

经历过飞盘、桨板等一系列新兴运动的热潮之后,一直在专业领域默默发展的攀岩,正在进入大众视野。据不完全统计,仅南通市区,就有文峰广场、印象城、凤凰文化广场、圆融广场等二三十家大大小小的攀岩训练场地。小众攀岩为何在南通城热起来?18日下午,记者走访多家场地,试图找出答案。

一处训练场有一千多名办卡会员
南通市区现有二三十家训练场所

小众攀岩为何在通城热起来

家长:
爱上攀岩孩子变化不小

“以前,孩子的体能差了点。他在这里参加攀岩训练才三四次,体能状况已经有了明显的变化。”18日下午,站在文峰广场一楼大厅的攀岩训练场外,市民耿女士告诉记者,“我替孩子报名参加攀岩训练,做对了!”

耿女士说,孩子今年8岁,在通师二附上学。自从放了暑假,孩子做完作业就在家刷手机、玩平板电脑,对眼睛不利,还浪费了宝贵的时间。

“前一阵子,我带小家伙到文峰广场购物,正好看到有小朋友在这里学习攀岩。我一看,攀岩比游泳花费的力量还要大,就花100元给孩子上了一次体验课。上好后,我感觉效果不错,就又花899元办了一个暑期卡,没有次数限制,很合算。”耿女士指着身穿黑色背心、正在教练指导下攀岩的小小少年,向记者介绍,“关键是孩子很快喜欢上了这项运动!”

记者看到,攀岩训练场地上,根据难易程度,自左至右分为五个赛道,每个赛道的高度都是12米,但攀爬的难度则各不相同。

“刚来参加攀岩训练的时候,孩子爬不上去,最主要的原因是心里比较害怕;现在他已经能顺利爬完第二档次的‘星星’赛道了。看到孩子越来越适应,我就不断表扬他,为他战胜自我、克服恐惧点赞。”耿女士说,作为男孩子的家长,就要注意从小培养孩子战胜困难的勇气,在潜移默化中夯实他们长大后克服各种挫折的底气。

在红星美凯龙工作的陈燕,和耿女士一样也是支持女儿参加攀岩运动的“铁粉”。“10岁的女儿以前内向木讷,胆子特别小。我听一位体育界人士的建议,让她参加攀岩训练。一年下来,女儿变得开朗而勇敢。太棒了!”陈燕为此欣喜若狂。

教练:
攀岩运动确实益处多多

“攀岩运动确实能锻炼小朋友的体能、灵活性和身体协调性。速度最快的小朋友,仅仅花8秒钟就能爬上12米的高度。”在现场,正在指导孩子们科学训练的一位年轻教练,忙中抽闲介绍。

教练说,他所在的“凤舞攀岩”是全国连锁的专业攀岩培训机构,目前在南通市区和海门区都开设了门店。文峰广场的旗舰店目前已有1000多名办卡会员,大部分都是少年儿童,也有少数成年人。

“小会员的招收标准是年纪在4周岁以上。有先天性心脏病、严重恐高症等病症以及身体发育不正常的孩子,我们都明确提醒不能参加。”现场一名男教练告诉记者,“根据学员的学习特点,我们

的训练课程分为‘单人体验’和‘攀岩体能培训’两类。前者随机,每次100元;后者在教练全程指导培训下,完成从启蒙班、提高班、高级班、终极班的‘全流程、全技能’进阶,最终成为专业的攀岩运动爱好者。”

对于只是单纯想体验一下攀岩运动的孩子,教练会教他从“爬楼梯”起步,在大约半个小时的时间内,孩子沿着楼梯爬到顶部再返回就可以了。随后,教练会引导孩子去挑战难度稍大一点的赛道,帮助他学习攀岩运动的一些最基本的技能。“当然,如果报名参加正式的训练,教练在课程时间内会有一个小时的具体指导,帮助学员逐步掌握抓握、蹬腿、力量训练等技巧,按正规的培训要求来一步步深入教学。”

教练介绍,攀岩运动益处多多,包括增强自信心、体质和集中力,提高进取心和身体柔软度与协调感,增强平衡感,训练思考能力、观察力、判断力和执行力等等。

专家:
攀岩虽好但须牢记安全

“攀岩运动最近确实比较火热,受到了青少年甚至一些成年人的喜爱。但要注意的是,一定要接受科学规范的训练,要扎扎实实地从基础阶段开始学习。”18日下午,资深体育教练、曾为国家田径二级运动员的宋磊表示,“采取的安全措施一定要慎之又慎、实之又实,千万不能有任何麻痹和疏忽。”

宋磊在我市崇川区东景国际附近开办了一家训练馆。他创建该馆的目的主要是为专业运动员和社会人士提供康复性训练和功能性训练。

宋磊认为,攀岩运动最大的特点就是训练身体的柔韧性和协调性,提升专注度和敏锐度,提高上下肢的力量。最重要的是,可以从小培养孩子们不畏困难的精神,极大地提升抗压和抗挫折的能力。但归根结底,任何运动都要确保安全第一。

市康复医院一位医生也提醒,攀岩是一项向上攀爬的运动,要求攀爬者在高度和角度不同的天然或人工岩壁上完成转身、腾挪等动作。一些青少年自我保护意识并不强,平衡及控制能力有限,一旦从高空摔落极易伤及脊柱、脊髓,导致高位截瘫甚至全身瘫痪。因此运动前需要进行热身,以免造成损伤;同时,要确保防护到位。

“我们每天都要定时检查保护器具,每个教练每个星期都要检查保护绳索有没有因磨损带来的安全隐患。在安全问题上,我们必须做到零风险。”当天下午,“凤舞攀岩”的现场教练告诉记者,“前不久,我们这儿有两名孩子代表南通市参加全国性攀岩比赛,其中一名七岁的孩子夺得了全国第15名。我们一直注意安全,时时刻刻不敢掉以轻心。”

本报记者周朝晖 张园

“菜篮子”供应充足

晚报讯 进入三伏天,蔬菜供应及价格波动成为市民关注的焦点。记者昨天从通农物流了解到,目前通城蔬菜供应充足,地产菜供应量缩减,但入场的外地蔬菜供应态势较好,品种丰富,交易区内部分蔬菜价格涨跌互现。

天气炎热,地产菜进入淡季,供应量普遍缩减,环比减幅15%,菜价随之出现波动。小青菜、文蛤菜、西生菜等不易保存的蔬菜受天气影响,近期市场需求量降低,价格出现一定回落,跌幅分别在40%、25.6%、16%。空心菜、苋菜价格有所上涨,涨幅在20%左右。本地瓜果蔬菜中,丝瓜、黄瓜、茄子进场量减少,价格略有上浮,丝瓜环比上涨10%,黄瓜环比上涨13.5%。

外地蔬菜目前进场量态势较好,供应品种丰富,交易状态活跃。河北、内蒙古、辽宁、山西、福建等地的大白菜、西红柿、尖椒、有机花菜、西蓝花、洋扁豆等进场量均有不同程度增加,环比增幅在三成以上。大白菜货源宽松,价格下滑14.2%;西红柿、尖椒、有机花菜、西蓝花、洋扁豆价格上涨15%—20%,主要与运输、保鲜等费用增加有关。耐储存的蔬菜品种中,广西、湖北等地的南瓜到货量较上周基本持平,由于需求量平淡,价格相对稳定;冬瓜以江苏、河南、湖北等地货源为主,目前市场行情尚佳,每斤价格环比上涨0.6元。

据悉,为应对高温天气,通农物流积极采取措施,通过优化采购渠道、加强库存管理等方式,多措并举保障通城百姓的“菜篮子”货足价稳。

记者严春花
通讯员康倪 吴颖

暑期研学走进机场

晚报讯 “好酷的装备!我长大了也想当警察!”昨天,30余名通城学子走进位于南通机场的南通出入境边防检查站参加暑期研学活动。望着展示台上摆满的警用装备,孩子们兴致勃勃、两眼放光。

此次暑期研学活动由南通空港党建联合体联合崇川区民政局、秦灶街道未保站和农社办等单位组织主办,旨在通过实地参观和互动体验,为孩子们提供一个直观生动的教育平台,激发孩子们的爱国情怀和社会责任感。

此次暑期研学活动,不仅为孩子们搭建了一个增长见识、拓宽视野的平台,同时也在孩子们心里播下了一颗立志成长成才、报效祖国的种子,激励大家在今后的学习中努力奋斗,展翅翱翔。

记者彭军君
通讯员沈莘皓