

新新人类

主创：孙红英
编著：孙红英 孙霁
马 丽 弘泓

酷运动

岩壁上的芭蕾

BM仔的花样年华

勇敢者这样挑战自我

鱼快乐，所以我快乐

飞翔 在城市的街道

从地球的“皮肤”上滑过

福建少年儿童出版社

新新人类酷运动

主创：孙红英

编著：孙红英 孙霁

马 丽 弘泓

福建少年儿童出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

新新人类酷运动 / 孙红英主创. —福州: 福建少年儿童出版社, 2002

ISBN 7-5395-2330-1

I. 新... II. 孙... III. 文娱性体育活动—青少年读物 IV. G899

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 077631 号

新新人类酷运动

主创: 孙红英

出版发行: 福建少年儿童出版社

社址: 福州市东水路 76 号 (邮编: 350001)

经销: 全国各地新华书店

印刷: 福州晋安文化印刷厂

开本: 787×1092 毫米 1/16

印张: 8.5

版次: 2002 年 10 月第 1 版

印次: 2002 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-5395-2330-1/I·477

定价: 25.00 元

如有印、装质量问题,影响阅读,请直接与承印厂调换。



新
新
人
森

酷运动

目
录

■ 当个都市英雄（代序）.....	1
■ 岩壁上的芭蕾——攀岩	6
■ BM 仔的花样年华——小轮车	12
■ 与浪花跳个迪斯科——漂流	17
■ 勇敢者这样挑战自我——蹦极	25
■ 鱼快乐，所以我快乐——潜水	36
■ “飞翔”在城市的街道——轮滑	48
■ 张扬的时髦——滑板	60
■ 每个脚趾都想 HIGH——街舞	70
■ 圆一个飞翔梦——滑翔	82
■ 寻找来时路——定向运动	92
■ 打起背包走天下——探险旅游	100
■ 寻幽探瀑上下“求索”——溯溪与溪降	108
■ 从地球的“皮肤”上滑过	118
■ 端起匹特搏上战场——野战运动	126

在天地自然的怀抱中舒展桎梏的身心、在新鲜刺激的运动中体验感官的快乐，在挑战自我的过程中品味心灵的超脱——

当个都市英雄（代序）

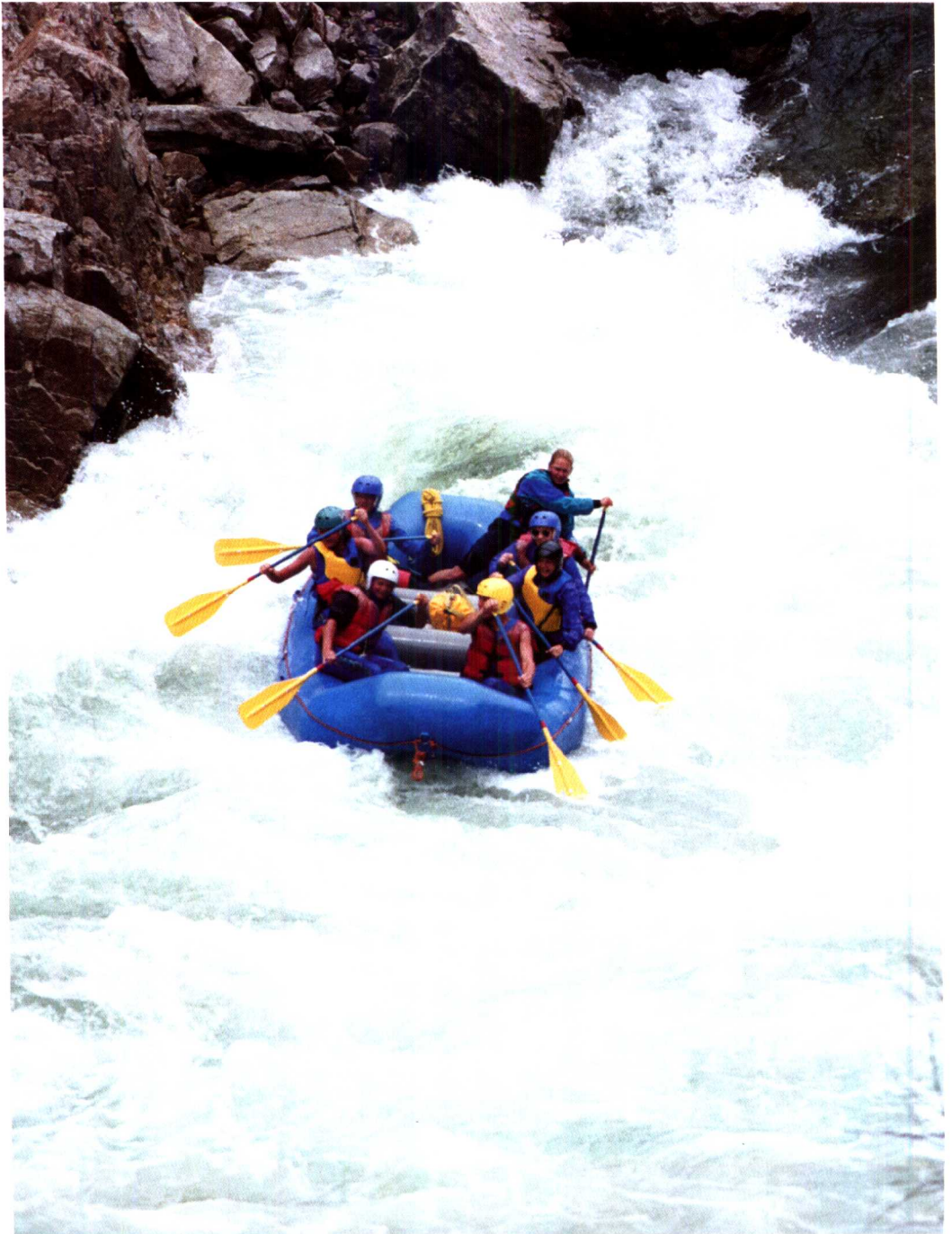
刚从北京某著名大学毕业不久的张诚有个目标——到桂林去攀岩。他说，很快他就能利用公休假实现这个目标了。一想到自己能像一只舞蹈的蜘蛛一样在峻峭的岩壁上跳“芭蕾”，他就浑身都是劲。

与张诚一样，越来越多的人在度假时寻求一种别样的刺激。他们从桥上纵身跳向万丈深渊，身上只拴着一根细细的橡皮带；只身潜入水下几十米看海底世界，却是一只旱鸭子；他们用摇摆不定的橡皮筏征服湍急的河流；脚蹬一双旱冰鞋在城市的街道上追风；穿着大大的T恤、拖地的多兜裤在人流川涌的大街上目中无人地跳舞；腰绑一根绳索像只蜘蛛悬挂在偏僻山区的峭壁上；坐在简易的无动力滑翔伞下从山坡上起飞；端着仿真的“武器”向对手开火……在国外，甚至有人参加宇航员训练，在巨大的离心机里加速到失去知觉，或者在俄罗斯的飞行员训练基地登上米格29战斗机，模拟空战……

这就是被有些人称为“玩命的”新新人类酷爱的运动方式。从事这些冒险运动的人，年龄在15—25岁之间。他们用令人难以置信的勇气和胆量在全球范围内推动着一种不可阻挡的运动时尚——极限运动（注1）。

虽然现在谁也说不清极限运动到底囊括了多少种运动，但有一点可以肯定：这些运动都具备两个特点——冒险、酷！





极限运动，你的魔力在哪里

极限运动

得天独厚的“天人合一”的特性——人与自然的融合（自然、环保、生态、健康）、人对自身的挑战（积极、勇敢、愉悦、刺激）使它在世界范围内发展很快，在欧美各国风靡的程度更是几近疯狂。继歌舞厅、酒吧台、游戏厅之后，极限公园已经成为新新人类心中最理想的运动休闲娱乐场所，最有吸引力的主题公园。

在美国，滑板、轮滑、小轮车组成的极限公园就有 5000 多家，仅滑板一项运动的爱好者就有 920 万人之多，职业滑板、轮滑、小轮车俱乐部、表演队更是星罗棋布，并成为许多城市的重要都市文化。滑板天皇巨星 Tony Hawker 和 Andy McDonald 在许多年轻人眼里，无疑是和罗纳尔多、贝克汉姆一样的超级偶像。

为什么极限运动能够风靡全球、长盛不衰？为什么人们对惊险、刺激的极限运动乐此不疲、如此着迷？这是一个需要时间与我们共同回答的问题。

不过，一些社会学调查、研究的结果也许能够从客观角度做出解答：

首先，身处信息爆炸的知识经济时代，竞争日益残酷，现代人的生活节奏越来越快，工作压力越来越大，生存空间越来越小，而持续的、不断增多的刺激，却使人的感觉域限不断提高。原来感觉比较强烈的刺激，现在感觉不强烈了。于是，都市人开始追求更为强烈的刺激，从而获得进一步的感觉和唤醒。

其次，人类在自然的怀抱中创造了文明，而文明却正在使人类远离自然。厌倦了都市文明便捷生活所带来的慵懒，按捺不住心情的都市新新人类首先冲出这种文明的封锁，远离传统的体育场馆，走向野外，纵情山水，与自然对话，还原人类作为大自然中的一员的本色，表现人类最本质的能力，在大自然这个博大精深而又美丽凶险的演练场里，充分体会一种回归人的本性与初衷的快感，并在此过程中检验自己的智慧与力量，证明当代人依旧拥有与自然共存的能力。

极限运动在中国

仅以轮滑为例，就可以看出近年来极限运动在中国发展的速度。

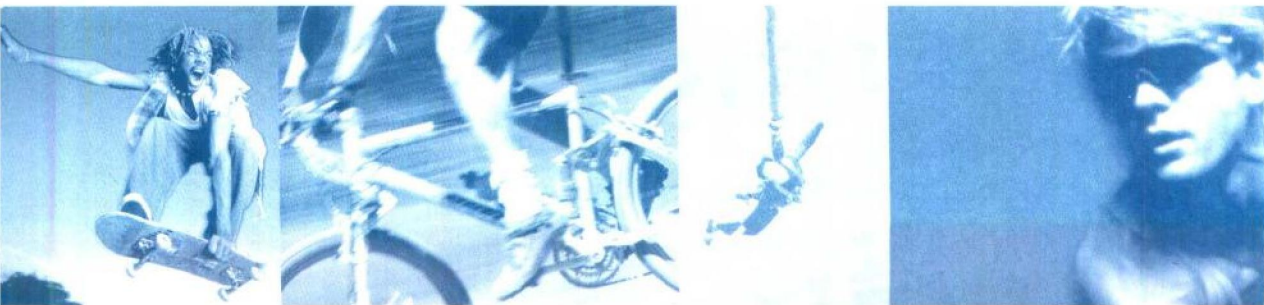
在上海，每当周六下午，南京路十里洋场几乎就成了天然娱乐体育场。滑板、轮滑爱好者在川流不息的人流中如鱼得水、穿梭不息，旋转、急停、闪、躲、腾、挪，乐此不疲……如果你兴趣盎然、跃跃欲试，南京路上的精明商家早就为你准备好各式各样的“行头”，而且现场辅导，让你很快融入整个激情的海洋，成为大上海新新人类中的一员；

在北京，利生体育商厦前的U型台已经成为京都“侠少”一试身手、以“武”会友的天然擂台，也为这座历史文化名城注入了新鲜活力。1998年，北京进行的万人轮滑表演，不但轰动全国，而且创造了新的吉尼斯世界纪录；

2002年8月9日至15日中国体育健身展示大会在秦皇岛市举办，“第十七届全国花样轮滑锦标赛”是10个群众性健身比赛项目中的重要一环。由此可见，在城市中，轮滑在新新人类中的普及程度已经不亚于秧歌之于中老年人；

再来看看在全国各高校间进行得如火如荼的攀岩对抗赛，它已经成为校际交流的主要方式之一，而在都市广场和大商场外举行的有商业动机的攀岩赛事，更是不胜枚举……

追求时尚的新新人类就像追赶其他时髦一样，希望赶上这一系列酷运动的头班车。



爱运动，做都市英雄

如果问及新新人类为什么会喜欢这些“时尚”、“刺激”、“挑战自我”的运动，也许有人会跟你说：“爱上一种运动，不需要理由。”不过，我还是想套用一句时下颇为流行的话来解释：“正是因为危险维系其间，才使得极限运动如此诱人。”

当然，从事这些运动并不能成为民族英雄，但这些运动却给了新新人类一个成为“都市英雄”的好机会。

编者·

注1：极限运动(ExtremeSports)最初是指称美国滑板、小轮车等街头游戏，随着成人的加入，其外延大大地扩展，运动领域涉及从高山到海洋的多维空间。目前的定义是：人类在与自然的融合的过程中，借助于现代高科技手段、最大限度地发挥自我身心潜能，向自身挑战的娱乐体育项目。除了追求竞技体育超越生理极限的“更高、更快、更强”外，极限运动更强调参与和勇敢精神，在跨越心理障碍时所获得的愉悦感、成就感。同时它还体现了人类返璞归真、回归自然，同时特别强调绿色环保、生态平衡的美好愿望，因此被誉为“未来体育运动”。运动项目主要有：水上/水下：滑水、水上摩托、溪降、潜水、皮划艇。陆地：①平地：BMX小轮车、卡丁车、轮滑、滑板；②高地：高山速降、滑雪、滑翔伞、蹦极、攀岩、攀冰。



岩壁上的芭蕾——攀岩

明星小档案

姓名：攀岩
雅号：岩壁上的芭蕾
出生时间：20世纪50年代
出生地点：前苏联军营
性格特征：勇敢、顽强、坚忍不拔
父 母：登山运动

家庭成员

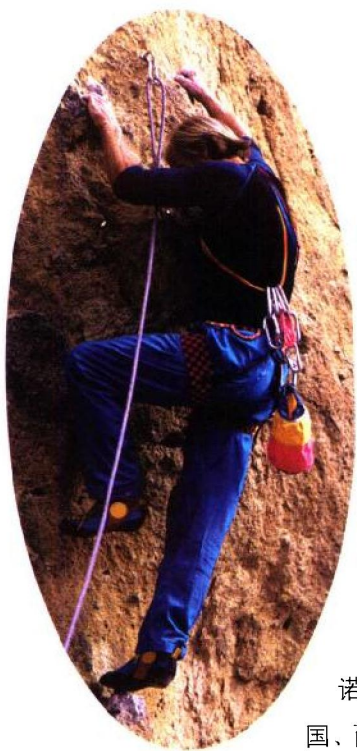
器械攀登(aidclimbing)指直接拉或站在人工支点上。

自由攀登(freeclimbing)，又叫徒手攀登，靠手脚能力使用自然支点完成。

近来新出生一个弟弟——**先锋攀岩**，长得像“双人舞”，需要两个人互相配合：第一个攀岩者徒手攀上岩壁，找到一个合适的岩缝钉入岩石钉作为支点，并拴上保护绳以便第二人攀爬。两人在攀岩过程中交替保护直到顶点。

感官刺激度：★★★★

实施难易度：★★



简介

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，成功攀上险峰。本世纪 60 年代初，前苏联最早倡导这项运动，当时的评判标准是在同样的条件下，攀登峭壁的速度最快者为优胜。1974 年列入世界比赛项目。

现代竞技攀登的兴起在 80 年代。人们使用高技术的装备和惊人的技术，使攀登水平达到了匪夷所思的境界。运动员不仅竭力想征服岩壁，而且拼命要战胜对手。

1985 年在意大利举行了第一次难度攀登比赛。

1988 年 6 月，国际竞技攀登锦标赛在美国犹他州斯诺伯举行。1989 年首届世界杯分阶段比赛在法国、英国、西班牙、意大利、保加利亚和前苏联举行，此后每年举行一次。1987 年，出现第一次室内攀岩比赛。

“亚洲攀委会”1991 年 1 月 2 日在香港成立，并从当年开始每年举行一次亚洲锦标赛。亚洲的竞技攀登水平以日本、南韩最高，台北、香港与中国大陆水平相当。1987 年中国登协在北京怀柔登山基地举办了第一届全国攀岩邀请赛，正式将其列入全国比赛项目。此后每年一届。

在今日的赛场上运动员不须熟悉路线便可直接攀登，攀登路线常常是几年前人们还认为是无法攀登的。由于攀岩者能够在各种不同的高度、角度的岩壁上轻松舒展，准确完成腾挪、转身、跳跃、引体等惊险动作，给人们以优美、惊险的享受，所以攀岩又被称作“岩壁上的芭蕾”。



评价

攀岩是一项深受人们欢迎的运动，它集健身、娱乐和竞技于一体，能锻炼一个人的综合素质。通过这项运动，不仅可以获得人的力量、惊人的勇气、极好的柔韧性，更可以提高耐力和判断力，使人在竞争激烈、纷繁杂乱的都市生活中应付自如。因此，攀岩正日益成为健康、刺激、力量的极限运动新贵。

心理训练

心理训练是运动的必须，它是针对神经系统的训练，要经常地有计划地进行。好的心理状态，能使人临危不惧，创造奇迹。

- **情绪要稳定：** 它能使运动员进入沉着、冷静、勇于拼搏的状态，应变能力强。
- **注意力集中：** 将注意力集中于自己的动作，向上攀登时，嘴里念“上、上、上”或“一、二、三、四……”等，把思想引到自身内部感觉，使心情趋于平静。
- **自我暗示：** 当攀登到一定高度时，体力消耗很大，思想情绪波动——努力向上，还是放弃？这时，要给自己积极的暗示——“镇静放松”、“我感觉很好”、“我一定会成功”。

日常锻炼建议

体能锻炼

- **引体向上**——可增加臂力和手指的力量。
- **跳绳**——可锻炼身体的柔韧和协调性。
- **乒乓球和棋类**——对培养判断力大有益处。
- **游泳**——锻炼心肺功能，全身力量和耐力。

日常饮食

节食，但不要矫枉过正，因为营养不足会降低你的活力、反应力以及耐力。

- 脂肪：谢绝油脂食品。
- 碳水化合物：主食，它代表能量！单糖类如糖果等是快速的能量来源，但其营养价值较低；多糖类如米、面等消化吸收较慢，但能带来长时间的能量。
- 蛋白质：蛋白质摄取不足可能使你倦怠、关节疼痛、缺乏耐力。
- 维生素与矿物质：天然与多样化的饮食 + 每日一粒综合维他命。
- 水：水是体内新陈代谢的重要功臣。多喝水，或许你的伤病、训练的停滞期就会神奇地消失。



攀岩小技巧

- ▲ 系保险扣时一定要耐心请教教练，打出一个漂亮的“双八结”或“水手结”虽不容易，但非常必要。
- ▲ 攀登前观察岩点，选好路线，可以提高攀岩的速度。
- ▲ 攀爬时，身体应尽量贴近岩壁，这样可以节省力气。
- ▲ 手指并拢才能牢牢抓住岩点；手脚轮流用力可以节省体力，必要时向上“悠”一下更是事半功倍。
- ▲ 脚要横踩岩点上的小窝，可以有效地防止滑脱。
- ▲ 下降时面向岩壁，四肢伸开就不会在岩壁上碰疼。
- ▲ 攀岩时可以穿小半号的薄底鞋，用力就容易多了。

攀岩运动的新宠——室内攀岩

室内攀岩一出现就受到人们的喜爱。因为它既可以使身体变得强壮，更可以增长独自战胜困难的勇气。

室内攀岩通过攀登人工设计高度、难度不等的岩壁（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、形态和大小不等的岩点，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。作为攀岩爱好者，无论年龄大小，只要有面对艰难的勇气，都可以尝试不同难度。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。

开始学习攀岩的适宜年龄在12-13岁，这时儿童的身、心发育均已达到攀岩的基本要求。因此，国外的一些中、小学已经将室内攀岩列入体育训练的课程中。

攀岩场地概览

目前国内的攀岩场地如雨后春笋般破土而出。无论是平原地带的北京还是丘陵地区的福建，人们都想想方设法开辟出一处陡峭的地方供人攀登。

室外场地

据了解，目前中国室外攀岩场地最多的当属桂林的阳朔。在阳朔至荔浦公路沿线分

布着众多的攀岩场，如月亮山攀岩场、大榕树攀岩场、金猫洞攀岩场、拇指峰攀岩场等。

室内场地

著名的有中国登协训练基地人工岩场、中国地质大学北京人工岩场、北京七大古都攀岩馆、北京大学山鹰社人工岩场、北京青龙峡岩壁、北京生存岛攀岩场、大港油田攀岩场、长春地质学校人工岩场、中国地质大学(武汉)人工岩场、上海白浪攀岩馆等等。

我爱攀岩

“冬瓜”：攀岩给我乐趣

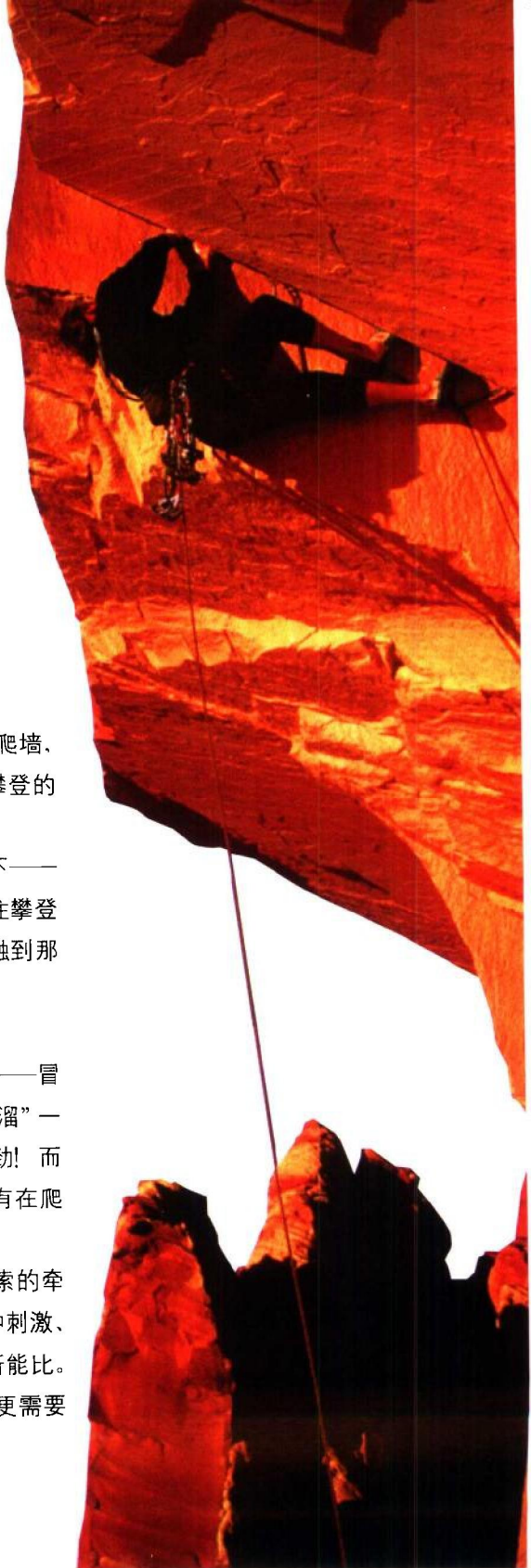
童年时，因为爬树撕破了衣服；少年时，因为爬墙，被校长拿住训话。童年和少年的记忆里，总充满着攀登的梦想。

第一次看别人攀岩，心仿佛被人重重地拨了一下——原来爬墙的游戏也能玩儿得如此精彩！于是抑制不住攀登的冲动，曾经有过的梦想和渴望体验的激情，在接触到那岩壁和支点的一刹那，变成了一种久违了的回归。

江海：向自己挑战

平心而论，最早接触攀岩时，我觉得有些无聊——冒着生命危险，费尽九牛二虎之力才爬上去，然后“吱溜”一声滑下来，没有喝彩，没有鲜花，没有奖金，多没劲！而今天，我已经是一位攀岩教练了。攀岩的乐趣，只有在爬的过程中才能体验到。

想像一下：在一块陡峭的岩壁上，仅靠一条绳索的牵引，凭着你的信心和勇气，去攀越它、征服它，那种刺激、兴奋、愉悦，甚至一丝淡淡的孤独，绝非其他运动所能比。攀岩除需要强有力的四肢外，在遇到难点的时候，更需要的是冷静的头脑和顽强的毅力。



新

新

人

类

酷运动

BM 仔的花样年华

——小轮车

时下，自行车早已不只是上学或上班的代步工具了。在新新人类手中，有各种各样的玩法——

明星小档案

姓名：小轮车（BMX）
出生时间：20 世纪 70 年代
出生地点：美国加利福尼亚
性格特征：我行我素、无拘无束
父 母：自行车

家庭成员

公路车、山地车和攀爬车

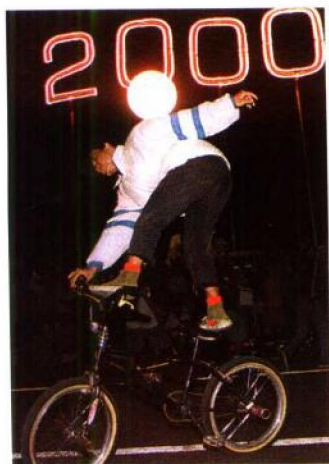
感官刺激程度：★★★★

实施难易程度：★★★

简历

上个世纪 70 年代初，美国建立了最早的 BMX 组织，这是 BMX 成为正式运动项目的标志。只用了 10 年的时间，BMX 运动又很快地燃烧了全世界。到了 80 年代，到处都在搭建 BMX 专用的场地，20 英寸的 BMX 自行车似乎成了自行车的代名词。BMX 车队和俱乐部层出不穷，车手们很容易获得赞助，去参加各种各样的比赛。后来，大多数车手深受滑板文化的影响，把 BMX 拿到滑板场地里玩，而且玩的花式比滑板更多，也跳得更高、更刺激。于是，它的名字就变成了 BMX FREESTYLE（自由式 BMX 自行车）。1981 年 4 月国际 BMX 联盟正式成立，1982 年举行了第一届世界 BMX 锦标赛。

由于 BMX 运动与自行车运动有较多相似之处，1993 年 BMX 正式成为自行车运动大家庭的一员，并开始出现职业车手和非常高级的 BMX 自行车。著名的车手经常被电视和电台采访、作报刊和杂志的封面、不停地去世界各地参加比赛，并被他们的同龄人视为英雄，比如自行车越野（小轮车）运动员约翰·帕克，他曾获 MTV 体育音乐节第一名，1998 年斯沃奇大奖赛第一名，1998 年 ESPN 世界极限运动会第三名。



BMX 在最近几年传入中国，在一些大城市都拥有了一定数量的爱好者，从事这项运动的人被称为“BM 仔”或“B”仔。花销相对低廉和不用去离家太远的练习场，是 BMX 运动吸引新新人类的两大因素。BMX 运动让他们体会到了驾车飞驰的美妙感觉，体会到了瞬间撞击所带来的刺激与兴奋。