

杨立豪入选新华社“全运十大新人”

上海攀岩三小将都是学霸



9月20日,上海队选手杨立豪(前排中)庆祝自己在全运会上夺得金牌。

/新华社

晨报记者 王 嫣

近期新华社评出的“第十四届全运会十大新人”中,上海初中生杨立豪入围。新华社认为杨立豪的冠军“让人看到中国队在新兴项目上的新希望”,但更具代表性和启发性的是,“杨立豪对攀岩是纯粹的热爱,未来可能还会有其他的职业选择,这反映了中国青少年未来的无限可能和多元选择”。

杨立豪小升初考入平和学校,攀岩只是课余爱好;暑假集训两个月拿下全运会U16组男子攀岩两项全能(攀岩、难度)冠军,夺冠第二天就飞赴美国到高中报到,成就了典型的“别人家的孩子”的故事。

上海全运攀岩小将
三人个个是学霸

上海能出杨立豪,而且能持续地培养出很多个杨立豪,这句话绝非夸张。至少本届全运会上,上海的三位攀岩小将,个个都是杨立豪这样文武双全的学霸。这一现象也被全国多家媒体关注到,当作“体教结合”的成功案例。

南洋中学的初三女生朱馨文,获得了全运会U16攀岩女子组全能亚军。6月全运资格赛前,她封闭训练了近两个月。全靠老师每晚6点到8点的视频授课,比赛完直接参加期末考试,考了全班第一。此外和杨立豪一同参加U16男子组比赛、获得决赛第七的姜雨轩,是他平和学校八年级的师弟。杨立豪打算做医生,只想当“攀岩里学习最好的”。姜雨轩也无意成为专业选手,哪怕亚运会、奥运会都不

遥远,他计划在平和读完高中,职业理想是建筑师。

平和攀岩队的分享会上,杨立豪从美国发回的视频第一句,也是叮嘱姜雨轩“一定要买我给你推荐的几本教辅,你要开始刷题了”。上海户外运动协会秘书长黄泓清透露,集训期间杨同学在自学生物课程,中午还在吹黑管,时间管理井井有条。杨立豪爸爸透露,从小到大没操心过孩子学习,“虽然周末有两次训练,尤其集训期间上下午都要训练,但晚上学习的话时间也够了”。姜妈妈也说,攀岩锻炼了儿子制定计划和执行计划的能力,“我们从小就说好,功课做完了就可以去玩”。

攀岩锻炼心智体魄
更需要聪明的头脑

姜雨轩在全运会决赛中脱手掉落,下场就哭了,当着直播镜头的面。姜雨轩说这是他人生的最大

的挫折,真的扎到心了,自己消化了一个下午才修复。“不是为成绩,是有点不甘心训练了那么久,最后失误没能表现出自己应有的水平。”训练中的姜雨轩是很坚强的,学弟们问手皮磨破了怎么办,他特别帅气地回答:“多磨几次,手皮就厚了,就不容易磨破了。”

黄泓清认为,攀岩运动不仅作为体育运动,能锻炼青少年的心智体魄,它更是对运动员综合能力、尤其头脑的考验。“攀岩在青少年这个年龄段,上海是全国顶尖水平,我认为这不是偶然。相比其他省市,上海的孩子在身体条件上或许不是最强的,但我们上海的孩子头脑真是最好的。攀岩里“难度”和“攀石”,都是特别考验头脑的。每次设计都不一样,观察4分钟就要规划路线,靠肌肉记忆、力量是不行的。”黄泓清说,因此攀岩也是特别适合走“体教结合”这条路的,这个项目硬练是练不出来的。

上海攀岩科学培养可持续

晨报记者 王 嫣

陕西全运会,上海攀岩队不仅在青少年组派出三位纯业余初中生参赛者,更在成年组派出了全运攀岩项目唯一的在职员工,29岁的迪卡依攀岩部主管覃佩莹。

“和外省市成立国训队、专业培养运动员来参赛的模式不同,上海采用的是公开选拔的方式。面向社会开放报名,统一测试,我正好是第二名入选了。”覃佩莹直言自己很幸运,因为攀岩项目有一定偶然性,同水平选手有几个,但她发挥出来了。

循序渐进 健康安全

对于这样的模式,上海户外运动协会秘书长黄泓清认为,更加可持续。包括备战,上海队也只封闭了前后一个多月,队员们该上班上班,该上学上学,还是那句话“攀岩光靠练是没用的”。这样科学、甚至堪称佛系的培养机制,也让家长非常认同,全运冠军杨立豪的爸爸就说,“这几年全国比赛的对阵们陆陆续续都受了些伤,但上海的孩子都挺健康。据我所知上海这边的训练没有那么鸡血,没有揠苗助长、在身体发育前做超负荷的训练”。

黄泓清特别提到,2019年12月,上海市户外协会做了一件具有里程碑意义的事情——制定了经营性攀岩场所的服务规范的地方标准,并且通过上海市市场监督管理局认证后发布。外界可能体会不到其中意义,但黄泓清强调这是全国所有体育项目中的第一个服务标准,更因为上海对攀岩作为高危项目进行了规范化管理,才促使上海涌现了一大批高质量岩馆和俱乐部,为攀岩的发展提供了人口红利。比如这次代表上海参加全运会的几位选手,均由高水平俱乐部输送。虽然杨立豪、姜雨轩有校队,但他们周末依然在俱乐部训练,是体教结合与社会力量办训的综合成果。

中午吃甜品防兴奋剂

虽然不像其他专业运动员,为全运会封闭训练小半年。但几位攀岩选手还是切身感受到了全运会的高标准和严要求。

体会最深的就是“吃”,覃佩莹说,为执行反兴奋剂条例,队员们提前几个月就停了外食。“国家队有指定安全的肉类品牌,所以晚上我就煎牛排,中午怕误食到违禁添加剂,我就吃甜品。到了全运村,看到餐厅桌子上有老干妈,才知道这

也可以吃。”

当然还有“练”,作为29岁的“老队员”、上海攀岩队的队长,覃佩莹19岁加入东华大学攀岩队,练了10年。但要参加全运会,就要体能达标,“体能测试一共10项,比如3000米女生要跑14分30秒才能拿1分,但有些项目对于攀岩运动员来说是很轻松的。引体向上15个满分,我拉了17个就下来了。还有一些背肌、腹肌耐力的,都还比较容易。”然而,第一次测试时,覃佩莹只拿了55分,认真练了两周才74分过关。“卧推,小朋友轻轻松松可以拿10分,作为一个29岁的老阿姨,我只拿了3分,热身完腰还是很硬。”

覃佩莹说,自己19岁才起步,但现在的孩子三四岁启蒙,7岁就开始接受专业训练,未来无限可期。“就像这次代表中国队出战东京奥运会的潘愚非、宋懿龄,他们都是7岁开始练,20岁去奥运赛场。虽然这次没能晋级决赛,但下一届我们会更有机会。”据悉,东京奥运会的攀岩项目设置与国际攀岩比赛不一样,速度、难度、攀石一起算成绩。但下届巴黎奥运会,速度就将单独设项,中国有望夺得金牌。

全运冠军成美高中明星

获得全运攀岩男子U16组全能第七的姜雨轩则感叹,全运村里好多明星啊!“我跟管晨辰合了影。”八年级男生腼腆地说,这是他整个全运会印象最深刻的事情,甚至超过了自己的失误。

杨立豪在夺冠后第二天就飞去了美国,不过杨爸爸透露,美国那边高中当天就收到消息,发INS祝贺他全运会夺冠。宿舍门口做了特别的装饰迎接他,学校攀岩队也第一时间就找来了。“有美国媒体也报道了这件事,他一下子就在学校很受欢迎,成了明星学生。”

对于有意参与攀岩运动的青少年,杨立豪说“你不能很功利地想要成绩,而是要去提升你自己”。就像这届全运会,前后备战两个月,杨立豪第一次为一次比赛付出那么多,他也第一次想要一个好结果。“但就是这样的心态,全运会预赛才拿了第8。决赛就又放开了,反正不可能比第8更差了。”杨爸爸道。

覃佩莹说,攀岩最让她上瘾的就是“过关”,就像超级玛丽一样,攀岩的路线里藏着很多关卡。这个地方你掉了,就是“一条命没了”。你要分析前面是怎么“死”掉的,再上去应该怎么调整。一遍一遍,以至于你征服了整条路线。

物资回收

高价收旧书
画银元家具

大正堂高价收旧瓷器、玉器佛像、香炉、印章、砚台、旧扇子、竹木牙雕、古纸币、旧箱子、像章、小人书、旧旗袍等免费上门估价
南昌路611号近襄阳南路
太原路327号仕宝堂
52733361 13564330778



综合分类

《新闻晨报》综合分类、遗失、注销各类声明广告
投放热线:22895373

物资回收

为民调剂

本店以雄厚的实力,收购旧红(白)木家具,新旧字画,名人信札,旧书碑帖,连环画,邮票,钱币,像章,旧瓷,旧玉,紫砂,竹木牙雕,文房用品,及其它古玩杂件,名贵酒类,阿胶,工艺品等。
徐汇区宛平路255号(近肇嘉浜路)
63232582 13701722984 沙先生

知名 绿洲 口碑好 成功率

地址:九江路619号1306室 注册号:310113000212598
由高级婚介师董老师全程服务到满意
C5164 如同子女住不方便请来我家开支我来美丽富有黄浦新房女公务员退休61岁未婚健康有多套房出租有遗产无人承81岁内速婚男有子女我愿奉献(女付)63337606
C5165 有多房无人未婚女护士退休67岁貌好温和小孤儿院长大患有先天性心脏病领养父丰厚遗产真心照顾我不嫌弃我男我愿给你一切(女付)53833358
C5166 美丽端庄女教师41岁未婚父母亡无兄弟姐妹市区别墅另动还分得巨款和多房内心孤苦助缘亲情入住觅稳重有爱男士不计你的收入年龄不限(女付)63337606
C5167 清秀显年轻女公务员干部退休77岁丧偶善解人意静安徐汇有多套房孤零零向往幸福生活寻厚道体贴性格好相貌平凡男可速婚给你一切不计户籍职业和年龄(女付)53833358
C5168 住徐汇洋房事业单位退休寻伴过二人世界可家访女57岁未婚肤白丰满显年轻职员静安徐汇有房不愿进养老院觅相依为命陪我我会珍惜这份情感可付急售速婚上门(女付)63337606