

周娅菲：这项运动教会我勇攀高峰

本报记者 易龙吟 图片由受访者提供

小小身材大能量

2004年5月，周娅菲出生于丽水松阳，今年还不到21岁，与攀岩结缘也是一次偶然。小学六年级时，当时还在城北小学就读的周娅菲参加了学校里的一次选材考试，正是这次考试改变了她后来的人生轨迹。因为从小身体素质就不错，体育也挺好，一听体育选材，周娅菲就去了，具体考了些什么她也忘了，反正没有攀岩。

在当时，攀岩算是小众运动，更别说丽水松阳这座小城，周娅菲此前没有接触过，学校也没有攀岩的场地。周娅菲说：“可能教练觉得我的身体素质、爆发力都比较好吧。”随后，2016年进入丽水绿谷初中，周娅菲加入了攀岩社团。周娅菲的启蒙教练毛伟芳说，“第一眼见到这个小姑娘精瘦精瘦的，个子也不怎么高，小小的一个，胆子倒挺大。”

“当时我们新的攀岩馆还在建设，学校只有一个由教室

改成的攀岩墙。”教室的其中两面墙壁被改成了岩壁，这个3米高、15米宽的简单的攀岩场地，却对周娅菲有着不一样的吸引力。在训练中，周娅菲总是能高效完成。毛伟芳安排小小的她与初三男队员相同训练量，她都能咬牙跟上训练。

周娅菲始终不认为自己是天赋型的选手，她说：“正是攀岩这项运动教会了我坚持不懈、勇攀高峰。”

“指纹都磨得快没了”

便饭。长时间在岩壁上攀爬，周娅菲的手被磨得全是老茧，十根手指几乎都失去指纹。十几岁的小姑娘，手看起来却像是几十岁。但是周娅菲说：“虽然有时候也觉得累，但是还没想过要放弃。”

暑假集训，一练就一整天。吃饭休息都在攀岩馆，训练间隙，大家还需要搬着椅子去乒乓球桌写作业。每周的训练、周末的加训、还有暑期高强度的集训，让许多孩子选择放弃，但她却始终咬牙坚持。

有一年，毛伟芳作为国青队助理教练前往北京参加集训，也带上了周娅菲，“当时一起训练的有很多高手，像现在参加奥运两项全能的骆之鹭也在，周娅菲年纪比她们还要大一些，却根本比不过她们。”

这让周娅菲一度十分沮丧，之后，全国范围内的攀岩比赛，只要条件允许，周娅菲就去参加。而周娅菲也牢牢抓住每次机会，在一次次比赛中、在和高手的一次次对决中，不断进步。

浙江奥运攀岩第一人

资格赛在上海举行，周娅菲在攀岩项目女子速度赛上夺冠，随后的匈牙利布达佩斯站中，周娅菲同样表现出色，以6秒52的成绩获得亚军，成功锁定奥运参赛席位，成为浙江首位参加奥运攀岩比赛的运动员。这不仅是她的梦想，也是她的教练钟齐鑫的梦想。周娅菲还开玩笑地说：“教练，你看这样我是不是已经比你厉害了。”这一刻，浙江两代攀岩人的梦想照进现实。

去年8月7日，巴黎奥运会女子速度攀岩赛场上，在预赛中，周娅菲以6秒389的成绩，创造了个人最好成绩，在所有

运动员中排名第四。随后的淘汰赛上，周娅菲面对意大利选手贝阿特里切·科利，以6秒55的成绩获胜，赢得八强席位。虽然最终以6秒58的成绩惜败米罗斯瓦夫止步八强，但周娅菲依然在这个奥运会新兴项目里留下了自己的名字。

对于攀岩，周娅菲还有更长远的打算。“先打好今年的全运会，再拼一拼洛杉矶奥运会。”

从山区的小县城，到奥运大舞台，周娅菲花了8年时间实现了浙江攀岩人的一个梦想，她也将奔赴自己的下一个梦想。

人物名片

2004年5月出生浙江省丽水市松阳县，2022年9月就读于上海体育大学，中国攀岩运动员。

2019年，全国青年攀岩锦标赛女子B组速度赛季军和全能季军。

2023年3月，第二十九届全国攀岩锦标赛，并以女子速度组第二名的成绩成功入选征战巴黎奥运会资格赛集训名单；

2023年9月，在2023中国速度攀岩系列赛首站（山东·齐河站）中，获得女子个人标准速度赛项目季军，并随浙江队获得女子团体标准速度接力赛冠军；10月12日，参加2023亚洲青年攀岩锦标赛，并在U20组女子速度赛中获得银牌。

2024年5月18日，巴黎奥运会资格系列赛上海站攀岩比赛冠军。获得巴黎奥运会参赛资格。6月27日，入选中国国家攀岩队参加2024年巴黎奥运会的运动员名单。

周娅菲

近日，2025第三届全国攀岩冠军赛暨第十五届全国运动会攀岩项目资格赛在江西省全南县火热开赛。由于本次比赛是各省区市获得第十五届全国运动会攀岩项目资格的最后一次机会，因此汇集了全国顶尖的攀岩选手。最终，在决赛中，浙江运动员周娅菲以6秒38的成绩夺得女子速度赛冠军，领先第二名0.02秒。

周娅菲的攀岩之路，是一部小个子运动员的逆袭之路。身高不高的她，并非依赖天赋，而是“岩感”与技术的极致打磨。通过优化起步爆发力和途中跑节奏，在速度攀岩中找到了独特竞争力。“从开始不被看好，到现在每次训练比赛专注做好自己就行。”周娅菲坦言，热爱让她一直坚持梦想，始终努力向下一个梦想攀登。

仅仅练了3个月，2016年底，学校承办浙江省攀岩希望之星总决赛，周娅菲就一举夺得C组女子难度、速度双冠。在毛伟芳看来，周娅菲是一个十分有个性、要强的孩子。“这个年纪的孩子，多少有点叛逆，周娅菲有一股牛劲儿，也经常有倔脾气。”毛伟芳说，“但只要是与攀岩有关的事情，她自己喜欢，你交代她，她一定不落下。”

攀岩对上肢力量的要求较高，双手作为攀爬着力点尤其重要，红肿、破皮可以说是家常

2018年，周娅菲被选入浙江省攀岩队，成了一名专业运动员。上午训练，下午学习，有时候晚上也要训练，这样的生活成了她的常态，回家也成了奢侈的事情。周娅菲说：“最近一次回家还是去年的9月吧。”因为要备战全运，今年所有的队员都在省队过春节，“幸好我家比较近，家人可以看我。”

周娅菲不负众望，先后获得2022年亚洲攀岩锦标赛国家队速度组选拔赛女子组第一名、2023年第一届全国攀岩冠军赛女子速度赛第一名等成绩，逐渐走向世界舞台。

2024年5月，巴黎奥运会