

张天志：在岩壁上飞翔的“精灵”

“

在浙江的攀岩圈里，张天志这个名字大家并不陌生。

张天志，仙居人，杭州市攀岩队主教练。只要系上绳子，他就像长了翅膀一样，可以在岩壁上自由地“飞翔”。“攀岩，其实是用脑子在做极限运动。”张天志说，如今，他的目标就是培养更多青少年攀岩人才。

”



爱上攀岩，每天训练7个小时

张天志和攀岩的“恋情”始于2009年，那年，他考上了浙江农林大学园艺专业，得知学校成立攀岩队时，他毫不犹豫地报名参加了。“可能和我喜欢户外运动有关，攀岩时感觉很刺激，当全力攀爬到顶点时，很有满足感。”张天志说，他老家是仙居埠头，童年都是在田间野地里玩大的，没有课外补习班的压力，爬树、爬墙这些都是常玩的小游戏，因此他身体素质和协调能力都不错。

此后，攀岩彻底走进了张天志的生活。学习、训练、攀岩，生活就是这么平淡。夏天早上5点半，当室友们

还在睡梦中时，他就悄悄地起床，到操场上晨跑；周末，当室友们在玩游戏时，他也在操场上、训练馆里，进行引体向上等训练。

“每天差不多训练7个小时，包括体能、耐力、技巧等训练。”张天志说，攀岩是一项综合性运动，从速度、到难度，再到强度，每一项都考验人的毅力与能力，要想爬得更强、更快、更好，只能不断地思考和训练。

因为训练，一开始时他的手上全是老茧。辛苦的努力总会得到回报，2010年他参加了浙江省体育大会，取得了前3名的好成绩。



攀岩运动，锻炼身体也锻炼脑子

在很多人眼里，攀岩是一个力量型的运动。但在张天志看来，攀岩不仅锻炼身体，还很锻炼脑子。“因为看到一面攀岩墙的时候，就要思考线路，从哪里着手，哪里落脚，身体会是什么姿态，都是攀爬前要想清楚的。”

当然，和其他极限运动一样，攀岩时偶尔也会受伤。“有一次参加比赛，用力过猛结果手脱臼了。”张天志笑着说，不过只要措施得当，动作规范，攀岩其实是一项安全的运动。

平时有空，张天志和岩友们也会

活跃在全国各地的岩壁上。“去野外攀岩时，一定要和小伙伴一起，相互帮助、相互保护。”张天志强调，浙江的野外攀岩主要集中在临安、仙居等地，比如说仙居石盟垵，就是攀岩爱好者常活跃的地方。

未来之路，培养更多后备力量

任何一个项目的可持续发展，都离不开青少年群体的推广和后备人才的培养，攀岩亦是如此。在攀岩相继进入奥运会、青奥会、亚运会等比赛后，张天志将事业重心放到了后备力量培养上。“2009年时，浙江攀岩专业人士才

几百人，现在有几千人。”张天志说，如今，越来越多的人开始爱上了这项运动。2015年，张天志创立了公司，开始推广攀岩运动，培养更多的攀岩人才。目前，杭州、金华、绍兴等地都有他的培训基地。

“今年，杭州一所中学造了攀岩墙，推出了攀岩课程，深受学生的欢迎。”张天志表示，攀岩需要力量、速度、技巧、智慧和毅力，既能锻炼身体，也能培养孩子的意志力，让他们体验不一样的人生，很有意义。（通讯员 施亚萍）

13岁街舞少年“领衔”舞动全场

台上一分钟，台下十年功，精彩表现始于坚持

实习记者 赵诗怡

“

日前，在浙江农林大学举办的05crew十周年舞展上，随着音乐响起，11位少年缓缓站起，抬头，一边跟着节拍拍手，一边踏着节奏变化舞步。最前排的领队帅气倒立，单手支撑地面旋转——骤然间，舞台下响起了一阵阵掌声……

”



这位少年名叫汪宇乐，虽然只有13岁，但已经是一名经验丰富的“舞者”。

台上一分钟，台下十年功。街舞的运动强度很大，需要很强的体能支撑。汪宇乐为此做出了很多努力，同时这也离不开指导老师邓超的帮助。邓超采用在空闲时间“跑山”的方式锻炼汪宇乐的体能，跑的是杭州市临安区的玲珑山，这座山正常的攀登时间在40分钟左右，而邓超则会要求他在15分钟内完成跑山训练。邓超告诉记者：“汪宇乐人虽小，却永远跑在别的孩子前头，正是这股子冲劲，让他学得很快。”

在日常训练中，除了跑山，还有通过头、颈、肩、上肢、躯干等关节，完成屈伸、转动、绕环、摆振、波浪形扭动等高难度动作，所以训练时受伤是难免的。有一次，汪宇乐由于手臂力量不够，在倒立单手支撑旋转动作中重重地摔了下来，造成肩膀摔伤。“真的很痛！当时就想放弃了。”汪宇乐回想起

当时的场景，摸着自己的肩膀还有些后怕，但经过一周的休养恢复，汪宇乐又兴高采烈地跑到舞蹈室继续练习街舞。

克服了体能和高难度动作后，玩乐的诱惑对汪宇乐来说是也是十分大的挑战。邓超说：“在寒暑假，休息日，当同学们都在外面看电影、野餐、旅游时，他还在空荡荡的训练房里跟我学动作。”汪宇乐虽然不说，但是他内心也十分渴望和同学们出去玩。“而这时候就需要有人帮助他调节，像每次练完舞之后，我都会陪他玩一会他喜欢的游戏。”邓超表示。

街舞之路很辛苦，班里很多孩子都半途而废了。汪宇乐之所以能坚持下来，除了自己对街舞的热爱以外，还有妈妈在背后默默支持的影响，“妈妈每次都和我们一起上课，经常鼓励我。”据了解，在汪宇乐报班学习时，他的妈



妈也会与儿子报同一个班，每次都与儿子一起上课。在汪宇乐妈妈看来，虽然在她这个年纪很难在街舞上取得什么大成就，但每一堂课都让母子间增强了沟通，不仅能帮助他更好地坚持学习，还营造了很好的家庭氛围。