

挑战 极限

IAOZHAN JIXIAN

郝勤 / 主编

风靡世界的极限运动



87

赠送光盘

蜀蓉棋艺出版社



责任编辑·杨永如

封面设计·莫晓涛

ISBN 7-80548-692-1



9 787805 486925 >

ISBN 7-80548-692-1/G · 693

定价：19.00元

G87
1

挑战

极限

——风靡世界的极限运动



石化 S1717708

郝勤 主编

蜀蓉棋艺出版社

书 名/挑战极限
主 编/郝 勤
著 者/黄 华 王宏江 张闻亚
策 划/杨永如

责任编辑·杨永如 周原孙(特约)
封面设计·莫晓涛
版面设计·莫晓涛
责任校对·于 阳

出 版 蜀蓉棋艺出版社
成都市二道桥街72号 邮政编码:610072
发 行 新华书店
印 刷 成都蓉军广告印务公司
版 次 2001年2月 第1版
2001年2月 第1次印刷
规 格 850mm×1168mm 1/32
印张 7.25 字数 169千字
印 数 3000册
定 价 19.00元
ISBN 7—80548—692—1/G·693

版权所有 侵权必究

四川省版权局

举报电话:(028)6636481

我运动 故我在

“伸开你的双臂，向着无垠的地平线，像鸟一样自由飞翔！”

伴随着 MTV 的疯狂节奏，著名的摇滚歌手罗宾·威廉姆斯发出疯狂的呐喊。而在他身后，世界滑板之王汤尼·霍克的英姿正划过巨大的屏幕，在蓝天白云间翱翔。

Extreme Sports——极限运动，正向 21 世纪呼啸而来。

也许，对很多中国人来说，极限运动还比较陌生。但在欧美大陆上，它早已是“热浪滚滚”，被公认为“未来的运动”。

一般而言，极限运动可分为两大类，一类是以所谓“B3”（滑板、轮滑、BMX 小轮车）为代表的“街区

运动”，其特点是活动场所主要分布在城市街区中。另一类则是由攀岩、登山、冲浪、水上摩托、高山滑雪、溯溪与溪降等项目组成的“绿色运动”，其特点是强调在大自然环境中进行运动。

极限运动最早兴起于20世纪60年代美国的一些城市社区。开始时，只是那个迷茫而骚动的年代里某些年轻“反叛者”的宠物和标志。然而，在20世纪随后的岁月中，这些运动开始在美国和欧洲各大城市中蔓延。直到90年代，借助ESPN(美国有线电视网)现代电视媒体技术的大力推动，这些原本属于个人游戏和娱乐的活动方汇聚起来，迅猛发展成为汹涌澎湃的“另类运动”潮流。

这是21世纪的“新人类运动”。它正以一种反叛的姿态向传统体育运动提出强有力的挑战。

为什么要以“极限”来命名和标志这些运动？现在，就是最老资格的极限运动元老们也说不出来。但有一点却是清楚的，这就是极限运动之“极限”与传统体育如田径、游戏等竞技项目所要冲击和实现的“极限”完全不同。极限运动追求的不是记录或奖牌，而是完全属于个人的身心的刺激感、满足感和成就感。所以，极限运动之“极限”不是以秒表或皮尺来度量的。它的成功标志，竟然是这样一些人类

最原始的语言——“哇，我感觉棒极了！”“啊，太刺激了！”“天哪，我竟然做到了！”

由此看来，对于传统竞技运动而言，极限运动实在是一种“叛逆的运动”。因为它蔑视“规则”和“标准”，罔顾奖牌和记录。其实，极限运动与传统运动的真正分界线在于，它所追求的不是“为什么”，而是“是什么”。一如汤泥·霍克所说：“你要成为滑板高手吗？这并不取决于你的训练时间，而取决于你是个什么样的人。”兴趣、心情以及个人的价值——这才是极限运动追求的目标。纯粹的极限运动者为此甚至有意远避奥运会，恰如美国《滑雪板》杂志主编凯尔伯斯在《我们能使奥林匹克回归吗》一文中所说，奥运会太商业化了，以致那些扛着划雪板去高山上聚会的孩子们担心一旦参加了奥运会，他们心中最纯洁的东西就会消失。

在极限运动爱好者们看来，他们与传统体育的另一分野在于，他们是天生的“绿色和平”之子。极限运动将环境、自然与人的生命融为一体，“与大自然同在”是它的口号与旗帜。极限运动者们对那种在水泥建筑或人工体育场中进行的传统体育运动不屑一顾。他们宁愿到青山绿水、高崖深涧、黄沙白浪中去感受生命的律动，在洒满阳光的街头小巷中领略身心

随着滑板飞翔的刺激与欢畅。

与很多人想象的相反，极限运动并非是什么廉价的平民运动，而是生活优越者们的昂贵游戏。诚如美国《体育画报》所指出的，如果你不幸身为贫困阶层，你就会因无法支付基本的开销而黯然离开那些迷人的运动。其实，极限运动在很长一段时间内都是生活优裕的白人少年们的“专利”。当美国的传统体育竞技场越来越为那些出身贫寒的黑人明星如拳王阿里、卡尔·刘易斯、飞人乔丹们所垄断时，央格鲁·撒克逊后裔那野性而冒险的基因促使白人少年们创立了这项属于他们自己的白人文化，并使之蔓延到了全世界。

大概很少有人能想到，极限运动之所以昂贵，是因为这些运动的高科技含量。从一块价值几百美元的轮滑板到高达一千美元一件的皮质旱地雪橇比赛服，从电脑设计出来的高性能小轮车到高分子材料构成的各种登山器具，极限运动所具有的高科技含量是一个皮球加一块平地所构成的足球之类传统廉价运动所不能比拟的。诚如美国极限运动“圣地”加利福尼亚圣地亚哥一家公司的宣传材料说：你想体验达到极限时的那种刺激与快乐吗？请记住，仅凭你有限的身体能力是不够的。你必须借助高科技的杠杆，才能实现你超

越的梦想。

个人体验、绿色和平，再加上高科技的力量，极限运动成为了真正的 21 世纪的运动。

回顾体育的历史，17 到 18 世纪是所谓的“体操时代”。在那个蒸气机轰鸣的年代中，德国人怀着普法战争所激发出来的民族情感和黑格尔哲学似的逻辑性，创造了以室内器械运动为特征的体操运动，并风行于整个欧洲，成为一个时代的体育潮流。

而 19 世纪到 20 世纪则是户外竞技的时代。在为瓜分世界市场而进行的疯狂角逐中，女王陛下的臣民们将其英格兰老家所流行的各类户外竞技传向世界各殖民地国家，进而漫向全世界，形成 20 世纪以奥林匹克运动为最高形式的蔚为壮观的世界竞技运动体系。

现在，体育史学家们则纷纷预言，21 世纪则将成为极限运动的时代。

1997 年，当第三届极限运动会在圣地亚哥举行时，路透社的一篇评论指出：对于新一代年青人来说，极限运动是一种新的生活方式，一种新的运动哲学，一种真正的奥林匹克精神的回归。滑板和小轮车不仅仅是一些新奇的玩意，它们代表着一种崭新的潮流，属于尚未被当今各种丑恶的东西玷污的未来的运动。

这就是 21 世纪的运动，这就是极限运动。也许，它只是一种存在，是一种能令“新人类”、“X 一族”们如痴如醉，发出尖叫声的很“酷”的存在。

是的，谁拥有年青人，谁就拥有了未来。



序 我运动 故我在

第一章 冒险·刺激·大自然——极限运动概述

- 一 什么是极限运动 /1
 - 二 极限运动的项目与分类 /3
 - 三 极限运动的历史 /4
 - 四 极限运动兴起的原因 /6
 - 五 中国极限运动的发展 /9
 - 六 中国首届全国极限运动大赛 /11
- 附录 中国首届极限运动会成绩 /15

第二章 世界极限运动会

- 一 由媒体创办的ESPN极限运动会 /17
- 二 极限运动会商机无限 /18
- 三 ESPN极限运动会的项目设置 /21
- 四 世界极限运动的明星们 /22
- 五 极限运动会的发展前景 /33
- 六 极限运动会与奥运会 /34

第三章 阳光下的运动

——陆上极限运动项目

- 一 会当凌绝顶——登山运动 /37
- 二 蜘蛛人在行动——攀岩运动 /75
- 三 滑轮上的梦想——轮滑运动 /90
- 四 陆地上的冲浪——滑板运动 /102
- 五 冰崖上的杂技——攀冰运动 /109
- 六 雪原上的潇洒——滑雪运动 /125

目录

- 七 向着幽深俯冲——蹦极运动 /150
八 寻找生命的坐标——定向运动 /154
九 超越人生的障碍——越野挑战赛 /156
十 溪涧瀑流竞夺标——溯溪与溪降运动 /159

第四章 鱼腾鸟翔的自由

——空中与水上极限运动

- 一 乘着气球去旅游——热气球运动 /165
二 同雄鹰比翼——滑翔运动 /178
三 蓝天大写意——跳伞运动 /185
四 与蛟龙竞翔——潜水运动 /198
五 浪尖上的游戏——冲浪运动 /202
六 碧波上的舞蹈——滑水运动 /207
七 爱斯基摩人的发明——皮划艇运动 /212
八 波涛间冲锋陷阵——摩托艇运动 /215
九 让生命扬帆远航——帆船运动 /216
十 伟大的征服——漂流运动在中国 /218

目 录



动”。

就产生的时间而言，极限运动是一项朝阳运动，大部分项目的历史都较短，而极限运动的概念也无一个固定的约定俗成的说法，最为常见的有两种：

第一种意见认为，极限运动是指人类在与自然的融合过程中，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，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、回归自然和强调绿色环保、生态平衡的美好愿望与要求，因此被誉为“未来体育运动”。

还有一种解释认为，极限运动就是简单、纯洁的体育运动。具体说来是指人们可以选择四种基本的交通工具(山地自行车、街区小型雪橇、划桨、滑板)中的一种在各种不同的环境和场所进行这项运动，只要能够完美地控制这些工具，并进行精湛的表演。这就是极限运动的内涵。

综合各种说法与各种极限运动项目的共同特征，极限运动的内涵大致包括以下原则：

首先是和自然的完美的结合。大街小巷，高山溪流，蓝天大海都是极限运动者的表演场所。强调在户外自然环境中发挥人的生命极限，是极限运动的一大特征。

其二，极限运动是一种大众化的运动。极限运动的很多项目不需要大力士般的强壮，短跑运动员般的速度，篮球运动员般的高大，足球运动员般的默契技战术配合，对体能和身体素质也没有严格要求。对于该项运动来说，更多的需要只是完美的控制它所驾馭的工具，如滑板，雪橇；皮艇等，因而，普通

人都能参与。

第三，极限运动又是一种非常个人化的项目，强调的是个人的技术、勇气和冒险精神，从各项目参加的人数可以看出，极限运动的大部分项目是个人项目，只有极少数的是集体项目。因此，最大限度的表现自我，通过自我表现与自我实现而在该项运动中得到愉悦感和成就感是极限运动的最为本质的特征。

因此，我们可以这样说：极限运动是一项在人与自然的融合过程中，通过对工具的掌握和控制，最大限度地发挥人的生命潜能，从挑战自我中获得身心愉悦和健康的新兴体育项目。由于极限运动迎合了现代人，特别是城市人走向自然、追求刺激、个人参与和实现自我的需要，表现出了鲜明的运动休闲和体育旅游特征，因而又被称为传统健身活动与竞技运动之外的“第三类运动”或“另类运动”。

二 极限运动的项目与分类

极限运动的项目最常见的分类方法有两种：一是按季节分类，二是按空间分类。

(一)按季节极限运动的项目可分为冬季项目和夏季项目。

夏季项目主要有：滑板、单排轮滑、速降单排轮滑、小轮车特技、极限攀爬、跳台滑板滑雪、空中冲浪、街区雪橇、水上运动等。应注意的是，以上项目实际并不受季节和环境限制，只是为了区别于冬季才有的冰雪项目，一般将这些运动称为夏季项目。

冬季项目主要有：滑板滑雪、雪地自行车、攀冰、滑雪、

雪中穿越、自由滑雪等。由于以上项目依赖于冬季特定的自然环境，故而开展地域和季节有一定局限。

(二)按空间划分极限运动又可分为水、陆、空三类大项：

水上项目有滑水、潜水、激流皮艇、摩托艇、冲浪等；陆上项目有街区特技、滑板、小轮车、U形台、攀岩、冒险，以及冬季的冰雪运动等；空中项目则有蹦极、空中冲浪、滑翔伞、悬崖跳水等。

三 极限运动的历史

极限运动的许多项目从起源上看，同人类早期历史的生产劳动与娱乐活动有关，像滑雪、冲浪、攀岩等等。就这一点来说，谁也无法说清极限运动有多长的历史，有些项目甚至可追述到几千年前。但作为一类严格意义上的体育运动项目，极限运动是近几十年才发展起来的。另外，虽然极限运动有的单项组织出现较早，但直到1995年ESPN组织第一届极限运动会，才标志着综合性的极限运动组织正式诞生。

在极限运动的所有项目中，到底哪一种出现最早，及它们出现的具体时间，我们现在已经很难弄清。但从人类的运动历史来看，陆上项目应该是最早的。其中，冰雪运动就有着相当古老的历史。据文字记载，至迟在公元936年，西欧和北欧就出现了冰雪运动。在这些寒冷地区的冬季，人们为了提高在冰雪上行动的效率，很早便开始采用一些滑行工具。在此基础上，又将这些冰雪代步工具作为娱乐器材使用，逐渐成为流行的娱乐健身活动。开始时，人们是将动物的骨头绑在鞋底，用磨尖的木棍作手杖支撑滑行，后来才逐渐发展到利用木板做滑

雪板和雪橇。另一项历史悠久的运动项目是登山运动。早在中国的春秋时代，就有孔子“登泰山而小天下”的记载。而真正意义上的登山运动出现在欧洲，至今已几百年的历史了。随着社会和科技的发展，不少古老的项目中又衍生出新的运动项目，像攀岩、攀冰等等。其中有的已有多年的历史，有的则还不到几年。在海、陆、空三类极限运动中，陆上项目是最丰富的。其中在大自然中进行的登山、攀岩、越野及各种冰雪运动，如果追溯起来，它们一般都有比较悠久的历史。而那些在城市街道广场上进行的街区运动，如被称为 B3 的轮板、轮滑、BMX 小轮车等，则是近几十年才在世界上风靡起来的运动。这些项目集娱乐和健身为一体，深受体育爱好者和年青人的喜爱。

水上项目中，皮艇可能算是鼻祖了。早在几千年前，爱斯基摩人就会用动物皮和骨骼制成皮艇了，但爱斯基摩人的皮艇不是用于运动，而是用于生产活动。直到百多年以前苏格兰人约翰·麦克格雷戈造了一条 4 米长、75 厘米宽、30 公斤重的皮艇，在 1864 年到 1867 年游历了英国的海域并旅行到法国、德国和瑞典，现代皮艇运动才算真正诞生了。约翰·麦克格雷戈也因此被誉为“现代皮艇之父”。相对于此，水上运动的其他名目繁多的项目的历史则短得多，有的只有几十年或几年，如冲浪、摩托艇、滑水等。

空中项目是三大项目中最年轻的。很早以前就有不少人尝试从空中跳下（如有人从楼上拿着雨伞跳下），但直至 1797 年法国人安德里·杰克奎斯第一次成功的从热气球上跳伞，轰动了世界，才开创了空中运动项目。而现在空中运动已经有了长足的发展，其花样繁多的项目让人目不暇接，如空中冲浪、