

奥运回响

攀岩女将周娅菲

『想抱抱一岁的小侄女』
回甬卸下压力

周娅菲在奥运比赛中。图片来自周娅菲微博

在刚刚结束的巴黎奥运会上,宁波市体工大队运动员周娅菲以出色的表现,成功闯入女子速度攀岩赛八强,书写了宁波攀岩新的历史。

8月11日,周娅菲载誉回到她梦开始的地方——宁波市体工大队。昨天,记者采访了周娅菲和她的教练钟齐鑫,了解了师徒俩一路走来的心路历程。

1 『家人』热情欢迎她的归来

8月11日傍晚,在巴黎奥运会上夺得攀岩女子速度赛第七名的周娅菲和国家攀岩队速度组主教练钟齐鑫回到宁波。在栎社国际机场,受到了市体工大队和二少体师生的热情迎接,“家人们”为她送上鲜花和掌声。

回到体工大队,学生们早早聚集在队内的国家队公寓楼门口,“欢迎回家!”大家用喝彩声、欢呼声欢迎周娅菲和钟齐鑫回来。师徒俩满脸笑容,与教练、队友、师弟师妹以及工作人员拥抱,并合影留念。

本届巴黎奥运会,年仅20岁的周娅菲首次登上奥运赛场。在女子速度攀岩预赛排位赛中,她以6.389秒刷新了个人最好成绩;1/4决赛中,她不敌波兰选手亚历山德拉·卡卢斯卡,最终获得第七名。

十年磨一剑,一朝试锋芒。从宁波市体工大队到国家队,从全国攀岩锦标赛到奥运资格赛再到巴黎奥运会,周娅菲不断刷新个人最好成绩。“虽然很遗憾没有进入四强,但也算是一次宝贵的经历。”周娅菲赛后第一时间在微博发表个人感言,并向宁波市体工大队致谢,“巴黎之旅结束啦,留下了遗憾的泪水,但还是要感谢国家,感谢团队每一个人的付出,你们辛苦了。感谢宁波市体工大队,感谢支持我的家乡和朋友,谢谢你们。山高路远,看世界,找自己,我会继续努力的!”

带着荣誉回到宁波市体工大队,看到一张张熟悉且温暖的面孔,周娅菲鼓励师弟师妹们要不畏困难,勇于追梦。同时,她对宁波市体育局、宁波市体工大队长期以来的关心与培养,对教练与工作人员给予的指导与帮助表达了诚挚的谢意。

▶周娅菲和钟齐鑫教练在市体工大队。 记者 邹鑫 摄

2 赛场上的冷静与紧张

速度攀岩要求运动员在15米高的岩壁上竞争,比赛过程中需要尽快登顶,用时最短者获胜。这个项目考验的是运动员的速度、技巧以及比赛中的心理稳定性。

回忆起巴黎赛场上的那一刻,周娅菲的脸上洋溢着自信,她向记者坦言:“其实预赛时我挺放松的,没有特别紧张,因为预赛主要是看自己的状态。”

在奥运会速度攀岩预赛中,选手需要进行两次攀爬以确定排名,一次在A道,一次在B道,取两次攀爬中的最好成绩进行排名。这个阶段周娅菲位居前列,占据了一定优势。

“到了淘汰赛,确实会紧张一些,但更多的是对胜利的渴望。”正是这种既放松又专注的心态,让她在比赛中能够充分发挥,展现出最佳状态。

淘汰赛阶段,通过预赛轮的排位阶段确定淘汰阶段的对阵形势,如第一名与最后一名对阵,第二名与倒数第二名对阵,依此类推,每组的胜者直接晋级决赛。也正是在这个阶段的比赛中,周娅菲以6.389秒刷新了个人最好成绩。

两天后进入决赛,采取的也是两两对决赛淘汰制。“(面对波兰名将)还是想竭力拼一把,可能是我还没有准备充分。起步阶段出现了一些失误,过程中还是想追赶,但心态没有顶住,有点着急了。”最终周娅菲以0.09秒之差不敌对手,止步八强。



3 奥运会是一次宝贵的经历

周娅菲2004年出生,2018年开始在宁波市体工大队系统进行攀岩训练,不断提升攀岩技术。在2023年第二十九届全国攀岩锦标赛中,她四次刷新个人最好成绩,以女子速度组第二名的成绩入选巴黎奥运会国家攀岩集训队名单。

在今年5月进行的巴黎奥运会资格系列赛上海站比赛中,周娅菲让所有人看到了什么叫初生牛犊不怕虎——6秒88、6秒68、6秒69、6秒54,她不断创造个人最好成绩并最终夺冠,第一次在世界级的大赛中站上最高领奖台。

谈及如何在奥运会前将状态调整到最佳,周娅菲透露了自己的训练秘诀:“前期主要是增强大力量训练,中间阶段保持稳定性,到了后期则逐渐减少大运动量,注重细节和动作的精准度。”这种科学而系统的训练方法,为她在奥运赛场上的发挥奠定了坚实的基础。

此次带队出征巴黎奥运会的钟齐鑫,也正是宁波市体工大队攀岩项目的主教练。自2013年加入宁波市体工大队以来,钟齐鑫成绩不断有新的突破,他也是速度攀岩唯一的世界大满贯获得者。这次巴黎奥运会,是他第一次以中国攀岩队速度组主教练的身份参加奥运会。

钟齐鑫在接受记者采访时,表达了对周娅菲的认可与期望。“我对她的表现是满意的,但也有些遗憾,因为一点小失误让她与胜利擦肩而过。但这次比赛对她来说,是一次宝贵的经历,让她学会了如何在高压下应对强手,积累了宝贵的比赛经验。”

以教练身份首次出战,钟齐鑫成绩不俗——带领队伍为中国代表团斩获两枚银牌,他非常感谢这些年培养他、给他施展空间的宁波市体工大队,“在这里感到很亲切,也希望能够通过自己的努力,为宁波、浙江乃至国家培养更多优秀运动员。”

4 相信四年后会有更大的进步

谈到比赛结束后的心情,周娅菲表示:“现在感觉很放松,终于完成了这次重要的比赛。接下来最想做的事就是回家陪伴家人,特别是去抱抱我的小侄女,她已经快一岁了。”长时间在外训练和比赛,周娅菲对家人的思念之情溢于言表。

对于计划,周娅菲表示将全力备战全国锦标赛,并继续听从教练的安排进行训练。“为了这次奥运会,我已经很久没有和家人见面了,但他们一直是我坚强的后盾。”她表示,“比赛结束后,家人给了我很多鼓励和支持,让我更加坚定了未来的方向。”

当被问及对四年后的洛杉矶奥运会是否有所期待时,周娅菲的眼神中闪烁着光芒,“当然有期待!四年后,我相信自己会有更大的进步和突破。虽然目前还面临很多挑战,但我会继续努力训练,提升自己的实力,争取在今后的比赛中取得更好的成绩。”

钟齐鑫也对周娅菲的未来充满信心,他说:“她只有20岁,未来有着无限可能。我希望她能成为新一代的领军人物,为中国攀岩事业做出更大贡献。当然,这需要我们共同的努力和更加刻苦的训练。”

记者 邹鑫