

上海攀岩小将志在奥运

岩壁“蜘蛛侠”
是如何炼成的

■ 黄鹤鸣
夺得学青会
攀岩全能项
目冠军

赵一程的奥运梦

14岁的赵一程是个帅小伙,笑起来露出两个酒窝,看上去白哲文静的大男孩来到岩壁上时,却好似变成了另一个人。作为速度攀岩的佼佼者,赵一程攀上那些令人心悸的难度赛道,就好像林中自由嬉戏的小精灵,整个人充满着韵律感和跃动感,速度之快令人惊叹……看他进行速度攀岩就好像在看百米冲刺那般刺激,高达十几米的赛道,五六秒钟就能攀爬到顶。

赵一程5岁开始接触攀岩,7岁加入攀岩俱乐部进行专业训练,10岁参加亚洲少年锦标赛,获得亚军,每天进行6个小时的训练……“蜘蛛侠”的成长有迹可循。今年是赵一程的丰收年,这个刚刚在8月份的世界青年攀岩锦标赛U16组男子速度赛夺冠的少年,再次以学青会的金牌证明了自己在这个项目上舍我其谁的实力。

上海攀岩队主教练刘思豪依然记得初见赵一程时的模样。跟随幼儿园小伙伴来攀岩馆玩,同学没有坚持下来,他倒变成了天天来的常客。手心起泡、破皮、磨茧,小腿碰撞瘀青,手指甲与肉撕裂出血,登顶失败,遗憾落败,都未能阻止赵一程对攀岩的热爱和执着。在刘思豪眼中,相比跨界跨项选材而来的攀岩运动员,像赵一程这样从小在父母支持投入下成长的青少年选手更有未来,“从小

体坛观察

傍晚时分的攀岩主义攀岩馆里,岩壁上爬满了一个个矫健的身影。而在难度颇高的抱石区岩壁前,有一支特殊的队伍正在训练。赵一程和黄鹤鸣是上海攀岩队的主要成员,在前不久刚刚结束的学青会上,两人分别在速度项目和全能项目中获得两枚宝贵金牌。

和其他参赛队大都由体制内的选手出战不同,上海攀岩队的选手皆由社会力量培养,而且个个都品学兼优。岩壁芭蕾孕育未来期待,剑指奥运,在攀岩这个项目上,上海正走出一条社会办训、体教融合的海上特色全新道路。

培养的岩感打下基础,心中埋下的热爱会让他们坚持更久。”

很多时候,在赵一程身上,刘思豪仿佛能看到自己当年的影子——从那个爬西安古城墙的男孩开始,刘思豪的童年就与攀岩运动结下不解之缘,“但赵一程比我当年幸运多了。赶上了攀岩入奥的东风,攀岩运动正成为备受关注的新兴体育项目”。

目标2028年洛杉矶奥运会,届时19岁的赵一程将迎来攀岩参赛的黄金年龄。“对于我来说,现在想获得奥运会的资格还有点遥远,还是要先从世界杯开始,一步一步来。”眼中闪烁着光芒,赵一程说:“最大的目标肯定是参加奥运会,拿奥运会金牌。”年轻时尚的攀岩运动为飞扬的青春插上翅膀,每一颗年轻的心都向着奥运梦想展翅飞翔。

攀岩热孕育希望

自2016年宣布攀岩项目进入奥运会,上海攀岩运动不断加大普及和培训的力度。上海登山户外运动协会常务副会长祁伟透露,上海攀岩运动完全依托于社会化发展,“因为攀岩是来源于市场的新兴项目,同时它对整个保障体系与自由发展要求蛮高。那就由市场来做它的竞训”。

攀岩在上海有多热?用一组数据就能看得出来。3年前,全市攀岩馆的数量不足40家,而就在今年,新增的就有30多家——就在攀岩主义攀岩馆方圆一公里内,就有5家攀岩馆在营业。越来越多的青少年,就像上海攀岩队的这些高手一样,在岩壁上找到自己的挚爱。



■ 赵一程摘得学青会攀岩速度项目金牌

场外音

是冠军也是学霸

◆ 厉苒苒

转学来上海之前,赵一程在江苏省木渎高级中学培东少科班读书,是个不折不扣的学霸。曾以小学年级组成绩第一毕业,他曾屡次获得“三好学生”的荣誉。而即使如今比赛任务繁重,他依然在上海奉贤中学保持着年级组名列前茅的好成绩。

学业和竞技水平可以兼得吗?社会化办训的攀岩项目告诉你,可以!

是学霸也是冠军,高学识的运动员在对运动项目的领悟力和新技术的接受度上,有更强的能力。上海市登山户外运动协会通过项目进校园培养学生兴趣,扩大项目选材基础,选拔有潜力的新人。协会为青少年提供专业的训练保障、比赛指导和后勤服务,让他们从爱好者向高水平运动员逐步迈进,并通过参加各项赛事,不断提高竞技水平和实践能力,从校园高手成长为专业级运动员。

近年来,上海登山协会始终致力于打通青少年人才培养的向上培养体系——不但在训练中为孩子们配备顶级的科医保障及教练团队,更在赛场之外,为如赵一程这样的优秀青少年打造上升通道,全方位进行晋升梯队的培养。

新兴运动孕育新的体育偶像,类似攀岩、滑板等潮流运动项目,格外契合城市气质。或许,下一个如姚明、刘翔这样的上海体育新偶像就将诞生在岩壁之上。

攀爬是儿童天性,据介绍,来学攀岩的孩子,大多数都是从小就特别喜欢攀爬,被父母带来进而爱上攀岩运动的。也有父母想“另辟蹊径”,寻找小众运动而找上门来的。对于上肢力量较为薄弱的上海小囡,攀岩是最适合的技巧性运动,不但能锻炼孩子的身体素质,还能提高孩子的专注力、勇气和协调性。

“就像打游戏一样,每挑战成功一条线路,就完成了一个新的关卡。”上海攀岩队体能教练王爱斌告诉记者,专注,是攀岩者共同的特点。攀岩不是跟其他人竞争的运动,而是在跟石头较劲,是和自己身体对抗对话的艺术——想攀上一条很难的线路,大部分时间都在试错,有时要试几十次才能完成一条线路。王爱斌说:“在岩壁上,遇到任何挫折困难都需要自己思考、立即解决,这也让孩子能从小养成不轻易放弃、独立自主的能力。”

地心引力是攀岩者隐形的敌人,“岩壁上的孤独感正是攀岩最大的魅力”。而相比登顶瞬间的喜悦,赵一程更享受攀爬过程中的体验,“那种肾上腺素急速分泌、心跳如鼓的感觉,很过瘾”。

目前上海采取社会力量办训模式培养攀岩人才,上海市攀岩队是19家上海市优秀运动队联办单位之一,由上海市登山户外运动协会联办攀岩项目优秀运动队。这次赵一程在学青会上夺冠,也代表着上海市社会力量办训探索产出成果。作为新兴运动项目,市场化与社会化是攀岩项目发展的趋势,用好政府资源,特别是体育和教育的资源,是这个项目未来长远发展的基础。 本报记者 厉苒苒

少跑一座桥
跑到“八万人”

时隔三年,今年上马全程马拉松项目的终点再次回到徐家汇体育公园,而和以往不同的是,今年上马将重新采用一枪起跑的形式,届时所有跑者同枪起跑。

为了更好地助力跑者在这项最顶尖的路跑赛事中创造个人最佳成绩,今年上马赛道设计较去年更具体验性与竞赛性。在保留了历年上马赛道所依次途经的静安寺、淮海路商业街、一大会议、新天地、龙华寺等上海重要地标之外,2023上马通过“一增一减”对赛道进行了再次优化。整个线路的所经桥梁数由去年的6座缩减为今年的5座,还取消了狭窄的外马路折返,启用路幅更宽的半淞园路。通过赛道调整,增加了参赛者在赛事中后段的体验度。

值得一提的是,本次全程马

上马明日开跑

这些注意事项你要知道

以“申爱相拥,卓越共进”为口号的2023上海马拉松,明天上午7时将于外滩金牛广场鸣枪起跑,38000名跑者共赴上马之约。赛前,还有一些关于上马的小细节,需要跑者先了解……

量力而行
不要奇装异服

此次上马跑者须穿着运动服参赛,为此赛事组委会要求所有跑者必须穿着适合的服装、鞋袜,若跑者着装不符合比赛要求,检录裁判员和工作人员将要求调整。组委会自赛前6天开始,为每

松将跑到“八万人”。项目终点设置在徐家汇体育公园庆典广场,跑者由徐家汇体育公园12号门进入,经久事体育大厦和体育场7号扶梯后抵达终点,冲线绕行火炬台后由体育场4号通道进入场内领取相应完赛物资。

为了保证比赛安全顺利,赛事期间比赛路线各段设关门时间,限时对社会交通封闭。



■ 外国选手昨亮相上马赛前新闻发布会
本报记者 周馨摄

位跑者发送提示短信,内容包括赛前备赛、赛前训练、领物须知、饮食指南、集结提示、天气情况等信息。赛事过程中,组委会设置了各式补给站,赛道沿途自5公里起,每5公里设有饮水饮料站,7.5公里起每5公里设有饮水用水站,12.5公里起共设置9处能量补给站。

根据市气象局最新天气预报,明天上海多云转阴,最高温度17摄

氏度,最低温度10摄氏度。赛道沿途设有6个冰站及8个喷淋站,跑者可以跑过喷淋站进行降温或取用浸水海绵和装有碎冰的冰袋,直接冷敷于面部及后颈部进行物理降温。而最重要的是,跑者参赛应量力而行,把安全参赛放在第一位。万一在比赛时感觉身体不适,请慢下脚步并向就近的医疗急救人员或志愿者求助。 本报记者 李元春