

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,我们选才的面也拓宽了。”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,玩固攀岩、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来尝试。“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,李秀美也是其中之一,2014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扩大。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、海边礁石随处可以开发路线,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,在岩壁上翻腾腾挪,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

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,金牌总數位居全省第一。

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



“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。