

## 一、攀岩运动的健身价值

攀岩运动对于身体的体能有着较高的要求，在攀爬的过程中，需要全身的肌肉协调用力来对抗重力。长期从事攀岩运动，可以增强上肢和下肢肌肉的力量，增强身体各肌群协调用力的能力。

在攀岩的过程中，越接近目标，疲劳感越强，此时需要强大的耐力和意志力作为精神上的支撑，可以培养参与者坚忍不拔的信念和决心。

除此之外，攀岩通常没有固定的路线，需要参与者在攀登的过程中根据实际情况和自身能力不断调整攀爬的策略和路线，可以提高参与者的随机应变能力和观察能力。

## 二、攀岩运动的起源和发展

攀岩运动源于19世纪末期欧洲阿尔卑斯山登山运动。20世纪80年代初，攀岩运动进入我国，开始时主要是作为中国登山协会的训练内容，以后渐渐在民间流行起来。1987年，中国登山协会主办了第一届全国攀岩比赛。1993年12月，在我国长春举行了第一届全国攀岩锦标赛。每年一届的全国攀岩锦标赛成了攀岩爱好者交流技术的盛会。

## 三、攀岩的分类

### (一)按地点分类

#### 1. 自然岩壁攀登

在野外攀爬天然生成的岩壁；一般是开发和清理过的抱石路线。

#### 2. 人工岩壁攀登

在人工制造的攀岩墙上攀登，包括室内岩馆和室外人工岩壁。

### (二)按攀登形式分类

(1)自由攀登是指不借助保护器械(主绳、快挂、铁锁等)的力量，只靠自身力量攀爬。

(2)器械攀登是指借助器械的辅助攀登。

(3)顶绳攀登是在岩壁上端预先设置好保护点，主绳通过保护点进行保护，登者在攀登过程中不需进行器械操作。

(4)先锋攀登是在攀登路线上预先打上数个膨胀钉和挂片；在攀登过程中，将挂扣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。

### (三)按比赛形式分类

在国际攀岩界，由国际运动攀岩总会负责推广运动攀登及组织国际比赛。按比赛形式又可分为：世界杯赛和世界锦标赛、20岁以上的成年赛和19岁以下的青少年赛、男子组赛和女子组赛、国际赛、洲际赛及国家级比赛。世界级比赛主要有难度赛、速度赛和抱石赛等比赛形式。难度赛是指各赛员在同一难度的人工墙或路线上比赛，攀越得高或远便是胜利者。速度赛顾名思义是以速度决定胜负，在最短时间内完成路线，便得以晋级，直至产生冠军。抱石赛是选手在指定时间内，不限次数去尝试完成多条路线。尝试次数最少而又能完成路线者为冠军。

#### (四) 按照比赛性质分(竞技攀岩)

按照比赛性质可分为完攀、看攀、红点攀登、速度攀岩及大圆石攀岩等。

### 四、攀岩的基本方法——三点固定法

#### (一) 身体姿势

攀登岩石峭壁时身体要自然放松，以3个支点稳定身体重心，而重心要随攀登动作的转换移动，这是攀岩能否稳定、平衡、省力的关键。要想身体放松就要根据岩壁陡缓程度，使身体和岩壁保持一定距离，靠得太近，会影响观察攀岩路线和选择支点。但在攀登人工岩壁时要贴得很近。在自然岩壁攀登时，上、下要协调舒展，盘眼要有节奏，上拉、下登要同时用力，身体重心一定要落在脚上，保持面向岩壁、三点固定支撑、直立于岩壁上的攀登姿势。

#### (二) 手臂的动作

手在攀登中是抓住支点、维持身体平衡的关键，手臂力量的大小直接影响攀登的质量和效果。因此，一个优秀的攀岩运动员必须有足够的指力、腕力和臂力。对初学者来说，在不善于充分利用下肢力量的情况下，手臂的动作就显得更为重要。手臂如何用力，在人工岩壁攀登和自然岩壁攀登时情况不同，前者要求在第一指节用力扼紧支点的同时，手腕要紧张，手掌要贴在岩壁上，小臂也要随手掌紧贴岩壁而下垂；在引体时，手指(握点)有下压抬臂动作，其动作规律是，重心活动轨迹变化不大，节奏更为明显。但攀登自然岩壁时其动作变化很大，要根据支点不同采用各种用力方法，如抓、握、挂、扼、扒、捏拉、推、压、撑等。

#### (三) 脚的动作

一个优秀攀岩运动员的攀登技术发挥得好坏，关键是两腿的力量是否能得到充分利用，只靠手臂力量攀登不可能持久。脚的动作要领是，两腿外旋，大脚趾内侧贴近岩面，两腿微屈，以脚踩支点维持身体重心，在自然岩壁支点大小不一和方向不同的情况下，要灵活运用技术。但要切记：膝部不要接触岩石面，否则会影响脚的支撑和身体平衡，甚至会造成滑脱而使膝部受伤。另外，在用脚支点时，切忌用力过猛，要掌握用力的方向。

#### (四) 手脚配合

优秀的攀岩运动员，上、下肢力量是协调运用的。对初学者或技术还不熟练的运动员来说，上肢力量显得更为重要，因为攀登时往往是上肢引体，下肢蹬、压、抬腿而移动身体。如果上肢力量差，攀登时就容易疲劳，表现为手臂无力，酸疼麻木，逐渐失去抓握能力。失去抓握能力后，即使有好的下肢力量，也难以继续维持身体平衡。所以学习攀岩，首先要练好上肢力量。上肢又要以手指和手腕、手臂力量为主，再配合以脚腕、脚趾以及腿部的力量，使身体重心随着用力方向的不同而协调地移动，手脚动作的配合也就自如了。

## 五、野外攀岩与室内攀岩简介

### (一) 野外攀岩

野外攀岩的基本装备：安全带、主锁、下降器(或ATC)、绳套、头盔、攀岩鞋、镁粉袋等。攀岩装备主要有两种主要用途，一种是用来保证运动员的安全，另一种则是为了让攀登者的表现更为出色。

### (二) 室内攀岩

室内攀岩，是通过攀登人工设计高度、难度不等的壁(通常6~8米高)来完成攀岩的体验。室内岩壁上布满可以随意改变位置的岩点。这些人工岩点形态和大小不等，初练者可以选择大一些的岩点，而掌握了一定的技巧后，就可以选择那些小岩点以增加难度，锻炼臂力。活动的岩点还可以改变攀登的路线，当然无论是选择岩壁、岩点还是路线，“循序渐进”都不失为一种聪明的决策。

#### 1. 室内攀岩的优势

室内攀岩最大的优势是“危险可预见性”。攀岩者的路线、难易指数，完全可以由改变岩点的位置来进行人为的掌控。在室内攀岩，不必担心自己的技术程度太低无法尝试攀爬。对初学者，不妨让攀岩馆的定线员帮你多安放几个岩点，或者将岩点安放在适合你身体特点的地方，这样的攀爬会更加轻松。

#### 2. 室内攀岩的注意事项

(1)安全措施检查。室内攀岩虽然相对安全，但攀岩馆的安全措施仍然需要仔细检查，攀岩馆的绳索和护具一定要符合国际认证的标准，如果出现扭曲、断裂的现象，千万不能再使用。

(2)准备活动。室内攀岩在保护员一对一的帮助下，安全是有保障的，但是不做好准备活动，在攀爬过程中，还是很容易受伤的。比如说大幅度的跨越，如果攀爬之前热身运动不够，肌肉和韧带非常容易拉伤。

(3)攀岩穿着。身着宽松的衣裤，不妨碍攀爬即可。但是，鞋子在攀爬时，扮演着重要角色。因为在攀爬过程中，脚的落点很重要，如果鞋子太厚太硬，一些细小的岩点可能感觉不到。所以也有一些专业的攀岩运动员喜欢光脚攀爬，以便更好地感觉岩壁和岩点。

(4)正确穿戴护具。护具的穿戴也颇有讲究。绑得不能太紧也不能太松，与腿间宽度保持一个食指的距离是最好的。绑得太紧，会影响到攀爬的姿势，而太松则容易脱落。

(5)速降时面朝岩壁用脚蹬。下岩俗称速降，虽然有保护员在下面帮助调节绳索，但

如果不留心，还是有可能发生危险，特别是当绳索同岩壁间的距离太靠近时，一定要面朝岩壁、身体微向后倾斜地向下降落。同时，也可以用脚蹬岩壁的方式掌握下降的方向和速度。

(6)其他注意事项。爬之前，首要是先观察面前的岩壁，设计好攀爬路线。攀爬过程中最好不要向下看，易产生恐惧感，在消耗体能的同时，也很容易让人失去继续向上攀爬的勇气。在爬的同时也要注意跟保护人员沟通。虽然专业的保护员会依靠他们的专业知识和经验帮助调节绳索，但良好的沟通，会让攀爬产生意想不到的效果。