

邓丽娟女子速度攀岩摘银 创造历史 她爬得比跑得都快

当地时间8月7日，24岁的邓丽娟为中国攀岩实现历史突破，她在巴黎奥运会女子速度攀岩决赛中以6秒18创亚洲纪录的成绩摘银，为中国队首夺奥运攀岩奖牌。看了她的比赛，网友们惊呼“她爬得比我平地跑得都快”。赛后，邓丽娟也透露了自己比赛时的一些神秘技能，揭秘了现实版的“蜘蛛人”是如何炼成的。

首先，她能“闭耳塞听”。7日的比赛，邓丽娟从八强到决赛要进行三趟两两对决赛的攀爬，三个6秒多的时间段里，一点失误就可能瞬间葬送奥运晋级之路。重压之下，所有选手上场时几乎都如“冷面杀手”，比赛结束那一刻又都顷刻释放，在空中或咆哮或痛哭。紧张弥漫在空气里，连观众的神经也绷成了快要断掉的弦。

但邓丽娟却说：“我好像一直没有太多感觉。”比完了，她就笑笑。冠军和季军都哭成了泪人，邓丽娟还是一脸“人畜无害”地笑着站在一旁，主打一个情绪稳定。

“我比赛时什么都不会想，其实是好多次时候脑子来不及思考，就已经开始爬下一趟了。”她说，“决赛那趟，我也没有太多情绪，耳朵里也什么都听不到。”

但事实是，当时观众的呐喊如山呼海啸，许多人还会跺脚，坐在看台上都能感受到脚下在震动。可邓丽娟确实什么都听不到。“爬完了，看到破了PB（个人最好成绩），很激动，但还是有点蒙，感觉还没做好准备，我好像总是这样”。

“心态对速度攀岩的影响是巨大的。”中国攀岩队速度组主教练钟齐鑫解释，由于速度攀岩持续时间非常短，也没有第二次尝试机会，因此容错率极低，运动员要承受巨大压力，也极易被现场任何风吹草动影响。

钟齐鑫给队员们的解决办法是：第一，把参赛流程写出来，详细到上场时是要走着还是跑着，上场后做准备工作是先试踩出发踏板还是先抓握岩点，听枪前脑子里应该是什么状态……“以不变应万变，做到程序化攀爬”。第二，掌握调节心理的方法，适当增强一些钝感力。

“我们有个队员是近视眼，他上场总是看不清对手，也看不清观众，只能看清岩点。”钟齐鑫说，“所以他爬得稳。”

不过，邓丽娟也不是没有急的时候。今年年初，记者探访冬训，她正在改技术动作，并且陷入了瓶颈，平时能顺利通过的岩点却抓不住、过不去了，急得她下来一趟甚至会大喊：“我想把那个（岩）点拆了！”

改动作是为了提高攀爬效率。别看速度攀岩的赛道是固定的，但每个运动员爬的方式都不同，钻研新的路线和动作，会让外人看着一成不变的训练变得富有挑战起来。

“理想的速度攀爬是沿着一条直线向上，身体不出现太大左右摆动，这样肯定最快。”邓丽娟的主管教练张宁解释说，标准赛道上的岩点分布并不在一条直线上，但如果能力强，有些选手可以不借助太偏左或偏右的岩点。赛道上一共20个大手点，顶尖男选手只需要使用十三四个就能到顶，女选手由于力量和爆发力大多弱于男选手，要使用的岩点会多一些。

因此，如果女选手想要更快，学习男子动作便是一种必然。但这也意味着，一次发力需要跨越更远的距离。

“我要改的那个动作，不踩两个小脚点，蹦跳起来左手直接够一个大手点。”邓丽娟说，“我本来是跟教练打赌玩的，因为看着男选手那么做，我就跟教练打赌说我也能成。”

张宁对邓丽娟很有信心，因为他一开始看中邓丽娟，就是她敢做男子动作：“我第一次看她爬速度赛，起步就敢略过4号点直接往上跳，虽然后面爬得乱七八糟，但当时能做成这个动作，她的力量和爆发力肯定很好。打个比方，如果把速度选手比作车，有的人是超跑，邓子（邓丽娟）就是大G（硬派越野），大排量那种的。”

中国攀岩队的科研数据也支持邓丽娟改动作，利用自主研发的影像学技术诊断系统，队伍一开始给邓丽娟提供过几套改动作的方案，但最终发现这个动作最适合她；模拟数据显示，如果做成，她的成绩将有大幅提升。

“我不想改，但他们老是在说服我，说我一定行，还给我制定了康复计划，加强我左肩的肌肉。”7日赛后，邓丽娟回忆说，“后来真做成了，真的很感谢团队给我的支持。”

她的个人最好成绩在奥运会前一直徘徊在6秒4几，此次奥运会，她从资格赛起就连续刷新这个数据，直到爬出了6秒18。这一成绩将她的个人最好成绩提升了将近0.3秒，也超过了奥运会前的世界纪录。

所以，“蜘蛛人”的第二个秘籍，是她敢于挑战女子项目男子化，以及背后有人愿意支持她的野心。

据新华社



▲邓丽娟手拿银牌。新华社发

邓丽娟在比赛中。新华社发

数独“高手”齐聚潍坊 展开智慧与激情的碰撞

本报讯（潍坊日报社全媒体记者 隋炜凤）8月8日，由国家体育总局社会体育指导中心主办，潍坊市体育局、潍坊市体育总会、潍坊市奎文区人民政府、潍坊高新区管委会承办的“潍坊银行”2024年全国青少年数独锦标赛开赛，来自25个省份的1605名数独“高手”齐聚潍坊，展开一场智慧与激情的竞技。

本次比赛设置了潍坊澳思汀酒店、潍坊新华中学和潍坊金宝瑞纳大酒店三个赛场，设个人赛和团体赛，赛事按年龄分组，设U8、U10、U12、U18四个参赛组别，比赛在三个赛场同时开赛。

“在这里跟全国各地的高手对决，是一次很好的学习交流机会，希望能在这里取得一个好成绩。”来自北京的参赛者杜亦霖学习数独两年了，参加过一些小型赛事，这是他第一次参加全国性的数独比赛，感到非常兴奋。

“和来自全国的选手一起比赛，场面非常震撼！”来自淄博的参赛选手家长王薇表示，此次比赛无论是场地设置还是服务都非常周到，给参赛者和随行人员创造了一个非常好的比赛环境。

无缘晋级半决赛 张冬结束奥运之旅

本报讯（潍坊日报社全媒体记者 付东升）当地时间8月7日，巴黎奥运会皮划艇静水比赛继续在巴黎马恩河畔韦尔水上体育场举行，潍坊籍运动员张冬参加了男子1000米单人皮艇分组预赛和1/4预赛，最终遗憾未能晋级半决赛。

在率先进行的男子1000米单人皮艇分组预赛中，张冬分在第2组的第4道出发。比赛开始后，张冬划桨频率并不高，前500米比赛张冬一度处在第6的位置，直到750米后，张冬开始加大水下划桨力度，最终以3分35秒83的成绩获得该小组第4名，晋级1/4决赛。

男子1000米单人皮艇1/4决赛中，在第1组出场的张冬继续面对欧美强手的挑战。最终，张冬以3分37秒75的成绩位列该小组第4名，未能进入到前2名，失去晋级半决赛的机会。

至此，张冬结束了巴黎奥运会三个项目的全部比赛。

沙滩手球推广普及活动在欢乐海沙滩景区举行

本报讯（潍坊日报社全媒体记者 付东升）8月8日，“全民健身 与奥同行”2024年沙滩手球进社区推广普及活动在欢乐海沙滩景区举行，吸引了大批游客了解、参与、体验沙滩手球运动，感受夏日运动的激情。

在潍坊滨海夏日的阳光下，金色的沙滩与激烈的沙滩手球活动相得益彰，构成了一幅动人的画面。沙滩手球，这项结合了室内竞技与夏日风情的运动，不仅令人心旷神怡，更在全球范围内崭露头角。

本次活动主要是以教授学员和游客认识、了解和参与沙滩手球为目的，活动吸引了近千名学员积极参与。活动过程中，教练员亲自带领学员练习沙滩手球传球、射门以及空中旋转射门技术动作，精彩炫酷的动作不仅提高了活动的观赏性，也激发了参观游客的热情和参与度。精彩的推广普及活动吸引了近万名游客围观、拍照和体验。