



跑酷爱好者 图/视觉中国

『飞檐走壁』的跑酷，酷不酷？

从广州地铁万胜围站D出口出来，向北走不到五十米，这里有一片由各种形态的墙体、单杠组合而成的小型运动场地，如果你是在某个天气不错的夏夜从这里走过，你可能会看到一群年轻人在高矮不一的墙体还有鞍马、单杠之间“飞檐走壁”，在跑酷爱好者们看来，在各种障碍间闪转腾挪的感觉实在是太酷了！



策划：陶勇
统筹：苏苻
采写：羊城晚报记者 范晗越

1 “飞檐走壁”的勇敢游戏

跑酷是一项观赏性极高的极限运动，它起源于法国军队一套提高士兵运动能力的训练方法，主要内容是让训练者更迅速地翻越和躲避障碍，因此现今的跑酷比赛也都包括竞速项目。也正是由于这一起源，跑酷实际上是可以脱离专门的训练场地存在的，围墙、壕沟、栏杆、屋顶，都可以是训练的场地，面对不同的障碍，选择不同的技巧，再加上不同技巧的排列组合，即使是同样的一块场地也能玩出无数种花样。

就在今年7月，湖南张家界天门山景区举办了一场“云纵天梯”跑酷大赛，将天门山的999级“天梯”设计成了跑酷赛道。这是跑酷爱好者们公认的国内规模最大、赛道最长、技术难度最大、场地环境最为独特的跑酷大赛，这场赛事便将跑酷动作的连贯、难度、流程、完成质量四个方面作为技巧赛和大招赛的考核指标。参赛选手的空翻、落地翻滚、侧手反抓墙、反抓栏杆等技巧，在天门山“天梯”这一落差极大的赛道上展示起来就像古代的轻功高手一般，令人由衷喝彩。



湖南张家界“云纵天梯”跑酷大赛现场 图/视觉中国

这里不得不提的就是电影《暴力街区》中的开场片段，男主角面对追杀，在自己居住的一栋再普通不过的公寓楼中利用栏杆、窗户、煤气管道等随处可见的障碍物把追杀者耍得团团转，这一段也被不少电影爱好者奉为经典。这部电影的主演大卫·贝尔是知名跑酷运动领袖，也是自由飞跃的创始人之一。

不过在“天梯”体验高山速降还是在普通的街道障碍间疾跑跳跃，在大多数普通人的刻板印象中，跑酷似乎有着很大的危险性，对参与者有很高的要求，但事实果真如此吗？在专业跑酷者看来，他们的游戏完全能够成为一项大众运动。

尽管跑酷对场地的要求并不高，但现如今在广州，允许参与者随心所欲地享受跑酷的地方并不多。早年间，阿钟和阿杰曾在地铁华师站进行训练，现如今即便是开放的公园也有保安将训练中的他们赶走。

万胜围站D出口这片不到100平方米的区域被称为跑酷公园，是他们目前唯一能够自行运营的场地。在规划时，开发商把它作为旗下商业中心周边青年文化街区的一部分。阿钟他们接手前，上一个跑酷运营团队已经解散。他们只有在突破新技巧的时候会选择花园上些许门票去蹦床公园训练几个小时，但作为营业场所，他们必须在干扰到其他客人的

2 极限运动？大众运动？

一项体育运动的门槛大多由以下几个因素决定：装备、场地以及对参与者天赋的要求。与大多数运动不同，跑酷对专业装备的要求几乎为零，一件舒适的T恤加上一双合脚的跑鞋是大多数参与者的标配，对于年纪较小的初学者来说，最多就是在此基础之上加上护膝、护肘。

至于场地，那便更加无所限制，城市公园或广场，皆可成为跑酷的活动场所。近年来兴起的蹦床公园也是不少爱好者们学习新技巧时常去的训练场所。蹦床公园中常见的海绵球池能很好地让初学者避免在学习动作时有摔伤的恐惧感，实际上，在玩跑酷已经十多年的教练阿钟的眼里，这种恐惧感才是进入这项运动的最高门槛。

阿钟目前的学生年龄跨度很大，有50多岁身体健硕的大爷，也有家长通过网络看到阿钟的视频以后，带着5岁的小朋友来上体验课，针对不同的学生会制定不一样的训练方法。在训练场地，你可以看到阿钟帮小朋友在单杠上慢走训练平衡性，可以看到18岁的准大学生从两米多的平台上一跃而下练习翻滚着地，也可以看到50岁的大爷借助单杠一跃攀上两米多的平台。尽管运动能力有所差别，但技巧的多样性使得练习者完

全可以找到适合自己的技巧，这也与跑酷本身所推崇的随心所欲的精神相契合。

在不少人看来，跑酷这项运动有很大的危险性，这一刻板印象是不少家长不愿意让孩子尝试的主要原因，但是其实与我们时常在视频中看到的在高楼顶进行的高空冒险运动不同，大部分国内的跑酷还是在相对安全的场地进行的，运动受伤的风险实际上与其他运动无异。在一些针对青少年的跑酷训练场所，障碍物的边缘都会用海绵包裹起来，避免磕伤。

刚练习跑酷几星期的阿钟觉得，跑酷和武术、散打类似，它们不仅是一项体育运动，还有着与球类运动相比更强的实用性，可以称得上是一项生活技能。“就好比有时候你会有翻过路边的一座栏杆的冲动，而跑酷就是让你怎么翻得更帅、更安全！”

阿钟说，少年时期自己练习跑酷时，只能跟着视频练习，一帧帧地解析分解动作，这种并不系统的训练在他们这些先行者身上留下了一些陈年伤势，而如今作为教练，他希望能够通过自己的经验教训，帮助学员们避开一些风险，让更多人敢于尝试。在阿钟看来，这是教练做得很好的一点。



跑酷训练现场 受访者供图

3 发展道路尚有坎坷

在社交媒体上，跑酷的热度其实并不低，仍以今年的天门山“云纵天梯”跑酷大赛为例，在抖音平台，这一赛事话题下的短视频作品有上千条，截至8月18日总播放量已经达到了9.1亿次。

在赛事规模上，69位选手参赛角逐30万元的奖金，其中还有像原国家女子体操队队长长春松这样的明星选手。

不论是规模还是热度上看，在互联网平台上，跑酷都可以称得上是一项热门运动，但与线上的火热不同，跑酷运动在广州却陷入了“叫好不叫座”的困境中，作为广州地区第一批接触这项运动的人，阿钟和阿杰对此有些忧虑，作为广州市跑酷小圈子为数不多的几位公认的高手之二，他们俩也因为早年间不科学训练留下的旧伤而未能前往湖南参加比赛。

尽管跑酷对场地的要求并不高，但现如今在广州，允许参与者随心所欲地享受跑酷的地方并不多。早年间，阿钟和阿杰曾在地铁华师站进行训练，现如今即便是开放的公园也有保安将训练中的他们赶走。

万胜围站D出口这片不到100平方米的区域被称为跑酷公园，是他们目前唯一能够自行运营的场地。在规划时，开发商把它作为旗下商业中心周边青年文化街区的一部分。阿钟他们接手前，上一个跑酷运营团队已经解散。他们只有在突破新技巧的时候会选择花园上些许门票去蹦床公园训练几个小时，但作为营业场所，他们必须在干扰到其他客人的

管它们接触跑酷的时间要更晚一些，但近几年这项运动在这些省份的发展却超过了广东。以湖北为例，武汉市就有教学规模达到300人以上的跑酷训练营，而在广州，却连一家专业的训练营都没有。

不过不管跑酷的发展面对着怎样的困难，大环境上看，它还是朝着好的方向在走。作为国内最早接触跑酷的一批人，阿钟和阿杰至今都承受着来自家人的强烈反对，但对于年轻一些的阿杰来说，尽管父母并不理解，但并未强迫他放弃这项运动，而一些年轻的家长如今甚至主动带着孩子来体验私教课，希望通过跑酷锻炼孩子的身体机能。或许跑酷无法像飞盘一般短时间内爆发，但毕竟它被公认的程度还是在稳步提升。

8月17日，阿钟在朋友圈发布了一条视频，他终于克服了内心的恐惧，在蹦床之外的场地上完成了被称为“猩猩后”的高难度动作——金刚后空，与体操中的跳马类似，这个动作需要在身体向前越过鞍马的同时，使身体在半空完成一周向后的转体，如果不顺利，最严重的后果很可能是头或后颈着地，不过从视频来看，他已经不再为此担忧了。

最近，阿杰在白云区找到了一位具有合作意向的老板，尽管需要的场地并不大，还需要与一个国学教育机构分配使用，但总归有希望走进室内，给初学者们一个更好的学习环境。这已是小小的突破，也推动着广州跑酷一点点地往前走。

中超焦点 郑智带队两轮不败 广州队在少打一人的情况下仍以0比0逼平大连人队

羊城晚报讯 记者范晗越、柴智报道：8月24日晚，中超第13轮补赛，广州队主场迎战远道而来的大连人队。尽管台风“马鞍”即将登陆广东，仍然有一些球迷在花都区体育场外助威。广州队在最后的半小时中由于陈日金染红少打一人的情况下，得益于门将刘世博的多次扑救，最终涉险过关，以0比0逼平大连人队。

由于队长韦世豪累计四张黄牌停赛，广州队本场首发相较上场，用黄光亮取代了韦世豪的位置加强中场防守，其他位置并无改变，锋线上依然是李学鹏与杨立瑜搭档，队长袖标则交给了严鼎皓。大连人方面，刚刚从梅州客家加盟球队的新援后卫李学鹏也首发登场，锋线比赛出现多次失误的门将张则渊替补席，取代他的是新援30号吴昊。受到关注的外援佐内夫本场比赛并未进入大名单。

上半场比赛，广州队在局面上依然展现出了一定的压迫力。在第8分钟的一次任意球机会中，李学鹏头球破门，但由于差之毫厘的越位，进

球被判无效。

大连人下半场换上了刚刚加盟球队的外援前锋曼巴，他曾在德甲面对多特蒙德有所斩获。第57分钟，陈日金在接球时出现失误，在随后争抢二分之一球时背后放倒商隐吃到第二张黄牌被罚下，场面变得对广州队极为不利。面对这一情况，郑智选择换上李学鹏，前场仅保留杨立瑜一人。但是李学鹏上场后很快也因为对商隐的犯规吃到一张黄牌，并险些因不满判罚被出示第二张黄牌，场上的火药味也因此变得愈发浓厚。

赛后发布会上，大连人主教练谢晖觉得球队本场打得并不理想，球队对机会的转化率比较低，希望新援能够帮助球队改变这一现状，但他也表示外援融入还需要时间。提起曾在国家队并肩作战过的队友郑智，谢晖非常认可他的执教能力，认为郑智应该早一些获得执教机会。面对降级对手连续引援的现状，广州队技术总监傅博表示球队目前需要的就是做好自己。

记者观察 郑智“施魔法”VS谢晖“压着打”

德选之争最大的看点无疑是郑智与谢晖的少帅之争。17年前，郑智与谢晖同以国脚身份在中国队以0比1负于德国队的比赛中出场，两人在中前场完成传射连线。如今，郑智在广州队危难之际临危受命再次执掌教鞭，“压着打”则成为谢晖标签新立异的标签，两名少帅同为中超赛场炙手可热的新生代教练。

此役，郑智身穿白色T恤黑色短裤，一身时刻准备上场的装扮，全场稳坐教练席，时不时地与球员耐心交流、沟通，场上变幻莫测的局面并不足以挑战郑智的神经，一切都看似云淡风轻，即使后防线出现失误也是鼓掌给予鼓励。

谢晖则始终站在场边指挥比赛，“上身体”“站住”……其高亢的声嘶力竭很是抢眼，在商隐将极有威胁的单刀球射飞后，怒不可遏的谢晖直接丢掉了手中的水瓶，谢晖的指挥可谓激情四射。

虽然执教风格上冰火两重天，但郑智和谢晖却以相同的方式影响着球队：两人都以个性鲜明的人格魅力成为各自球队的精神领袖，将自信灌输给球员，成为中超赛场的一股“清流”。

郑智在广州队征战12载，获得大大小小16个冠军，早已成为更衣室的灵魂人物，广州队前任主帅里皮就曾评价郑智的个人感召力足以感染所有人。有人说，郑智在帅位上好似会施魔法一样。上赛季中超

第二阶段火线救主，最终率队获得联赛季军，并挖掘出凌杰和谭凯元等新星。本赛季，面临广州队深陷降级区的危局，郑智再一次挺身而出，虽然短时间内很难让青年军的实力有质的提升，但郑智在回首战就率队以4比1大胜深圳队，韦世豪在比赛中左右开弓被完全激活。本轮面对大连人队，在韦世豪累积黄牌停赛且陈日金染红被罚下的情况下，郑智再一次施展了“魔法”，最终艰难战平大连人队。虽然这支广州青年军点石成金还尚需时日，任重道远，但作为球队的主心骨，“智哥”的精神属性引领球队奋力前行，有了这颗定心丸，逆境中的广州队才能拧成一股绳，劲往一处使。

从去年8月在饭桌上口无遮拦丢掉南通支云的帅印，到本赛季以“压着打”惊艳中超，并实现破圈成为中超顶流，谢晖的执教能力和人格魅力备受大连球迷的认可。所谓“压着打”，谢晖对此的解释是不惜体力地奔跑是基础，球员自始至终要保持高度的专注力和积极高压逼抢。归根结底，“压着打”是以充沛体能和顽强拼搏的精神作为支撑的，谢晖对于球队的影响可见一斑。

作为新生代教练中的佼佼者，郑智与谢晖均为“一潭死水”的中国足球带来了活力与激情，两位少帅的精神属性恰恰是中超赛场最为稀缺的。

羊城晚报记者 柴智 范晗越

羽毛球世锦赛 夺冠大热陈雨菲首秀 国羽四名女单晋级16强

羊城晚报讯 记者苏苻、实习生刘芮铭报道：8月24日，2022年羽毛球世锦赛在日本东京进入第三个比赛日的争夺，陈雨菲在经过一个月的休整后全力出战，首秀便以2比0轻松战胜马来西亚选手谢梓芽，与何冰娇、王祉怡及韩悦携手闯入女单十六强。

一年前陈雨菲在东京夺得奥运冠军后，外界对她的期待日益提升，本届世锦赛她被视为夺冠大热门。对此陈雨菲坦言：“拿了奥运会冠军就一定要拿到世锦赛冠军，我觉得这是一个错误的想法。拿到冠军当然好，如果没有拿到，则说明自己还有很多地方没做好，说明还有问题需要解决。我会全力以赴，做好每个细节，展示出最好的状态，但尽量不要避免那样的心态出现。”

首轮陈雨菲轻松，她直到第三个比赛日才迎来自己在本次世锦赛的首次亮相，对手谢梓芽世界排名第40位，本赛季还未参加过任何国际大赛。两人此前5次交手，陈雨菲保持全胜纪录。

首局陈雨菲选用自己擅长的高远球和吊球进入状态，中局连追7分以21比17拿下第一局。次局她逐渐进入状态，使用大角度的劈杀发起进攻，以21比15再下一城。下轮她将与泰国选手李美珍争夺八强席位。

时隔一年重回东京，陈雨菲坦言奥运冠军会给自己带来更多的自信，但此次世锦赛自己还是以平和的心态面对。经过一个月的休整，她认为自己的体能和比赛状态都有所恢复，但首场比赛自己还处于适应风向的过程，毕竟网前球受风的影响比较大，难控制，她对自己首日的表现还不是特别满意，今后会继续积极调整。

随着陈雨菲的胜利，国羽女单



陈雨菲轻松晋级 新华社发

四人全部晋级16强。韩悦首轮以2比0击败法国选手齐雪霏晋级，由于印度名将辛杜因伤退赛，韩悦第二轮不战而胜，提前锁定第三轮资格。何冰娇和王祉怡首轮轻松，次轮何冰娇以2比0轻松击败美国的王苑力，王祉怡同样以2比0横扫丹麦的克里斯托弗森。

另外，广东选手陈清晨搭档贾一凡以2比0战胜印度组合蓬纳帕/斯库，也顺利晋级。作为上届世锦赛冠军、一年前东京奥运会的亚军，两人重返东京也感触良多，贾一凡认为无论成绩还是心态，大家都发生了较大的变化，也会更珍惜拼搏的每一场球。“每一次比赛都是新的开始，我们是去年的世锦赛冠军，但不一定能轻松地拿到今年的冠军。对手都在研究我们的球路，我们每场都做好了百分之两百的准备，用经验和平稳的心态面对每一场球。”贾一凡说道。

男单比赛，紧随前一日晋级的石宇奇，赵俊鹏24日也打出好状态，他以21比9和21比17击败上届世锦赛男单亚军、前世界第一的印度选手斯里坎斯，晋级十六强。