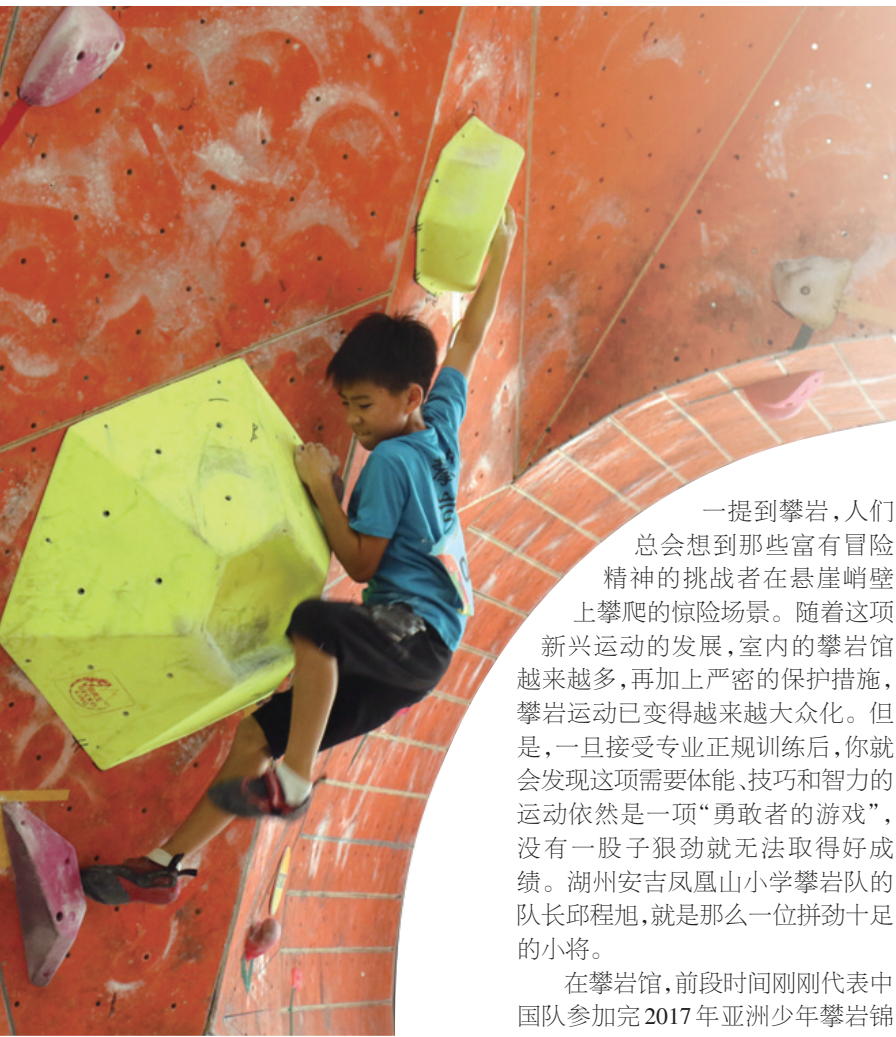


轻伤不下火线,不破记录不回家 这个攀岩小将骨子里散发着一股“铁血”气息

本报记者 洪 晨



一提到攀岩,人们总会想到那些富有冒险精神的挑战者在悬崖峭壁上攀爬的惊险场景。随着这项新兴运动的发展,室内的攀岩馆越来越多,再加上严密的保护措施,攀岩运动已变得越来越大众化。但是,一旦接受专业正规训练后,你就会发现这项需要体能、技巧和智力的运动依然是一项“勇敢者的游戏”,没有一股子狠劲就无法取得好成绩。湖州安吉凤凰山小学攀岩队的队长邱程旭,就是那么一位拼劲十足的小将。

在攀岩馆,前段时间刚刚代表中国队参加完2017年亚洲少年攀岩锦

标赛的邱程旭,早已投入到了训练之中。全能第七,对于一名第一次参加世界级大赛的小选手来说,这已经是不错的成绩,但是邱程旭对此并不满意。“通过这次比赛,我看到了自己在力量上和世界优秀选手的差距,这说明我平时的训练还没有到位。”邱程旭说道。

虽然个子不高,体型也偏瘦弱,但这也恰恰造就了他敏捷的身手。岩壁上的邱程旭活脱脱是一名小“蜘蛛侠”,一眨眼就已经窜到了顶端。

凤凰山小学共有3名选手参加了这次大赛,虽然邱程旭的成绩并不是最好的,但在学校运动队里他是公认的大哥,所有人都叫他“邱哥”。六年级的邱程旭练习攀岩有4年的时间,跟其他同年级的队员相比,他起步算比较晚,却已经当了3年的队长。至于原因,队友们异口同声地说:“他训练最刻苦。”

“训练不要命”,是队友黄锦彬对他的评价,在一次日常的训练中,黄锦彬在速度攀爬上比邱程旭快了3秒,邱程旭为了超越这个成绩,连续加做了十几趟速度训练,手上、脚上都练出了血,却依然没有停下。“他当时说不超过我就不回家,结果我们都陪着他练到了晚上10点。”黄锦彬笑着说。

现在正值寒冬,特别是到了晚上,攀岩馆里冷的刺骨,“那些岩点全部是冰冷的,全靠双手在一次次攀岩中把它们焐热,夏天则变成了一间‘桑拿房’。”学校攀岩老师戴楹介绍,每次训练,邱程旭总是第一个到,训练时间和训练量都是最大的。也正是他这股劲头,一直感染着其他队友,并得到了大家的认可。

邱程旭告诉记者,当他在学校上完第一堂攀岩课后他就爱上了这项运动,随后马上报名加入了学校的攀岩兴趣班。练习攀岩之后,胳膊、膝盖、手指、手腕,几乎每个地方都受过伤,手上也都是整块整块的老茧。每次受伤,邱程旭都会瞒着家里,怕家里人担心。有一次膝盖受伤,走路一瘸一拐,终于还是被家里人发现了。“我奶奶特别心疼,让我别去练了,我就跟她说我是男子汉,这点小伤第二天就好了,不算什么。”邱程旭说。即使这样,第二天,他依然参加了完整的训练,没有请假休息。

至今为止,邱程旭拿到过6次省级冠军,1次全国冠军,他也已经是浙江省登山协会攀岩队的一员。自从攀岩正式成为2020年东京奥运会的比赛项目后,邱程旭就一直有一个梦想,他希望能够通过自己的努力代表中国去参加奥运会,为国增光。

双胞胎兄弟从小爱跑步 如今两地求学借赛相聚

本报记者 洪 漩

前不久在萧山瓜沥镇举行“瓜沥第二届七彩小镇”杯健康彩虹跑上,双胞胎兄弟朱宝军和朱宝相分别从苏州大学和绍兴文理学院赶到萧山,参与家门口的比赛,并且分别取得彩虹跑全程组第一、二名的优异成绩。或许是双胞胎的缘故,在奔跑过程中,容貌俊朗的兄弟俩就收获了不少围观群众的目光,当他们肩并肩奔向终点时,人群里更是炸出了一声欢呼。值得一提的是,就在去年的首届健康彩虹跑上,冠军亚也同时被两兄弟收入囊中。

和老师打了个赌 从此再也跑不停

两兄弟自小爱跑步,年少时,同普通顽皮的小男孩一般,爱 and 同学们在操场上打闹奔跑。或许正是跑得快、反应敏捷的缘故,两兄弟也一直在校运会田径项目上有所表现。不过,要聊起怎么正式接受专业的跑步训练,两兄弟笑笑表示,这还要从小学四年级的一个“打赌”说起。

“那时候体育老师看重我们俩,开玩笑说只要跑步够快,就能让我们进校田径队。”弟弟朱宝相说,那时候好胜心使然,便和哥哥一口应承下来。“老师说,只要400米能跑进1分20秒,就行了!”“赌局”和“彩头”都定好后,两个爱玩的小子一下子变得认真起来,围着操场疯狂竞速,就这样“跑”进了校田径队。

“原本计划进田径队就是玩一下,在同学们面前显显威风,没想到

一跑就是那么多年,后来更是走上了体育路。”两兄弟笑着说。看着两个小子进入校田径队,父母也表示十分尊重孩子的兴趣和想法,支持他们大步向前。而两兄弟虽然是校田径队的“特招生”,却也是时刻要求自己严谨训练,丝毫不敢怠慢。

千里马邂逅伯乐 小升初直入少体校

“其实一开始我们只是打算去玩一下,没想着要怎么样的,但是因为跑步是我们兄弟俩一直很喜欢的运动,而且能和队里的小伙伴一起训练也很有趣,虽然有时候强度大到有些吃不消,但是这份辛苦,我们俩都扛下来了。”朱宝军回忆起少年时的岁月。

就这样练了两年,小学六年级时,两兄弟在参加一次杭州市中小學生运动会的800米项目时,在比赛现场被萧山区少体校田径教练一眼相中,比赛结束后一把拽过他俩,问及有没有愿意去少体校训练。“当时内心是向往的,但是还是不敢答应,这得回家问问父母。”朱宝相说,平日里在校田径队训练,父母都是十分支持的,但是要选择进入少体校接受更为专业的训练,对于父母来说,面对儿子们人生轨迹的转折,做抉择时势必要顾虑更多。“其实长辈主要是担心我们去了少体校后不能兼顾学习,不过后来通过教练的沟通和我们的助攻,这才同意。”就这样,两兄弟开始了更为系统的训练,渐渐地也开始代



表萧山区参加市级比赛。直到高三,两个小伙子偶然报名参加了一次社会性的越野赛,让他们对跑步有了全新的认识。“以前只是参加一些区市级运动会比赛,为了竞技比拼,高三那年,我们报名参与了一个萧山本地的越野赛,没想到一举拿下了短程组的第一第二名,通过比赛,我们还认识了很多的跑友,这是和以前比赛全然不一样的体验。”朱宝相说。

两地求学不寂寞 借着跑步来相聚

如今,两兄弟分别在苏州大学运动训练专业和绍兴文理学院体育教育专业就读。作为跑步爱好者,两人更是成了省内大大小小的越野赛马拉松赛上的常客。

“我们现在分开两地,平时见面比较少,我们就借着比赛,去各地看风景,认识新朋友。”朱宝军说,几乎每周末,兄弟俩都会报名参加身边的比赛。有时候结伴上赛道,有时候分开奔跑,比赛结束后再微信交流双方的收获。“有时候我们在赛道上还会被对方的朋友认错,他们会一脸惊讶地问‘你今天不是说不来么’。”这或许就是只有双胞胎才能闹出的笑话吧。

“马拉松赛道上有各色人群,甚至偶尔可以和一些明星肩并肩踏上征程,觉得很有趣。”朱宝军乐呵呵地和记者分享,朱宝相则感慨到,“我们这几年参加的比赛已经多到数不清了,通过跑步,我们结识了很多前辈,也收获了很多。”