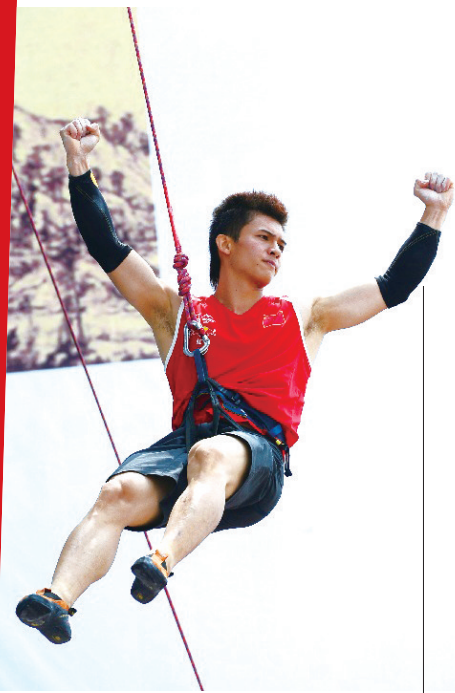


攀登永无止境 奋斗未有穷期 钟齐鑫:老骥伏枥,为梦想坚守

本报记者 王宇怀

人物名片

钟齐鑫,男,1989年4月7日生,江西赣州人。现任中国国家攀岩队队长、浙江省攀岩队总教练。职业生涯共获得20余次世界冠军。2019年10月,在厦门举行的攀岩世界杯速度攀岩项目决赛中,钟齐鑫创造了5秒49的个人最佳成绩,距世界纪录仅差0.01秒。



农家娃结缘攀岩

钟齐鑫出生在江西省赣州市全南县陂头镇的一户普通人家,是个地道的农家孩子。“接触攀岩真的是一种缘分。”钟齐鑫回忆,初中时第一次听说攀岩该项目,飞檐走壁仿佛超级英雄蜘蛛侠,那种酷酷的感觉深深吸引了年少的自己。

2004年初中毕业后,钟齐鑫遇到了改变自己一生的伯乐,时任中国攀岩队教练的丁承亮正在他就读的江西应用技术职业学院开展攀岩项目,神往已久的钟齐鑫果断地加入了攀岩队,跟随丁承亮开始专业攀岩训练。

开始攀岩训练后,他仿佛“着魔”了一般。“一开始还只是利用课余时间训练,一般是下午四五点之后开始练习,持续一个半小时。”钟齐鑫介绍道。

2006年,发生了一件令这位攀岩青年难忘的事情。由于不能充分领会教练员的训练意图,他意外地被教练“停训”了近三个月。身体离开了岩壁,脑子却不能停止思考,这就成为了他每天的训练内容。偶尔他也想过放弃,不过他总能迅速调整心态,将中心回归到思考自己到底错在哪。“一个优秀的攀岩运动员必须具备独立的思考和较强的心理承受能力,要有积极主动迎接挑战的勇气。”他意识到,停训是为了让自己有机会静下心来反思。

苦练是好成绩的前提

早期训练期间,钟齐鑫和队友们所用的器材基本靠亲自动手制作,简陋的训练条件却从来没有让钟齐鑫想过放弃。随着年纪增长,“基本没待遇,还得靠家里”的现实让很多人意识到从事攀岩运动很难养活自己,于是纷纷选择离开,唯有钟齐鑫一如既往坚持着。

选择成为职业运动员,就意味着日复一日艰苦的付出。钟齐鑫曾计算过,每天五六个小时的训练,除了练体能外,他平均要在赛道上攀爬至少50次。他手上常常扑满镁粉,白色的粉末嵌入指甲边缘和关节处的褶皱里,指甲平而不整,关节劳损是常态,手皮

脱了一层又一层……终于在2007年,钟齐鑫成功入选国家攀岩集训队,并先后摘得全国锦标赛和全国大学生锦标赛冠军。

所有的竞技运动都逃不开枯燥的特质,也许有人指导,也许有人陪伴,也许有人竞争,但真正在训练过程中,是自己琢磨,自己探索,自己争取。经过无数次磨炼。钟齐鑫说:“枯燥的确难熬,但正是因为枯燥才能让我更加坚定信心,心无杂念地训练和比赛,有岩壁为伴,我并不孤独。对攀岩的热爱,能让我日复一日地坚持,对国家的责任感,能让我继续在赛场上挑战自我。”

未来致力推广攀岩

作为中国攀岩的领军人物,钟齐鑫在竞技赛场上的成绩已足够辉煌,他也逐渐回归家庭,成了一对双胞胎女儿的父亲。“在攀岩方面,从实际目标来看,我几乎已经无所求了,未来我会把更多精力投入在攀岩运动推广上。”

近年来钟齐鑫更多的是以“攀岩形象大使”的形象出现在大众视线里,他还创立了个人品牌“Speed Zhong”。“只要有机会,我希望能够通过不同的平台推广攀岩运动,让更多人了解攀岩运动。”钟齐鑫说,攀岩运动逐渐为更多人所知,越来越多的人认识攀岩,学习攀岩。

值得一提的是,钟齐鑫正计划开办攀岩学校或俱乐部,带动更多的人参与到攀岩运动中。据悉,他的攀岩学校目前正在团队建设之中。“目前国内涌现了不少年轻的攀岩选手,这也正说明该项目目前拥有更广泛的群众基础。”钟齐鑫说。

对钟齐鑫而言,他的攀岩生涯仍一往无前,向上攀登的征程,永远没有终点。



世锦赛登顶打破垄断

2007年,西班牙第九届世界攀岩锦标赛比赛中,彼时名不见经传的钟齐鑫,夺得了男子速度赛冠军,在世界攀岩舞台上崭露头角,并打破了中国选手从未获得攀岩世锦赛冠军的藩篱。

然而,个头不高,身体天赋并不显眼的钟齐鑫第一次赢得世界冠军时,国外对手甚至故意上前挑衅他。“他们特意走过来对我说,下次咱们再比比呀。那种轻蔑的语气,透着发自内心的看不起。他们觉得,你赢这一次,只是偶然。”直到一次次的胜

利,让他有底气扬眉吐气地告诉世界:“我用成绩证明了中国人照样能成为攀岩世界冠军。”

2015年,他获得速度攀岩世界杯的年终总冠军,成为世界上第一个速度攀岩大满贯得主,打破了西方对该项目30多年的垄断。自从历史性地为中国队摘得首枚世锦赛金牌并创世界纪录之后,钟齐鑫屡屡刷新世界攀岩速度赛记录。他是中国首个攀岩世界冠军,也是亚洲首个攀岩世界冠军,自此后终于打破了在世界攀岩项目中,欧洲人一统天下的局面。

坚持追逐奥运梦想

2016年8月4日凌晨4点,在里约举行的第129届国际奥委会全体会议确定重磅消息,竞技攀岩成为2020东京奥运会正式比赛项目。这让钟齐鑫对自己运动生涯有了全新的目标,在东京奥运舞台上为国出战。

2019年是攀岩项目的奥运资格夺取之年,钟齐鑫将自己的状态调整到最佳,但遗憾的是在8月份的日本世锦赛上出现意外,在速度赛争夺中出现抢跑,未能进入全能决赛而痛失机会。今年受疫情影响推迟的攀岩亚锦赛将成为钟齐鑫冲击奥运资格的最后机会。

因为东京奥运会上,攀岩项目只设置了全能一枚金牌,选手们必须要经历速度赛、攀岩赛与难度赛三重考验。这对擅长速度赛的钟齐鑫提出了更高的要求。此外,今年31岁的钟齐鑫也明

显感受到了体能上的挑战。“看到队里的‘00后’们,发现我的恢复能力的确实不如从前,跟他们一起训练时,他们往往不觉得累,有时候我觉得是他们在带着我训练。”钟齐鑫笑言。

为了保持最佳的竞技状态,钟齐鑫严格控制饮食,体脂率维持在5%左右,正餐仅以水煮蔬菜和鸡胸肉为主。“如果放开吃,红烧肉排骨这些我能吃一盆,为了控制我经常不去食堂。”

“先争取资格,随时做好准备,如果能去东京一定要拼尽全力。”钟齐鑫说。对于攀岩,钟齐鑫由衷地热爱,他甚至表示,东京奥运会也未必是他的职业生涯终点,自己还有潜力可挖,“我感觉自己仍有提升空间。只要静下心来,更专注于训练,我还可以再坚持下去。”钟齐鑫说。