

前不久结束的山东省第二十五届运动会上，攀岩首次以竞技项目的形式出现在省运会上。在这个备受关注的全新项目中，各个地市都是首次组队参赛，青岛队一马当先，金牌数位列全省前列，交出一份漂亮的成绩单，而这背后，是青岛攀岩运动的厚积薄发——全民健身带动更多青少年加入这项运动，体教融合、市队区办培养更多好苗子。青岛攀岩有着得天独厚的优越条件，对标奥运会、全运会，如今攀岩早已不再是小众人群的冒险游戏，翻转、腾挪、向上、再向上，这项运动用独特的魅力诠释了更高、更快、更强的体育精神。

## 飞檐走壁 首战交出漂亮成绩单

穿好安全带、攀岩鞋，系好保护绳，涂上防滑镁粉，调整好状态，一切准备就绪后的队员熟练地用双手抓住起步手点，等待起步发令，发令音一响岩壁上的队员像安装了马达一般，飞速而上，一眨眼已经登顶，兼备灵活与力量，速度与激情，让人忍不住鼓掌叫好。

这是山东省第二十五届运动会攀岩比赛中青岛队的优秀表现，对于这支年轻的队伍来说，表现非常亮眼。2020年东京奥运会上，运动攀岩首次亮相奥运赛场，东京奥运会攀岩项目一共设置2枚金牌，包括速度赛、难度赛和攀石赛的男女个人全能比赛。2024年的巴黎奥运会，攀岩比赛进一步扩大规模，金牌总数变为4枚。针对奥运会和全运会项目设置，本届省运会也新增了攀岩比赛项目，12个市的180多名选手参赛，对6枚金牌发起冲击。其中青岛攀岩队总共拿下3枚金牌，金牌总数位居全省第一。

年轻的青岛队员们并没有一直沉浸在喜悦里，一周后他们就投入到了第六届全国少年攀岩锦标赛的比赛中，并获得了一金一银一铜的好成绩，这也是攀岩项目进入奥运之后，青岛竞技攀岩拿下的第一个全国冠军。

## 小将出战 抗压能力提升逆风夺冠

首战告捷，对于青岛攀岩队教练安明来说既欣慰又骄傲，因为这支队伍的组员都是2006—2009年出生的年轻小将。2018年青岛攀岩队组队，当时还是国家攀岩队速度组教练的安明，在结束了国家集训队备战2018年亚运会的任务后来到青岛，受命担任青岛攀岩队主教练。2019年，攀岩确定进入省运会竞技项目，但当时参赛选手的年龄段分组一直没有定下来，导致青岛队在挑选人才时也格外谨慎，“我们不敢招2006年前出生的队员，怕到时候超龄参加不了比赛。”一直到2021年，比赛组别确定为2002年以后组，这也就意味着，青岛队的平均参赛年龄比规定要小4—7岁。

年龄小并没有挫伤队员们的意志，比赛中，几位青岛小将斗志满满，在男子速度接力预赛中，青岛队队员失误滑脚，好在三位年轻队员及时调整心态，逆转翻盘，并一路冲进决赛夺得冠军。

## 体教融合 市队区办走出青岛模式

早些年攀岩算是比较小众的运动，群众基础弱，当时青岛队成立时，市体育局与城阳体育发展中心签订“市队区办”协议，由城阳体校负责组队选才、组建青岛攀岩队、承担省运会

# 青岛攀岩疾速向上 在腾挪跳跃间挑战自我

省运会点燃攀岩新风尚 体教融合全民健身再“攀”高峰



“市队区办”“体教融合”的模式让更多岛城青少年能够加入到攀岩这项运动中来。

备战任务，这些队员都是从城阳的小学和初中选拔的零基础学生，每天利用下午放学后和周日的时间训练，城阳体校则提供训练场地、食宿，解决队员升学问题，保证队员高质量完成学业。体教融合、市队区办的青岛模式，解决了家长和队员的后顾之忧，让孩子们学业训练两不误。

日常训练中，安明严格又细心，一人一案的训练方案，让队员们把控细节，全身心投入。“对于备战比赛的队员来说，每一分钟每节课都非常重要，我一直告诉他们，先不管成绩如何，首先要用心，要投入，要有信心，多沟通多互动。”安明认为，从“白纸”开始接受最系统、最专业的训练，就可以少走弯路，三四年就能出成绩，六七年就能出大赛成绩。”

这样的坚持，和安明的自身经历有很大关系。他是山东莱州人，12岁那年，山东省体校看中了他，从此他在攀岩这条路一走就是十几年。“那时候没有很好的训练条件，去外地打比赛、买装备都要自掏腰包。”那时攀岩属于非奥运项目，很多队友坚持不下来，默默放弃了，安明却始终坚持着，靠的是对攀岩的热爱和对这项运动的“不甘心”，想要证明自己，在热爱的项目上出成绩。

2017年，安明被选入中国国家攀岩队跨界跨项选才集训队，担任教练，随后又进入国家攀岩队亚运会备战速度组的教练工作，2018年9月来到青岛。如今，青岛队在他的带领下迅速成长，这位29岁的小伙子也在青岛结婚成家。对于青岛攀岩，他给予很高的期望。“青岛攀岩民间也发展得不错，如今也有正规岩馆着力青少年攀岩方向，这也就意味着，攀岩的群众基础越来越好，我们选材的面也扩宽了。”在省运会结束后，安明给自己树立了更高的目标，放眼全国乃至全球，为青岛奥运争光计划贡献攀岩的力量。

## 岩馆练手 全民健身点燃攀岩热

安明所指的民间发展，正是分布在青岛各区大大小小的岩馆，他们或侧重竞技攀岩，或侧重兴趣普及，为青岛攀岩打下扎实的群众基础。目前青岛共有四家正规岩馆，其中Up岩馆、岩舞者侧重竞技攀岩，不乏“比赛型”选手，以青少年和成年为主，玩酷攀岩、菁英攀岩侧重兴趣普及，会员以4岁以上儿童为主。

在黑龙江南路的菁英攀岩馆，负责人李秀美正和教练一起检查室内岩壁、岩点，这家岩馆设有室内抱石区和户外高岩壁区。户外高岩壁区配备有自动保护器、安全绳，主要锻炼速度和胆量，室内抱石区分儿童和成人区，用不同颜色的岩点代表不同线路，铺设厚厚的海绵垫保护，能

够锻炼灵活性、协调性和判断力。

“今年我们光是新增的会员就有300个，其中80%都是孩子，4—10岁最多。”李秀美告诉记者，这里的会员时间最长已有三四年，从五岁开始攀岩。除了在岩馆练习，他们还会组织户外攀岩活动，在过去的暑假平均每周一次，让不少热爱攀岩的孩子过了一把瘾。

上世纪80年代，中国引进攀岩，2008年前后开始蓬勃发展，2014—2017年进入快速发展期，2019年8月，国务院办公厅印发《体育强国建设纲要》，部署推动体育强国建设，其中全民健身更普及、更亲民，大家对攀岩、滑雪、皮划艇等多种户外运动也有了更多了解。2007年左右，全国一共不到50家攀岩馆，到了2012年左右，发展到四五百家岩馆，如今已有一千多家。

“很多人一提到攀岩，就会和极限、危险等挂钩，其实攀岩是一项上至九十九，下至刚会走都可以参与的全民运动。”李秀美说，尤其对于儿童来说，垂直攀爬十分符合他们的天性，从小学习完全没问题。考虑到安全、专注力等因素，建议四岁以上的孩子可以尝试。“不仅可以锻炼柔韧性、协调和平衡感，还可以变得更为自信、勇敢和果断。更重要的可以教孩子预判环境是否安全，增强孩子的安全意识。”

2013年成立的菁英攀岩最早是青岛攀岩教父级人物“金毛猫王”所开，是青岛很多人的攀岩启蒙地，李秀美也是其中一员，2014年，她第一次尝试攀岩，没想到一发不可收拾，越“爬”越上瘾，如今她也成为岩馆负责人，为更多人爱上攀岩而努力。“现在青岛每年都以全民健身的名义举办一两次攀岩比赛，也时常有街道、社区参与其中，为攀岩的全民推广打下基础。”

## 山在城中 在攀爬中寻找向上的力量

说起青岛攀岩，就不得不提一位“教父级”人物——“金毛猫王”，他本名赵希勇，如今是青岛世宝特山地救生队队长，是青岛最早一批接触攀岩的人。

2004年前后，赵希勇工作之余时常爬山，青岛的山石头多，总让他忍不住尝试攀爬，但因为没有专业知识，常常望石兴叹。机缘巧合下，他遇到青岛和韩国岩友开辟的成熟路线和岩场，又认识了别的爱好者，在大家的热情指导下，赵希勇很快入门攀岩。

“无兄弟，不登山，户外攀岩一定要有很好的玩伴，互相保护。”赵希勇告诉记者，在攀岩的过程中，他们不断联系更多的爱好者，扩大青岛的攀岩圈子，“野兽”“骑士”“神仙姐姐”“二哥”……这些都是青岛攀岩响当当的“老人”，从2004年前后的不到十人，到现在的几千人，赵希勇见证了青岛攀岩的成长壮大。而他也从一名攀岩人转型成为救生队队长，强大的攀岩技术、绳索技术，成为他救援时的利器。

在竞技攀岩方面，赵希勇也见证了这项活动从冷场到火爆——一开始举办比赛，参与人数寥寥，现在有时都报不上名，全民健身的攀岩活动促进山东攀岩的良性发展，也赋予青岛攀岩更多内在动力。“如今攀岩进入奥运会、全运会和省运会赛场，无疑是给体教融合提供新的思路，相信将来会有更多青岛孩子进入这个领域。”

在很多外地岩友眼里，青岛是一座令人羡慕的城市——山在城中，不用驱车几小时，抬脚便可到。山间巨石、海边礁石随处可见，开发路线，从入门到高手，都有适合自己的线路。天然的优势，无疑为青岛攀岩发展提供了丰富的思路。“刚开始攀岩时，我很崇拜那些大神，仰望他们，但慢慢地我发现，攀岩并不是一个需要和谁去比较的运动，在岩壁上翻转腾挪，在攀爬中寻找向上的力量，这或许就是攀岩最大的意义。”赵希勇说道。

观海新闻/青岛晚报 记者 高静文



“金毛猫王”赵希勇是青岛攀岩“教父级”的人物。



在第25届省运会上，青岛攀岩队首次参赛就斩获金牌榜首位。