

巴黎奥运会攀岩项目亮相屡破纪录
年轻的青岛攀岩队一步步成长壮大

在攀爬中寻找向上的力量

8月5日，攀岩项目在巴黎第二次亮相奥运会。7日，中国选手邓丽娟在巴黎奥运会女子速度攀岩比赛中夺得银牌，这是中国队首枚奥运会攀岩项目奖牌。本届奥运会上，这个年轻项目迎来扩容，单独设项的速度攀岩诞生了用时最短的新奥运纪录以及世界纪录。对标奥运会，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。山在城市中，当运动成为一种习惯，青岛攀岩有着得天独厚的优越条件，也迎来了越来越多的爱好者。

项目

速度与力量兼具的向上挑战

奥运会的攀岩比赛在人工岩壁上进行，严格来说，这种攀岩形式叫做“竞技攀岩”，与之对应的是在山野中进行的自然岩壁攀岩，后者也是竞技攀岩的起源。

奥运会的运动攀岩包括三个项目：攀石、难度攀岩和速度攀岩。攀石就是在没有绳索的情况下，运动员在有限时间内爬上4.5米高的岩壁，所尝试次数越少越好。速度攀岩属于竞速赛，在一对一淘汰赛中，考验的是运动员出手的准确性和攀爬的爆发力。难度攀岩要求运动员在高15米以上的墙壁上进行攀爬，越高越好，限时六分钟，比赛前运动员不可以提前观察岩壁。

在东京奥运会上，攀岩项目首次在奥运赛场亮相，当时的攀岩比赛为全能赛，即运动员参加所有三个项目的比赛，最后的总成绩由三个小项的成绩汇总而来，共产生男子和女子全能两枚金牌。2024年巴黎奥运会的攀岩项目赛制则发生了改变，分为两个赛事：速度攀岩独立成项，之前的全能赛改为攀石和难度攀岩两项组成。

成就

年轻的市队连续五年第一

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，一眨眼的功夫已经登顶，这就是速度攀岩比赛的现场，兼备灵活与力量的速度和激情，让人忍不住鼓掌叫好。

2019年，青岛市正式成立攀岩项目运动队，经过五年努力，青岛的攀岩项目实现了从无到有、从弱到强的跨越式发展，不仅成为山东省第一支专业青少年攀岩队伍，更是连续五年在山东省青年攀岩锦标赛中，获金牌数、奖牌数和团体总分第一名。

2022年至2023年，青岛攀岩队连续两年在山东省攀岩锦标赛中蝉联金牌数第一名；2021年两名在训运动员参加第十四届全运会攀岩比赛，实现区市级体校代表山东省参加全运会的历史突破；2022年第25



岩馆里的小学生在攀岩。

届省运会攀岩比赛中，斩获3枚金牌，占金牌总数的一半，位列金牌榜首位；2023年在中国速度联赛中获得男子速度接力金牌；第一届中国学运会攀岩项目预赛获1金、1银，决赛获女子速度赛第四名。

2024年，青岛攀岩队在全国青少年攀岩公开赛暨亚少赛选拔赛中，获得女子U13组速度赛冠军，一人入选国家少年攀岩队，在2024年国家青年攀岩集训队预备队员选拔赛，获男子U16速度赛第四名，两人入选国青队大名单。

经验

体教融合，走出青岛模式

从无到有，从弱到强，年轻的青岛攀岩队一步步成长起来，对于教练安明来说，既欣慰又骄傲。2018年，时任国家攀岩队速度组教练的安明，在结束了国家集训队备战亚运会的任务后来到青岛，受命担任青岛攀岩队主教练。当时的攀岩很小众，群众基础弱，2019年市队成立后，市体育局与城阳体育发展中心签订“市队区办”协议，由城阳体校负责选材并组建青岛攀岩队，承担省运会备战任务，从城阳的小学和初中选拔零基础学生成为队员，每天利用下午放学的时间和周日训练，学业训练两不误。

2022年，攀岩项目纳入青岛市篮球橄榄球运动管理中心，中心根据项目发展环境和青岛自身优势，制定切实可行的攀岩发展规划。除了城阳，别的区市也开始慢慢输送有潜力的运动员，进学校、进俱乐部也成了选拔的途径。“这样可以吸引更多的优秀运动员加入到攀岩队伍当中，使运动员从刚开始接触就可以得到专业的指导与培养，为攀岩队伍的长远发展提供全面保障，同时避免人才流失，从小学开始各年龄段选材，进行专项身体素质和专业的攀爬技术动作指导，通过在小学期间训练、比赛的经验积累，到初中、高中阶段即可实现大赛成绩。”

因此，青岛攀岩队的各年龄段队员储备丰富，从7岁到

青岛晚报·掌控传媒
“声明原创”

使用“声明原创”作品须经授权同意
(0532-82860085)

18岁都有，因此可以参加各年龄段的比赛，积累经验。“我们现在第一目标就是明年参加亚青赛、世青赛，长远目标的话，那就是希望青岛输送的队员可以站到奥运舞台。”安明说道。

期待 坚持十几年如一日的攀岩梦

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。“我一直告诉他们，先不用管成绩如何，首先要用心，要投入，要有信心，多沟通多互动。”安明认为，如果从“白纸”开始就可以接受最系统、最专业的训练，少走弯路，“三四年就可以出成绩，六七年就可以出大赛成绩。”

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，山东省体校来选材看中了他，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材集训队担任教练，随后又承担起国家队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不错，如今也有正规的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。”

运动

大批成年人热衷参与攀岩运动

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，为青岛攀岩打下了扎实的群众基础。目前青岛共有三家正规岩馆，其中岩舞者侧重竞技攀岩，猫王攀岩、菁英攀岩侧重兴趣普及。

6日下午，在黑龙江南路的菁英攀岩馆，不少学员和教练聚在一起观看巴黎奥运会的攀岩比赛，不论是小朋友还是成年学员，大家都屏气凝神、专注盯着屏幕，负责人李秀美和教练时不时给大家讲解规则和难点。

2022年，记者采访菁英攀岩馆时，当时80%的会员都是4—10岁的小朋友，这两年情况有了很大不同：孩子和成年人各占一半，攀岩的成年人越来越多。“随着小红书等社交平台对攀岩知识的普及，越来越多的年轻人了解到攀岩这项运动，而且他们现在不仅仅是来体验过把瘾，更多时候会选择请教练专业指导，提高技术。”李秀美说，这样的“回头客”年轻人占一半，可以看到，大家不仅是猎奇，更多时候是产生了浓厚的兴趣。

普及

青岛户外攀岩具有天然优势

“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尝试。“不仅可以锻炼柔韧性、协调和平衡感，还可以变得更加自信、勇敢和果断。”更重要的是教会孩子预判环境是否安全，增强孩子的安全意识，而不是很多人以为的“不怕危险”。

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。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。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 高静文



全国青少年攀岩公开赛安明(左一)和队员们的合影。