

“滴，滴，嘟……”伴随着比赛开始的信号声，左右两道身影飞快地在岩壁上攀爬，最终左侧的选手率先拍板，成绩是5.031秒……这是今年世界青年攀岩锦标赛U16男子速度赛决赛中的一幕。夺得冠军的是代表中国出战的上海攀岩队队员、奉贤中学高一学生赵一程。拿下比赛后，赵一程兴奋地在空中挥舞双臂——他成功卫冕了该项目的冠军。

这几天，上海暑热未消，高温时不时冒头，赵一程又在奉贤体育中心的攀岩馆挥汗如雨，为即将到来的两项比赛做准备。“攀岩带给我最大的乐趣就是不断挑战自己、超越自己，每取得一点进步，都会促使我继续不断努力。”15岁的少年说。

青年报记者 刘春霞



青年人物 88



向上，向上，再向上

一颗15岁冠军的心

天赋 | 专业训练一年半，两夺世青赛冠军

“我从5岁开始接触攀岩，是一位同学介绍我学的。之后就一直当作兴趣爱好在俱乐部练着。从一周一次，到后来一周三次甚至四五次。”说起自己和攀岩结缘的经历，赵一程娓娓道来。2023年4月，赵一程正式进入上海队，开始进行专业训练。当年9月，他就在韩国举行的攀岩世青赛上为中国队创造历史，勇夺速度赛金牌。

世界青年攀岩锦标赛是由国际攀联(IFSC)举办的14岁至19岁年龄段最高水平的比赛，是各国高水平青年攀岩运动员重要的锻炼成长平台。共分为U16、U18、U20三个年龄组，每个年龄组分男子、女子两个组别，设攀石赛、难度赛和速度赛。赵一程主攻的是速度赛。

回想去年的比赛过程，赵一程认为是“跌宕起伏”，充满了戏剧性。“那是我第一次参加世界比赛，也是去年一年中的第一次比赛。之前已经好久没参加过

比赛了，所以很紧张，一开始没有找到感觉。”因为太紧张，赵一程在预赛中两次都失误了，成绩不理想，分别为9秒多和8秒多。

不过，虽然赵一程排到了第14名，但由于决赛取前16名，他还是顺利跻身决赛。进入决赛后，赵一程及时调整心态，终于发挥出了正常水平，一路过关斩将拿到冠军。“决赛的比赛都很精彩，主要是调整了心态，进了决赛后就是冲着冠军去的。”赵一程说。

今年8月22日至31日，2024国际攀联世界青年攀岩锦标赛在我国贵州清镇举行，共吸引了来自51个国家和地区的599名运动员参加。赵一程又夺得了U16组男子速度赛冠军，成功卫冕。

与去年相比，今年的比赛过程在赵一程眼里堪称一帆风顺，调整好心态的他，实力比其他选手高出一截，整个比赛没有太大悬念。“U16组是14岁、15岁一组，今年

U18组竞争比较激烈，U16组相对好一些。”赵一程说，虽然攀岩项目每年都在发展，但自己的进步比别人大，所以和同组别其他选手相比也有较大优势，“我还是比较有信心的，之前也经历过一届比赛，心态挺放松。”

比赛中，赵一程表现稳定，发挥出了自己的正常水平。不过，虽然成功卫冕，但他却觉得比赛略显平淡，“我喜欢攀岩是因为它有挑战性，喜欢比赛是因为它有竞争性和不确定性。我喜欢有竞争性的比赛，选手之间针尖对麦芒，能够遇强则强，这次的比赛还是有点平淡了。”

自赵一程5岁开始学习攀岩，主管教练刘思豪就一直带他。在刘教练眼中，赵一程在上海奉贤攀岩训练基地开始专业训练仅一年半的时间，就拿下了两个攀岩世青赛冠军，展现了他的运动天赋，“当然，天赋只是一部分，更多的是他自己的努力。”刘思豪说。



训练中的赵一程。

本版摄影 青年报记者 吴恺

目标

要追上世界上最快的那批人

9月13日，赵一程就将出发去参加中国攀岩联赛和全国攀岩锦标赛。对于这两项比赛，他期待。

“这两场比赛都是成人比赛，会有很多厉害的选手参加，我的目标是发挥出自己实力，看清和他们的差距。”赵一程坦言，以前自己也参加过成人比赛，但实力差距比较大，这是第一次有足够的实力参加成人比赛，“今年差距几乎没有了，所以也会憧憬一下冠军。”

目前，赵一程训练中的最好成绩已经突破了5秒大关，进入4秒区间，而目前男子速度攀岩的世界纪录是4.74秒。四年后赵一程19岁，正是出成绩的年龄，所以他的最终目标是四年后的奥运会，短期目标是今年的全国锦标赛和明年的全运会。“我希望明年能够达到世界顶尖水平，追上世界上最快的那一批人，我现在和他们的差距也就0.2秒，所以我对自己的要求是，今年抹平这0.2秒的差距。”

为了抹平这0.2秒的差距，赵一程正在全力以赴。他表示，

训练肯定比较艰苦，也很枯燥，但对他来说，完全能够接受。“遇到瓶颈时，有时也会心浮气躁，但我会进行调整，让自己先忘掉这件事，然后给自己打气：要对自己有信心，相信自己的实力，我现在已经足够厉害了，不用担心……”赵一程说，自己很喜欢攀岩，“攀岩让我能够更专注做一件事情，也比较乐观，不会有太多负面情绪，也让我的思维更加敏捷。”

在努力训练的同时，赵一程对文化课的学习也不放松。在初中期间，他的学习成绩就不错。高中班主任干柳玥透露，赵一程的中考语文成绩在班里是第一名，“在投入大量时间训练的情况下，他还能有这样的成绩，是很难得的。”在干柳玥眼中，赵一程学习非常专注，也很自信、很阳光，“这是体育带给他的优秀品质。”考虑到赵一程要经常出去比赛，在安排班委时，干老师给他安排的是志愿服务岗位，也就是有空了要为班级服务，他也愉快接受，“开学典礼时，学校临时让他给同学们讲几句话，他讲得也很好。”

拼搏 | 信心是实力给的，期望是压力给的

正午时分，在阳光的暴晒下，奉贤体育中心攀岩馆内热得像蒸笼。赵一程最近每天下午都在这里训练，备战即将到来的中国攀岩联赛和全国攀岩锦标赛。

尽管刚刚拿了攀岩世青赛冠军，但赵一程并没有懈怠。“刚夺冠时，肯定是开心的，但对我来说，夺冠之后，包袱也就多了，会有很多压力，害怕之后的比赛出现失误。”赵一程认为，信心的基础是来源于实力，而不是来源于冠军，所以提升自己的实力更重要。

他坦言，现在对自己的期望更高了，给自己的压力也更多了，“我不太在意别人的眼光，但是对自己要求挺高的，所以遇到瓶颈的时候，心态会既紧张又想让自己放松，很矛盾。”在赵一程看来，任何体育项目，越到后面

越难提升实力，自己目前的成绩已经接近世界顶尖水平，所以提升起来也很难，“需要花很多时间，这期间，心理调整是最大的挑战。”

正式训练前，赵一程和队友们要进行一个小时的热身，在攀岩馆里没活动几下，他身上的T恤已经全部湿透。记者注意到，与同龄人相比，赵一程的手指更显粗大，而他的手上、膝盖上也有不少伤疤。

“练攀岩，手皮磨损、手指甲磕碰都是很正常的，有时磕碰到手臂或腿更疼。”赵一程介绍说，攀岩这项运动需要全身力量参与，腿要有爆发力，手要有力量，还要有核心力量让四肢协调起来。

今年巴黎奥运会期间，赵一程也观看了攀岩比赛，在为中国队取得好成绩高兴的同时，他对自己也很有信心。“我现在才15

岁，身体还没有完全发育，以后我还有不少进步空间。”

今年9月，赵一程升入奉贤中学，成为一名高中生。既要完成训练，又要兼顾文化知识学习，他的“空闲”时间也越来越少。

“升入高中后，他住在学校，每天早上6点多起床，在学校上课，上完课下午来训练，一直要练到晚上9点多，回去再写作业，每天都是这样。”在主管教练刘思豪眼中，赵一程是个非常自律的孩子，很刻苦、很认真，还善于思考，而这些正是顶尖运动员必备的特质。“世界上有天赋的人很多，但能走到这一步，并且能快速走到这一步，真的要付出相当多的努力。他有天赋，又聪明、自律，有顽强的意志，也有明确的目标，还会思考，所以能成为他这个年龄段顶尖的选手。”刘思豪说。