

3个月能干吗? 能从门外汉变高手! 浙大跨栏女将“跨界转型”攀岩达人

本报记者 马 超

清晨的浙大紫金港校园里,当大部分人还在是否起床这个问题上做思想斗争时,浙大凌云户外俱乐部攀岩社的同学们已经开始了一天的晨练。带队的是位女同学,从慢跑到关节热身,再到动作教学,她犹如教练般的存在让一小时的晨练变得井然有序。她是李艳,作为如今浙大攀岩队的领军人物,很难想象,她接触攀岩仅仅只有6个月。

A 天赋异禀惊艳转型 从跨栏一跃到攀岩

今年大二的李艳就读于浙大教育学院公共事业管理体育专业,高中练习了3年跨栏的李艳进入浙大后依旧活跃在田径场上。女子400米栏跑进1分02秒;女子100米栏跑进14秒4,出色的跨栏成绩让她多次在省级比赛中取得好成绩。不仅如此,李艳还热衷于马拉松,2015年,在安吉国际马拉松和中国大学生马拉松赛上,李艳都获得了半马的季军,“我属于体力和爆发力都比较坚固的选手,这和我训练有关。”李艳说,因为喜爱运动,所以练习了这么多年从没觉得累过,“兴趣永远是最好的老师。”

今年3月,因为开始痴迷户外运动,

李艳参加了浙大户外俱乐部攀岩社团,在纳新的当天,社团安排新人进行攀岩体验,大多数人第一次尝试攀岩很难有完美的表现,更别说是一次性登顶了。社团教练刘明回忆,“当时也没想太多,就想让新人玩一下,所以攀爬点都没有重新设置,还是保持着训练和比赛时的难度,真是没有想到居然还有人能一上手就完赛的。”

刘明说的便是李艳。李艳第一次攀岩就技惊四座,不但完美地登顶,耗时也短,已经达到了攀岩社的中上水平,落地后的李艳看到大伙儿惊讶的神情有些不自在,“我成绩还行吗?感觉差一点就掉下来了。”随

后李艳被刘明第一时间叫到了赛场边,就像电影《功夫》里那样,虽然谈不上是“万中无一的绝世高手”,但1米67的身高,细长的四肢以及跨栏练就的爆发力和柔韧性,刘明认准了她是块练习攀岩的好料。

从那以后,李艳开始了边练田径边学攀岩的过程,三个月不到,她就凭借着出色的天赋和学习能力参加了全运会全省选拔赛,最终以女子难度赛第二名的成绩成功入围。上个月,在省第三届体育大会攀岩赛中,李艳又获得了女子攀石的季军。从“门外汉”到大赛展露锋芒,李艳仅用了不到半年时间。



B 跨界选材成契机 重启人生决心一攀到底

李艳的微信名叫“Reset”,就是重新设置的意思。如今,练习了5年跨栏的李艳已经正式退出了田径圈,攀岩成为了她自我设置的新起点。“当时也很迷茫,毕竟田径练了很久,也有了一定成绩,而攀岩算是新兴项目,未来怎样没人说得准。”李艳回忆起当时的纠结,她说自己是个不善于决断的人,好在一个契机,让她下定了决心。

今年国家提出运动员跨界选材,李艳被推荐给了宁波市体育局,由于国家攀岩队和宁波体工队有合作,如果进入宁波体工队练习攀岩,那也算是离国家攀岩队近了一步。李艳很争气,在上个月的跨界选材省内测试中,顺利地通过了体能测试,剩下的就是10月底的技能测试。

李艳是个有目标的人,她不愿自

己的表现只是惊鸿一瞥,“我要将这条路走得更远,更实。”

生活中的李艳爱看书,偏爱文学,“余华的书让我爱不释手。”除了训练,基本只会出现在寝室和图书馆的她有着自己的目标,“除了攀岩,我还想读研,体育休闲是我将来的课题。”就像跨界去攀岩,李艳喜欢不断挑战。

一字马劈叉倒挂...这位60岁老汉竟是“功夫”高手

说起“一字马”,很多人会想到屡屡刷屏的美女。在温州永嘉,也有这么一位,不过,他不是美女,而是一位花甲年龄的大叔,姓邓名列。

每天凌晨5点,爱晨练的人都能在屿山上看到这么个矫健的身形。一会儿来个直立劈叉,一会儿又来一个一字侧卧,撩起单腿可笔直扳到头顶,下腰劈叉更是轻松自如,柔软得像三岁娃娃……

花甲大叔 身子柔软得让小伙子看呆了眼

头贴腿,直腿弯腰手掌着地,单腿扳至头顶,“一字马”劈叉起落自如……如果不是亲眼所见,谁也想像不到这些高难度动作,居然是60岁的人完成的!

第一次见到老邓时,当时是晚上7点左右,在永嘉县文化中心广场的一个角落,老邓正在大秀“独门绝技”,两腿前后分开,逐渐下蹲,几秒钟就完全贴到了地面上。他还能把头前倾贴到地上。看他棱角分明的肌肉,健美的身姿,让人觉得他是一个充满朝气的青春小伙,令现场居民

叹为观止。

“其实劈叉挺轻松的。”老邓还重复做了几回“双腿横叉成一条线,身体前倾到底抱腿”的动作。广场内的“一字马”劈叉表演顿时引来了不少居民,“这个动作对我来说简直是无法想象的,虽然我只有20岁!”一位年轻的小伙子称,真不敢相信老人的身子骨这么柔软。

练过几年瑜伽的李小姐看了之后说,这个大叔太牛了,做这些动作时似乎很轻松,很可能是“职业选手”。老邓嘿嘿一笑:“其实,我就是



个种田打工的。练这些动作也就是来永嘉后最近一年的事。”

六七十岁的老人走路大多小心翼翼,生怕扭了身子骨。可老邓如果

每天不跑不跳,浑身就不舒服。见过他的街坊邻里都会大摇脑袋自愧不如:“如果自己到了60多岁,也能这么健美就好了。”

臂力惊人 做起器械动作身轻如燕

如果你认为老邓只会这些,那就错了。1个小时的拉筋,只是热身。接下来,他会穿梭于各种健身器材之间,倒挂、吊环、单杠……你能想到和想不到的动作,他都能做,直看得人心惊肉跳。而且,一做就是1个多小时,中间几乎不休息,用他的话说是“越做越起劲。”

“这么多动作是如何学来的?”“看见山上锻炼身体的人做什么动作,我就跟着他们做。后来越做越多,他们反过来问我应该怎么做。”一来二去,和同屿山上锻炼的老人们相熟了,因志趣相投,老邓交了很多朋友,老林就是其中的一员。老林说:“我以前都是打打太极锻炼身体,看到他在一旁下

腰抬腿压八字,好厉害呀!所以就想着跟着他学习,拉拉筋变长寿!”他们邀请他去打太极、跳佳木斯,老邓拒绝了,他说,自己一套动作下来需要2个小时,实在没时间参加其他活动了。据了解,老邓每天凌晨5点就上山,开始一天的晨练。7点半下山买菜回家。下午1个半小时在家拉筋,晚上

一个半小时,在广场运动,这样的作息,他坚持了1年多。

公园里晨练的人陆陆续续多了起来,常来锻炼的人,对老邓的行为已经见怪不怪,佩服之余,有的还会向他请教一二,借着健身运动,开始交流。

(通讯员 潘益凤)