉力足以吊起一辆两吨重的小汽车。”

让每个孩子成为他自己 ——探访万科九龙湖国际户外营地

本报记者 姬联锋

日前，宁波艺术实验学校一年级102班的20名学生来到万科九龙湖国际户外营地，参加了帆船和皮划艇体验活动。

吴雪英是宁波艺术实验学校一年级102班家长委员会负责人，她告诉记者，这次活动是该校学生的课外实践活动之一。帆船运动讲究操作性，考验人的生存技巧，孩子们通过踩水“搏击”，能学到课堂上学不到的东西。而且小孩子一般喜欢玩水，所以家长委员会决定带孩子来体验这个项目。

“万科的运动项目我们比较了解，北方的吉林松花滑雪场我也去过。今年听说万科在宁波开办了这个户外营地，已经期待很久了。”吴雪英笑着说。

地的工作人员就会跟她们讲，驾驶帆船的时候，翻船是正常现象，孩子们是绝对安全的：不管他们会不会游泳，都必须穿上救生衣，并且救援船只和教练就在身边。听了这些话，家长们才放松下来。等孩子们回到岸上，有些孩子会兴奋地大声喊出“我要翻船”的口号，那种开心的气氛也感染了岸边的家长。“那一刻显得轻松无比。试想，孩子们从没下过水到不怕水，是个进步；从对帆船一无所知，到体验得知又是一大进步。我们乐于见到孩子的成长，也希望帆船给他们带来快乐。”兰宁说。

让每个孩子都能成为他自己

宁波万科教育营地总经理周蕾告诉记者，万科九龙湖国际户外营地的定位是华东区综合性的户外运动营地，主要包含青少年户外教育营地及赛艇俱乐部两大部分。青少年户外教育营地以青少年帆船等航海类课程、野外生存等森林课程为核心，利用本地地理、历史文化资源开发多样研究型课程；同时联动学校的户外体育课和社区、企事业单位以及城市营地资源，持续扩大九龙湖运动体验参与人群；此外，营地将重点引入国际帆船赛事、青少年户外挑战赛等。

据悉，该营地是万科集团第八个建成并投入运营的户外营地项目。至此，万科教育已在全国范围内建成4座城市营地、8座户外营地、5座全日制学校以及80家以上的社区营地，成功打造了贯穿全日制学校、城市营地、户外营地、社区营地这4条产品线的全方位教育体系。万科一直致力于推广赛艇运动，曾发起了中国企业家剑桥赛艇训练营、亚洲大学赛艇行等推广活动。宁波俱乐部建成后，将联合华东区赛艇俱乐部、知名企业和行业协会等定期开展赛艇运动，筹办赛艇大师赛等，还将打造九龙湖赛艇俱乐部，使其成为华东地区赛艇运动文化传播的重要据点。

此外，万科九龙湖国际户外营地还开设了野外生存课程。周蕾介绍说，野外生存课程的内容包括钻木取火、搭建庇护所、动物陷阱的制作、绳子的制作和丛林穿越、定向越野等。通过这样的野外生活可以让青少年摆脱电子设备的束缚，亲近自然，享受自然，探索自然，发掘自身潜在的能力，不断突破超越自己。



@宁波体育志愿者

招募“阳光体育使者”

本报讯（记者林海 通讯员黄杰）笔者从体育部门获悉，为贯彻落实“健康中国”和“全民健身”国家战略，近期体育部门从退役的宁波运动员中招募一批符合条件的人员担任“阳光体育使者”，驻点担任青少年学生体育辅导员、社会体育指导员、体育教师、体育教练以及体育志愿活动负责人，为体育协会、申请单位开展训练、比赛和各类健身活动提供体育服务。

其中，体育教师负责传授学生体育健身知识、开展体育志愿服务活动项目，引导学生进行体育创业；体育教练负责相关体育项目的专业指导；体育志愿活动负责人负责体育志愿服务队伍、活动的运作和开展；社会体育指导员负责协助社体协开展或指导群众日常健身，传授科学健身知识等。有意应聘的宁波运动员可以跟县（市）区体育部门以及市体育局的各直属训练单位联系。