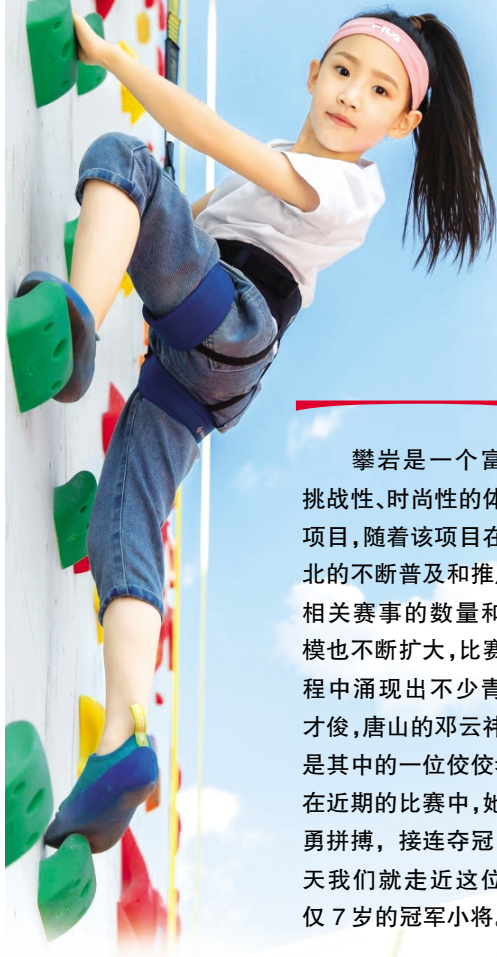


身向巅峰不畏难 心怀壮志上云霄

专访河北省青少年攀岩锦标赛冠军选手邓云祎



攀岩是一个富有挑战性、时尚性的体育项目,随着该项目在河北的不断普及和推广,相关赛事的数量和规模也不断扩大,比赛过程中涌现出不少青年才俊,唐山的邓云祎就是其中的一位佼佼者,在近期的比赛中,她奋勇拼搏,接连夺冠,今天我们就走近这位年仅7岁的冠军小将。

□本报记者 周强

性格坚毅爱上攀岩

邓云祎今年7岁,就读于唐山市路北区美域第一小学。2021年,一个偶然的的机会,她接触到了攀岩这项运动,“当时我才4岁,对我来说,喜欢攀岩就是觉得彩虹色的岩点好漂亮,爬得高高的就可以把每一个美丽的岩点都抓到”。随着接触越来越多,邓云祎对攀岩有了更浓厚的兴趣,“5岁多的时候,我开始接受系统的训练”。

训练初期,小云祎遇到了很多的问题,“最开始的时候有许多担忧,害怕爬不上去、够不到、抓不住、掉下来,体能也远远达不到教练的训练要求,很难理解和掌

握攀岩的技术动作,十分苦恼”。面对她的负面情绪,教练一直没有放弃,耐心地指导她的基础动作,帮她掌握技术要领。“邓云祎是小女孩,年龄小,个头小,体能是她的短板,但是这个孩子性格很坚毅,在训练的过程中,不畏艰难,积极进取,这也是她能够迅速出成绩的基础”。王震教练介绍说,随着邓云祎逐渐掌握了基本的攀岩技巧,训练次数也不断增多,“基本上每周2到3次的训练,如果有比赛,还会安排加训”。

面对高强度的训练,邓云祎没有退缩,也没有因此耽误学习,反而掌握了训练和学习的平衡方法,“我都是提前安排好自己的学习任务,尽量在学校完成当天作业来保证有足够的训练时间”。通过不间断的训练,邓云祎的体能逐渐增加,信心也不断增强。因为年龄小,邓云祎训练的过程中还受到了特殊“优待”,“队里的大哥哥和大姐姐们都非常照顾我,让我在训练的间隙有了更多的乐趣”。

刻苦训练成绩不断突破

2023年4月2日,邓云祎参加了在保定举办的2022凯乐石杯河北省攀岩俱乐部联赛,“因为我是第一次参加比赛,赛前教练仔细叮嘱了我许多注意事项,比如要注意听裁判口令,要注意登顶之后拍哪里等等。随机赛道和馆里的赛道不一样,教练还一遍一遍强调要手抓稳脚踩实”。尽管是首次参赛,但邓云祎发挥出色,获得了U6组第三名的好成绩,“这是我最难忘的一次比赛,这次比赛不仅让我实现了奖牌的突破,还让我体会到了满满的成就感,增强了自信心”。此后,邓云祎再接再厉,2023年7月29日,她参加了“奔跑吧·少年”2023凯乐石全国希望之星东北区域赛,获得第四名;2023年8月27日,她参加了2023河北省攀岩联赛保定站的比赛,获得第四名;2023年12月23日,她参加了津门研友会2023年终岩友交流活动年终赛,获得第三名。

在前不久进行的河北省青少年攀岩锦标赛中,她首次实现了自己的冠军梦。“我们全员都非常重视这次

比赛,在赛前,教练带领我们进行了赛前集训。坚持每天训练,放学之后大家都直接去岩馆训练”。在训练中,她们模拟比赛场景,每场训练都当作比赛来练,攀爬多条线路,不断调整提升技术动作,力求尽善尽美,确保比赛时发挥出最好状态。

然而,比赛总是充满未知性和偶然性,在第一天赛程中,她就遭遇了挫折,“我的速度赛成绩很不理想,没有发挥出平时训练的水平,整个节奏都被打乱了,自己也十分沮丧,但是教练一直在鼓励我说没关系,结束的比赛就让它过去,要积累经验,调整状态,好好应对下一场比赛”。第二天进行的是难度赛,有了前一天的经验教训,邓云祎更加冷静沉着,“在上场的那一刻,教练和所有的队友都在为我加油呐喊,这给了我莫大的力量”,在抓住岩点的那一刻,过往训练的所有技巧和经验都汇成了一股力量,让她迅速找到了破解难点的关键,最终在此次比赛中夺冠。

“夺冠后,我的心中满是激动与感慨。连续坚持训练,一次次挑战自己,训练中的汗水在这一刻仿佛闪耀出了光”。邓云祎说,再次回顾这次比赛的过程,就是一场比赛与自我较量的过程,每一步的攀爬都充满挑战,每一个决定都至关重要,训练中掌握的攀岩技巧让她在比赛过程中能够准确地判断路线,选择合适的抓点和踩点,有效节省了时间和精力。

与此同时,通过参加比赛,她也发现了自身的不足,“在比赛中遇到困难时,会出现急躁的情绪,影响攀爬效果,不能发挥出自己原本的水平”。通过这次比赛,她学会了如何在压力下保持冷静和专注,如何调整心态,积极应对困难和挑战,保持冷静和理智。“这次比赛也让我更加深刻地认识到团队的重要性,教练的悉心指导、队友的鼓励支持,都是我前进的动力”。

邓云祎说,冠军已经成为过往,这将是新的起点,她将面对更多的挑战,“我将以更加饱满的热情和更加坚定的信念,投入到今后的训练和比赛中,不断超越自我,为自己、为团队、为热爱攀岩的每一个人带来更多的荣耀”。

最河北·最体育

从订阅一份
《体育生活报》开始

河北省专业 体育报刊
全方位了解 河北体育

体育资讯 深度解读 观点评论

全年订价153元 咨询电话: 0311-85266715

