

征服險崖峭壁 攀石鬥智鬥力

三十會／蔡懿德

2006年08月08日

《信報》P29版體育•特稿

攀石運動需要的是體能、鬥志、腦筋、應變力，絕對要求參與者有勇有謀，方能攀上頂峰，挑戰自己。由於攀石是一項困難的運動，所以事前的準備工夫不可少。

正為眼前的會計問題煩惱，小石來電催促，索性暫時放下，收拾一下便逕自往攀石場。小石既興致勃勃，便讓他先攀。雖然仍心事重重，作為小石的「保護者」，我可不敢分神，舉頭盯 小石，隨 他的攀爬節奏拉緊或放鬆與我連繫 的繩索，並隨時準備為他跌下來或完成攀爬下來時作「吊威 」、「躉」。

小石這天狀態甚勇，二十分鐘已完成，雖然我的頸部肌肉緊繃繃的，但要確保隊友安全，辛苦是值得的。終於到我大展身手了，先用左手扣住一個小洞，右手扶 一小褶曲，兩腳在有突出的小點站上，可說是不廢吹灰之力。

可是下一步須抓到距離約三呎的裂隙，裂隙下方只有兩個一元硬幣般大小、淺淺的凹槽。左手維持小洞的扣力，把重心移到右腳，嘗試挺腰希望能一躍而過，卻差了一吋多，如是者試了數趟，卻徒勞無功。

攀爬三大要訣

心念一轉，「不如先把重心移到左邊試試吧！」，讓左腳成為「助跳器」，再往右一躍，居然成功了。滿足感傾瀉之餘更對自己身軀的可塑性有新的體會。無論如何，每過一關的成功感都成為攻取下一點的強心針，加上極度的專注及多作思考，轉瞬間已到頂，之前的煩惱也拋諸腦後。

攀爬有三大要訣：三點平衡、全身協調、心智技巧。

在攀登時運動員須依靠肢體來維持身體重心的平衡，並支 身體的重量。運用三角幾何力學，用身體三個點便可支 身體穩定，並能騰出一手或一腳往下一點移動。至於哪三點，除了雙手雙腳外，膝蓋、腳趾等也可以。

手在攀石的過程中是抓住支點、維持平衡的關鍵。因此，攀石必須有足夠指力、腕力、臂力。再根據不同支點採用不同用力方法：握、掛、扣、扒、捏、 等。但手只能決定運動員抓不抓得住一個點，而腳卻能決定他或她是否能更上一層樓。

即是說，必須用腳出力，而腳除要外旋並微屈外，腳趾公內側要靠近石面，但切忌用力過猛，並掌握用力方向。攀登時身體須放鬆，重心須隨攀石動作轉換而移動。

攀石須有節奏，上拉下登須同時用力，保持面向並貼近石壁，但要留一點距離以觀察路線和選擇支點。

曾經看過一篇關於運氣以凝聚丹田附近的肌肉群核心力量，使攀石時輕盈靈活。該作者指出，在手腳用力前的瞬間，核心肌肉群須早一步收縮，穩住我們的腰椎，手腳便可充分發勁。筆者雖攀石經驗尚淺，卻覺得適當運氣似乎對我的攀登表現的確有幫助。

攀石動作數以千計，石的大小、布置、方向、材質，石板的角度、形狀等都是變數。攀石須控制全身四百二十五處肌肉動作，單靠大腦的分析未必可做到需要的效率。唯有多嘗試不同路線以累積經驗，在實戰時便有足夠大的資料庫以供參考。此外，運動員的信念、專注、堅持、耐心也至為重要。

鍛煉意志自信

當攀登在陡峭險峻的路線上，運動員必須克服心理上的不確定感，更須重新塑造視野，了解什 是可能的。在攀登前，更應盡可能計算好風險範圍，同時在攀登時能敏銳察覺，並有足夠心理準備面對突如其來的風險。

除了以上的攀爬要訣外，攀爬前的伸展運動也非常重要。伸展運動有助刺激身體關節組織分泌潤滑液，使連接關節的肌肉組織伸展變鬆。

手指頭由於細小，並在攀石時受力較大，是最容易受傷的肌肉。攀石前（及攀石時）不時伸展指頭可避免手指受傷。腿筋的柔軟度可使腳提得更高或張得更開，加上好的支 技巧，可使運動員在困難路線的中間休息放鬆，肌肉就不會僵硬或充血。

柔軟臀部關節可讓運動員在小的石角或較斜的地方更能縮進石壁，如果運動員的重心離開太遠便抓不住；臀部柔軟同樣可使支 及休息有更多的選擇。

肩部的柔軟可幫助手扭曲及交叉的動作大而不費力。四頭肌的柔軟對在懸石要常做膝蓋向下的動作很重要。

攀石這運動，由於須極度專注，每次攀完都可把工作壓力拿走，加上可鍛煉強健體魄、敏捷身手，以及訓練出驚人意志力及自信心，實在值得推薦。