

# 攀岩

## 力量、勇气、信心的培养 吸引一批小勇士

■ 本报记者 安小霞 文/图



时刻关注岩壁上的情况。



两个小男孩在攀岩。

在宁夏亲水体育中心,宁夏攀岩攀冰协会的攀岩馆自开放以来,深受攀岩爱好者的喜爱。这个暑期,这里依然人气满满,吸引了一批又一批攀岩小勇士前来挑战。

7月23日上午,记者在该攀岩馆内看到,岩壁上的几个小男孩在安全绳的保护下缓缓往上攀登,现场安全员密切注视着他们的动作。在等候区,孩子们穿戴好安全带,坐下观看,看见岩壁上有谁动作迅捷,便激动欢呼,若有谁停在岩壁上,则赶紧提醒手要抓到哪个点、脚踩哪个位置,感觉比自己在上面攀爬都紧张。

“不要往下看,继续往上攀登。”第一次体验室内攀岩的李文杰,在家人、队友和教练的鼓励下,勇敢地进行第一次挑战。5米、10米、15米,终于登顶。脱下安全装备,李文杰兴奋地奔向妈妈,开心地说:“特别过瘾!刚开始有点怕,全身都是汗,等真正爬上去,感觉特别好,我还想再尝试几次。”

“攀岩有别于传统体育项目,是一项开放性的运动,富于创新、变化。难度、速度、岩壁上的线路每次都是不一样的,参与者需要强大的力量、勇气、信心,适合青少年求新求变、追求自由的心理。”该攀岩馆负责人沙志鸿介绍,“室内攀岩,保护措施较为完善,门槛比较低,适合初学者,不仅能锻炼孩子的身体素质,还能培养他们在困难面前不轻言放弃、勇往直前的品质,这也是许多家长愿意让孩子接触攀岩的原因。”

14岁的罗永泽从三年级开始就玩室内攀岩,他告诉记者:“在这里,我和队友们不聊兴趣爱好,也不聊最近读什么书,我们关心的就是这条线路怎么才能短时间内通过,几个小时下来,很舒畅,不开心的事情也忘得一干二净。”

沙志鸿说,在这里攀岩的孩子,特别是长期坚持的孩子,耐受力明显比较突出。在他眼中,对于经常攀岩的孩子来说,参与这项运动更像是一种修行。

一旁等候的家长邱先生很认同沙志鸿的说法,“攀岩的时候会有大量的体力和脑力付出,孩子回去学习的几个小时都不挪窝,效率也比较高,这也是我让儿子坚持攀岩的主要原因。”

## 是技能也是爱好 学游泳成了“必修课”

■ 本报记者 安小霞 文/图

暑假,既能强身健体、又能降温解暑的游泳成了许多孩子的“必修课”。7月24日10时许,记者在位于银川市兴庆区观湖壹号小区附近的蛟龙游泳俱乐部看到,淡蓝色的泳池里,孩子们头戴五颜六色的泳帽,人手一块浮板,在水中畅游。岸边,几名救生员密切关注着泳池内的一举一动,确保游泳人员安全。

一直以来,暑期游泳培训市场热度不减。“暑期报名学游泳的青少年比较多,为了确保教学质量,我们每年开3期培训班,一期15天,每个班15至20人,配备两名教练教学。”该俱乐部教练蒋杰介绍,“家长给孩子选择报名游泳培训,主要是因为游泳现在也是一项必备技能。从锻炼身体的角度考量,游泳确实能改善孩子的身体

机能,对肺功能也能起到增强作用。另外,有外省已开始在中考中加试200米游泳,这也是游泳暑期培训人数增加的一个原因。”

“游泳不仅是一项技能,也可以成为兴趣爱好,希望孩子以后长期坚持下去,对身体健康以及排解压力都有很好的作用。”银川市民张女士给儿子报了暑期游泳培训班,她笑着说,“孩子第一天连水都不敢下,几天后就学得有模有样,现在呆在水里都不想出来。”

游泳安全知识是保护自己和他人的重要基础。“游泳教学第一课就是给孩子们强调安全第一。在场馆里,禁止跑跳打闹;游泳前,要充分热身,预防抽筋;游泳时,不得嬉戏、打闹,防止溺水。”蒋杰说。



孩子们跟着教练学游泳基本动作。