

挖掘孩子们的运动潜能,培养良好的“体商” 张天志:不断挑战自我才是攀岩的真谛

本报记者 华雨晨/文 潘笑坤/摄

今年9月,位于杭州市临安区高虹镇的狮子山攀岩小镇正式对外开放。由于基地风景优美,其岩壁极富挑战性,吸引了大批国内外的户外爱好者前来。

浙江省前攀岩队总教练张天志便是其中之一,而且因为狮子山的岩壁,他选择留在临安。

张天志是台州仙居人,现定居于杭州市临安区。都说“90后”是斜杠青年(指个人介绍后会用斜杠分开标注不同的身份和工作),张天志也不例外。平时他经营着一家创业公司,作为兼职和爱好。同时,他也是狮子山攀岩基地的教练。

在网上搜索他的名字,能查到很多关于他的报道。从大一迷上攀岩后,当过攀岩运动员,拿了许多荣誉,还担任过浙江省攀岩队的总教练,带出了多位攀岩冠军。

作为攀岩爱好者,张天志自然看过不少的攀岩场地,但临安这片裸露的岩壁何以能留住人?张天志给出了他的答案——在浙江农林大学读本科和硕士时,他就是校攀岩队的队长。“我的专业是园艺,为了能继续在临安攀岩,我就读了硕士。”张天志打趣道。2006年,学校

老师周红伟在临安等地进行山地考察时,发现了这个自然岩壁。2011年,周红伟带着张天志等队员开始考察该岩壁攀岩路线的可开发性,随后在加拿大朋友JOE带领和组织下邀请国外攀岩爱好者一起加入研究及线路开发。在国内外团队协作下,目前已经在岩壁上开发了125条攀岩路线和35条抱石路线。

“狮子山的岩壁很特别,山顶海拔约700米,其中岩壁有100多米高。在上面攀登的时候,脚下就是一览无余的壮丽风景,是身心的双重享受。”为了保留它的原生态,开发团队采用的都是“对大自然冲击最小化”的原则,以保证脚踩的还是手抓的岩石都是最自然的状态。

“攀岩能帮你锻炼到全身各处的肌肉,在攀爬的过程中你还要用眼睛看,动脑子想如何来克服难点,是一个不断挑战自我的过程。”张天志介绍道。

为了让更多人参与进来,狮子



山攀岩基地开设了体验馆,免费向大家开放。不仅如此,基地团队展开了攀岩进校园的推广工作。例如上海万科双语学校就把基地的专业攀岩教练请进了体育课堂,学生有时候的体育课就会走出学校,在狮子山的登山步道和天然岩壁上完成。在张天志等人的帮助下,该校也已借助学校攀岩项目,申请成为了全国攀岩特色学校。

“以前攀岩在我们大众中还算是小众项目,但是攀岩项目纳入奥运会和亚运会之后就不一样了,特别是2022年杭州亚运会比赛中就有攀岩项目,所以还是很值得期待的。”张天志如是说。此前,狮子山攀岩基地所处的高虹镇龙上村还举办了“中国临安狮子山攀岩节暨浙江省首届水上攀岩大赛”,这为当地带来了口碑和流量。

富阳小伙赵中豪在“军运会”上斩获一金一银 冬训力求突破,备战奥运选拔赛

本报记者 易龙吟

在刚刚结束的武汉军运会上,富阳“95”后小伙赵中豪作为“八一射击队”一员代表中国队参赛,收获了团体赛金牌和个人赛银牌。“参赛项目是300米步枪,练习这个项目才一个多月时间,能拿到这样的成绩挺意外的。”赵中豪说,团体赛还破了世界纪录6环的成绩,这也是中国队首次在该项目中夺冠。

300米步枪项目才训练一个多月,收获意外惊喜

在10月24日进行的300米大口徑步枪三种姿势速射项目团体赛中,八一射击队获得团体冠军。在次日的个人赛中,赵中豪又获得一枚银牌。这样的成绩对于赵中豪来说已经是惊喜了,毕竟在300米步枪项目上,他才训练了一个多月。他的主项

为50米小口径步枪,与300米大口徑步枪的区别还是很大的。

目前,回到国内的赵中豪又马不停蹄地开始恢复训练。11月4日,他赶赴卡塔尔多哈参加第十四届亚洲射击锦标赛,还是他的主项50米小口径步枪三种姿势。赵中豪坦言,把亚锦赛当作一次大型比赛的演练,争取在比赛中把好状态展现出来。

亚锦赛后,赵中豪还将参加在福建举行的2019国际射联步枪世界杯总决赛。随后,赵中豪就要进入今年的冬训,立射,一直是赵中豪的弱项,也是他今年冬训力求突破的重点。如果能解决这问题,赵中豪将是中国队明年奥运会上非常有希望冲金的选手。

计划11月底回一趟富阳看望父母,“家人始终是港湾和依靠”

自从进国家队后,赵中豪的训练节奏更紧张,参赛机会也更多。常规训练都在北京进行,很少有机会回家。他说,11月底计划回富阳看看爸妈。

赵中豪出生于1995年,老家在富阳灵桥镇,是家中独子。“爸妈好几次想到北京来,我都叫他们不要来。”他



笑着说,北京还不如杭州好玩。实际上,拒绝是因为他根本抽不出时间陪爸妈在北京逛逛,训练的日子每一天都很紧张。

“以前每天都会打电话回家,现在隔一天会打电话或视频。”赵中豪坦言,在比赛开始前的几天,他都会刻意回避信息,也不会往家里打电话。“比赛前要保持平和稳定的状态,家人在射击项目上虽然有所了解,但毕竟是外行,也会担心他们有时鼓励的一句话,我的心情会受到影响。”他说,不过,家人始终是他的港湾和依靠,在状态不好时或有情绪的时候,就会跟家人倾诉。

虽然不能时常陪伴在父母身边,但赵中豪知道,父母始终都在关注他的消息,每当听到他获奖的消息,便是父母最大的安慰。赵中豪说,对于这样的状态,家人“痛并快乐着”。

