

跑酷高手

“不走寻常路”

跑酷(英文称作Parkour)是当前风靡全球的一项时尚极限运动,它并没有既定规则,参与这个项目的人通常只是以日常生活的环境为运动场所,围墙、屋顶、桥梁等都成为可以攀爬、穿越的对象,运动者依靠自身的体能与技巧,在其间快速跑跳穿行。除“跑酷”外,这项运动还有“暴酷”、“城市疾走”等不同的称呼。甬城也不乏跑酷玩家,祝接潘是其中最资深人士,他用“不走寻常路”来形容这项运动。

1 爱上酷炫率性的运动

祝接潘最初了解跑酷,是通过法国影片《暴力街区》。电影镜头中,男主角为躲避黑社会的追杀,在贫民窟的建筑群中急速奔跑,行云流水般地飞檐走壁……一向热爱运动,练习武术、跆拳道多年的祝接潘瞬间被这种新奇玩法所打动,他开始上网寻找跑酷运动的视频,进行模仿和学习。那是2007年,在宁波或许没有比祝接潘更早玩跑酷的选手。

“很多人不了解跑酷运动,只是不熟悉这个概念而已,其实很多我们熟悉的动作电影中,比如《蜘蛛侠》、《超人》、《蝙蝠侠》和成龙的电影都大量使用了跑酷动作。”这个项目最大特点是结合身边一切环境做出各种创意及炫目的高难度动作,极具观赏性和技巧性。祝接潘喜爱那份酷炫,更看重那份自由率性——这个城市处处皆可为我所用,跑跳、空翻、攀爬,趣味横生。“理论上只要不影响公共秩序,可以在任何时间、任何地点跑酷”。不过亲人总是会担心:“每天上蹿下跳的,万一有个闪失怎么办?”后来也慢慢接受了,只是叮嘱一句“注意安全”。

祝接潘练成不少绝技,譬如能从3米多高的平台上用后空翻下地。其实,即便是祝接潘这样有着多年习武经历的人,练这个动作也花费了不少精力,“先是从一米高的地方翻,然后两米,再三米……其实很多看似很炫很酷的动作,背后都是大量的刻苦练习。不管哪项运动,拥有兴趣和花上精力可以帮助自己提高,但要练到顶尖水平最终都要靠天赋。”祝接潘对自己的评判有点谦虚,认为“自己最多也就是国内跑酷选手的中下水平”。

2 小众运动展示正能量

在玩的过程中,祝接潘结识了不少志同道合的朋友,于是他在2008年建立了跑酷群,后来又创办了“踊跃跑酷社”。“最兴盛的时候我们的成员有好几百人,平时经常参加练习的大约五六十人。”他告诉记者,几年前自己和队友们在天一广场玩跑酷的时候,围观者里三层外三层。

祝接潘的跑酷同伴中,年龄最小的是小学生,年长的已经五十多岁。作为领头羊,祝接潘帮助过不少人。他的徒弟中,有一个“90后”来自绍兴,父母为了帮他戒除网瘾想尽了办法,直到让他尝试了跑酷。“可以说是跑酷把他从虚拟世界拉回到了现实生活,当时跟着我练习的时候,他父母把家都搬到宁波来了。后来我又逼着他去找工作,让他老老实实上班。”祝接潘笑称,成功改变这个徒弟的因素除了跑酷本身的吸引力之外,“还因为他跑也跑不过我,打也打不过我,被我吃定了”。

在祝接潘看来,很多人开始尝试跑酷也许仅仅是觉得这种运动与众不同,而慢慢融入到这项运动中,就能参悟到这种运动的内涵和给你带来的心智上的改变。“就像跑酷过程中我们需要不断翻越障碍物一样,你在平时的生活中也会遇到困难,而跑酷就能激发出你勇往直前的斗志。”

由于掌握“飞檐走壁”的技巧,祝接潘受邀参加过消防部门的攀爬技术研讨,另外他还有一个身份是反扒志愿者。“我是2012年加入反扒志愿者队伍的,前几年扭住过几个扒手。不过现在宁波治安越来越好,再说大家都用手机支付,身上很少带现金了,扒手不再那么猖獗了。”祝接潘认为,一项运动无论普及度高低,都应该充分展示出自己的正能量。

3 挑战自我安全放首位

跑酷运动对身体素质要求较高,祝接潘简单归结了一下:“比如,需要短跑的爆发力、武术的灵活性、体操的技巧性、跳远跳高的弹跳力、攀岩的指力等,对耐力、灵活度、弹跳力、平衡性、协调性等都有要求。相对来说,身体素质较差的人,训练时受伤的概率也会相应地增加。所以,我们做每一个动作前,都要仔细评估技术难度。”

他在培训学员的时候,对相应的动作会有一些衡量标准,例如,用一只手支撑翻越障碍的“金刚跳”,就需要良好的协调性和弹跳力,他要求队员立定跳远能跳两米以上,不符合要求的就不能练。仰卧起坐、俯卧撑、引体向上等,都是跑酷选手最常用的基础训练方式。

“不过总体来说,跑酷也只是挑战自己,因为我们面对的‘对手’都是静态的障碍物,而不是面对另一方的进攻。”祝接潘说,跑酷的人必须胆大心细,“练习之前要仔细检查障碍物是否牢靠。前几年外地就发生过不幸的事情,一名喜欢跑酷的人去外地练习,结果翻越一堵石头墙的时候,墙体倒了人被压在下面。另外就是下雨天千万不要练,湿滑的情况下容易发生意外。”

随着年纪增长、成家立业,祝接潘越来越注重跑酷的安全性,也不再一味追求高难度动作。不过他始终相信,跑酷可以强健体魄,使得自身越发敏捷,反应能力更加迅速。“有人做过研究,一个专业的跑酷训练者可以正确地控制危险,并把危险减到最小,当陷入火灾、地震、遭遇袭击、车祸、紧急突发事件等危险中,他的脱险几率将比普通人高出20倍以上。”

记者 戴斌(图片由受访者提供)

