



林海

15米高的岩壁上，一个个矫健的身影在向上攀跃。

8月23日，第18届亚洲运动会攀岩比赛在印度尼西亚苏门答腊省首府巨港拉开帷幕，攀岩这项新兴运动第一次进入亚运会赛场。宁波体工大队注册运动员、世界冠军钟齐鑫和何翠莲代表中国队出场，分别参加男、女个人速度赛。在现场观众的阵阵尖叫和掌声中，钟齐鑫冠军资格争夺战中攀出了5秒64的惊人成绩，以0.01秒的微弱优势险胜一位东道主选手。

与他争冠的正是世界纪录保持者、伊朗选手雷扎·阿里普尔。最终，钟齐鑫因抢跑犯规而屈居亚军。“气没有压好，导致重心不稳，脚一下子压出去了，可能就抢了那么零零几秒。”钟齐鑫略带遗憾地说。遗憾之余，钟齐鑫表示，这样的经历对于备战东京奥运会也是一种积累。

### 老将奋战亚运

看过电影《碟中谍2》的观众，一定会记得影片中主角汤姆·克鲁斯徒手攀岩的精彩片段。“有类似攀岩镜头的影视作品还有《垂直极限》《127小时》等。”何翠莲说。

据了解，攀岩运动在欧美国家已十分普及，美国拥有1100万名攀岩爱好者，德国也有超过100万人投身攀岩运动。在中国，攀岩运动这几年蓬勃发展，目前有几万人参加过攀岩运动。自从2004年10月中国选手陈小捷夺得首个速度攀岩世界杯分站赛冠军以来，10多年时间，中国人先后获得过几十次世界冠军，其中就包括宁波市体工大队的注册运动员钟齐鑫、何翠莲。

钟齐鑫1989年出生于江西省全南县。2005年他在江西应用技术职业学院就读时开始接触攀岩，



崔小明 陈海群 陆金妹

吃午饭不久，家住镇海区骆驼街道路城芳洲、碧水莲晴、盛世华庭等小区的羽毛球爱好者三三两两来到位于高架桥下的骆驼桥体育场打球，这已成了他们每天的“必修课”。“这里通风、空气好，太阳晒不到，打打羽毛球交关惬意！”打球的人向记者采访，纷纷围拢来为这个体育场点赞。“那边还有几个篮球场、足球场和乒乓球室，一到晚上，有几百人在这里健身休闲。”旁边负责场地维护的物业公司的人向记者介绍情况。

一年多前，这里还是“脏、乱、差”的模样，到处坑坑洼洼，杂草丛生，一些“破烂王”在这里

## 岩壁上的精灵

从此与攀岩结下不解之缘。

攀岩运动共有三个子项目，分别是难度赛、速度赛和攀石。“这三个项目钟齐鑫都有非常好的天赋，之所以最终选择速度赛，是因为他有成为这个项目世界冠军的潜力。”钟齐鑫的启蒙教练丁承亮曾这样评价。

2007年4月入选攀岩国家集训队后，钟齐鑫表现突出。当年他在世界攀岩锦标赛上以8秒76的成绩获得了男子速度比赛冠军，创造了速度攀岩新的世界纪录。2009年7月在第十届世界攀岩锦标赛西宁站比赛中，他仅用4秒20攀上10米高的人工岩壁并创造世界纪录；在15米速度赛中，他以6秒64的成绩夺冠并打破自己原来保持的世界纪录7秒22。此后钟齐鑫连续4次获得世锦赛冠军，连续6次打破世界纪录，获得过世界运动会、世锦赛、世界杯、国际大师赛、亚锦赛、亚洲杯等所有国际攀岩赛事的冠军。今年7月13日，钟齐鑫在国际攀联世界杯赛中凭借积分优势提前锁定年度总决赛冠军，从而一举成为攀岩项目的冠军“大满贯”得主。今年7月13日，钟齐鑫在世界杯攀岩赛（法国站）15米速度攀岩竞技中获得第四，当时他在预赛中攀出了2018年中国速度攀岩的最好成绩5秒80，离他本人的最好成绩只差0.01秒。

和钟齐鑫一样，1991年出生的何翠莲也是2005年在江西应用技术职业学院开始跟随丁承亮练习攀岩的。2007年她入选攀岩国家集训队，2009年，何翠莲在青海西宁举行的攀岩世锦赛上以9秒04的成绩打破世界纪录夺冠，在10米速度赛中她以5秒31的成绩夺冠。

“攀岩这个项目看起来很美，对塑形也很有好处，远远看去，感觉就像是岩壁上的精灵。”何翠莲说。今年8月6日，她和钟齐鑫入选第十八届亚运会中国体育代表团名单，23日他们一起出现在巨港

市的JSC攀岩运动中心。同为世界冠军的何翠莲也是第一次参加亚运会。比赛中，她由于在半决赛输给一位印尼选手未能进入冠军争夺战，最终收获一枚铜牌。

### 新秀亮相省运

攀上12米的人工岩壁，一名15岁的少年仅仅用了6秒多的时间！

8月22日，亚运会攀岩比赛举行前夕，浙江省第十六届运动会攀岩比赛在海曙区的鄞江攀岩公园举行，来自全省各地的青少年攀岩精英齐聚这里，一较高下。在当天上午举行的男子甲组全能预赛（速度）比赛中，宁波队15岁的小将李威表现神勇，先在B道攀出6.48秒的成绩，然后在A道又攀出6.12秒的好成绩，一举获得预赛的第一名。

在今年3月举行的2017-2018年全国青少年攀岩联赛东莞站比赛中，鄞州区姜山镇中学初一学生李威夺得U15组速度赛、难度赛两项冠军和攀石赛第六名，并获全能亚军。这是迄今为止宁波市U15攀岩级别运动员获得的最好成绩。此前，在浙江省第九届青少年攀岩锦标赛中，李威曾获得男子少年C组速度赛亚军的好成绩。“取得这些成绩，他的几位教练付出很多。”李威的父亲说。至于李威将来的发展方向，李威父亲表示：“还是要以学习为重。攀岩训练这方面关键要看他自己，作为家长我们肯定是支持他的。”

据李威父亲介绍，李威上小学四年级时，学校开展攀岩项目，他一下就看上了。“那么小的孩子爬那么高，我一开始也有点担心。”后来，李威父亲亲身体验了一把，发现这项运动的安全保障措施是可靠的。在家长的支持下，李威表现越来越好，如今他已是浙江省攀岩队的一名队员。李威在24日的决赛中发挥正常，最终以

无可置疑的优势获得了省运会攀岩项目男子甲组的全能冠军。

据了解，目前宁波已有7所中小学开展攀岩运动，新城第一实验学校已开发了攀岩运动的校本课程，鄞州区实验小学、行知实验小学等校也在推广攀岩运动，五乡中学、宁波诺丁汉大学等建有有人工岩壁，并在学生中开展攀岩运动培训。

宁波市新城第一实验学校校长陆琦对攀岩运动有自己的理解。从2016年11月开始，他们学校陆续引进了攀岩等5个体育项目，作为小学生的常规课程。“只要保护措施到位，设备合格，操作合规，出事的概率很小。”

据校长陆琦介绍，目前全校有1400多名小学生接触过攀岩，今年1月学校开发出一套攀岩校本课程。攀岩不仅进入了课程体系，二年级的小学生每周上一节攀岩课，而且列为期末考试项目，“期末考试采用的是达标测试的方法，不同年级会有相应的能力要求。”他们和宁波抱一攀岩俱乐部合作，教练由俱乐部提供，学校体育馆的人工岩壁由俱乐部出资修建，攀岩已成为低年级小学生必须掌握的基本技能。更重要的是，陆校长发现，攀岩等体育项目对于小学生的行为失调和情感失调症状——沉默、胆小、语言障碍、多动……有很好的纠正作用。“对于大多数小学生来说，攀岩运动对心理建设、性格培养的作用是不可替代的。”

攀岩世界冠军、浙江攀岩队主教练钟齐鑫曾说过，攀爬和跑、跳、投、游一样，是人类最基本的运动能力。“小孩在生长发育阶段，不会走、不会站之前，先要学会爬。”对此，陆琦表示认同。他说，攀岩是唯一在垂直面上进行的攀爬类体育项目，对孩子身体协调性的锻炼价值很大，“攀岩既是一个体育运动项目，更是一个心理治疗项目，对孩子的感统训练和心理健康有直接帮助。”

## 桥下空间“变身”运动乐园

球场和1个儿童公园、500米健身步道组成，是全市最大的村庄运动场，辐射周边7个村的数万居民，每天都有几百人前去健身。该地成为全市桥下空间成功改造利用的一个样板。骆驼桥体育场有4个标准门球场、2个5人制足球场、2个标准篮球场等，还有2片公共健身设施，布局整齐，环境洁净，一次性可以容纳500多人健身。运动场与附近居民小区有一定的距离，为了方便居民前往，有关部门在小区与场地间建了一座桥梁，浇筑了一条宽敞的水泥路。周边居民近的走路十几、二十分钟就可以到达运动场。

记者在骆驼桥体育场看到，这里桥面距离桥底有二十多米，即使高架上车水马龙，桥下也没有什么噪音。运动场十分宽敞，长数公里，宽度在30米以上。除布局体育设施外，还设置了公共绿化带、公共停车场、两个公共厕所，同时引进了自动售货机，售卖饮料、矿泉水等。运动场馆均按国际标准建设，门球场、篮球场、足球场一字排开，每个场馆都用铁丝网隔离，相对独立，互不影响。

场地向公众免费开放，骆驼街道专门聘请了一家物业公司进行保洁和日常维护，同时发动街道各类协会对场地进行自我管理。一年多来，运动场运营井然有序，已成

为“净、美、齐”的公共空间。75岁的周静琴住在盛世华庭，虽然家与骆驼桥体育场有一定距离，但她每天要去两趟。她说，老年人起得早，早上6点多四个门球场没一个闲着，有五六个人在打球。下午两点多开始是第二场，一直到三四点钟大家才陆续回家。物业公司的人告诉记者，门球场的老年人退场后，下午四点钟很多学生、下班早的年轻人又来了，他们喜欢打篮球、踢足球。晚上，运动场依旧灯火通明，篮球场、足球场、乒乓球场热闹非凡，儿童乐园人声鼎沸，健身步道也是人山人海，还有很多乘凉的漫步前来。由于骆驼街道紧邻慈溪市龙山镇，该镇不少村民也慕名前来健身。炎炎夏日，骆驼桥体育场成了人们健身纳凉的场所。

此外，骆驼桥体育场的设施在全市门球界已经小有名气。去年4月12日，骆驼桥体育场举办了宁波市第八届“骆驼杯”门球邀请赛，宁波市近百支门球队、数百名门球爱好者齐聚一堂。今年7月17日，这里举办了骆驼街道“双月杯”门球邀请赛，近百支队的500多名门球爱好者参加，大家对这里的环境和设施赞不绝口。

由桥下废弃空间改造的体育场极大地满足了周边居民生活休闲、健身锻炼的需求。镇海区下一步还将继续推进桥下空间体育场馆建设。



姬联锋

如何度过一个丰富多彩的暑假？日前记者走访一些体育项目培训机构后发现，很多家长在为孩子安排游玩、学习的同时，还报名参加了自己喜爱的体育项目，暑期体育项目培训呈现火热景象。

### 象棋、围棋、五子棋：开发孩子智力

在前不久结束的浙江省首届智力运动会上，宁波代表团金牌数、奖牌数和总分均名列全省第一，这与宁波智力运动的广泛开展密不可分。包家恩棋类俱乐部是我市一家老牌围棋培训机构，今年暑假，这家俱乐部的总部和分部都开设了围棋启蒙班和提高班。“启蒙班让孩子了解围棋的基础知识，提高班则培养孩子的大局观以及对各种知识点的运用能力。”该俱乐部工作人员吕黄晶介绍。

严亦容是李惠利新都幼儿园学生，这个暑假，妈妈给她报了包家恩棋类俱乐部的围棋启蒙班。“平时舞蹈、画画、钢琴她都在练，这次利用暑假给她报了围棋班，希望培养她的逻辑思维能力。”严亦容的妈妈很重视女儿的智力开发，“围棋可以培养思维的前瞻性，每次下棋都要多想几步，把可能发生的情况罗列一遍，这对她思考问题和以后的生活都会有帮助。”

在博弈国际象棋俱乐部，记者碰到了一群正在集训的国际象棋小苗子，他们中不少人在浙江省和全国比赛中取得过佳绩。“集训班中的一些孩子已经外出参加全国比赛了，像黄山全国公开赛、石家庄的李成智杯全国少年团体赛……”国际棋联大师徐洋介绍。

燕子墨是鄞州实验小学的学生，暑假结束就要上二年级了，她和小伙伴们一起，一遍一遍地练习着运球等篮球基本动作。她的父亲告诉记者，小家伙以前不太运动，体质较差，动不动就感冒发烧，去年还得了手足口病。“学习篮球是为了锻炼身体，打篮球经常弹跳，对身体好，对身体不好。”陈许皓轩父亲表示，“这里的篮球培训讲究娱乐性，有一些小对抗、小比赛，孩子的兴趣越来越浓。”除了篮球，陈许皓轩还在跟象棋国家大师邱东学习象棋，曾在浙江省儿童象棋锦标赛中得过第三名。“象棋和篮球，一个开发智力，一个提高体能。”陈许皓轩的父亲希望儿子都能会一点。

市老年体育活动中心一楼新开了一家击剑馆，开业一个多月，已经吸引了四五十名学员，其中大部分是青少年。击剑馆教练帕克介绍，他们照搬了之前在温州的经营模式，和集士港小学、惠贞书院合作建立校队，这样更有利于这个项目在青少年中推广。暑假期间，他们专门为青少年开设了启蒙班。启蒙班学员年龄很小，大多还是幼儿园小朋友，教练带着他们练习步法、击剑礼仪等基础内容。在场地的另一边，年龄稍大的一些学员则在教练的指导下进行实战比赛，家长们在场边看得津津有味。汤子誉是广中中心小学的学生，今年秋天就要上四年级了。他的父亲告诉记者，自己喜欢击剑运动，儿子也常跟着他一起看击剑比赛。今年6月，得知这家击剑馆试营业，他就带儿子来体验一把。

击剑运动看似危险，其实有护具，大可放心。“练习击剑对灵活性、敏捷性、耐力都是不错的训练，很考验人的意志品质。”汤子誉的父亲对儿子寄予了很高的期望，“很多小孩拿着剑不敢出手，怕刺中别人又怕被别人刺中，我希望他勇猛、果断，把学到的东西都发挥出来。”

### 父母的心愿：健身启智，都会一点

宁波市青少年宫暑期开设了多类培训班，英语培训班的隔壁是乒乓球馆，不少孩子学完英语转身就去练习乒乓球，作为学习英语之外的一种调节和放松。记者来这里采访时，球馆负责人指着不远处球台边的一位女士说：“你去采访她吧，她大儿子原来在我们这里练球，今年刚被特招进扬州大学，现在她又带小儿子来练球了。”

这位家长名叫陈波，她的大儿子作为高水平运动员被特招进了扬州大学法律系。“儿子上幼

