



主 编：杨波 编 辑：李天戈 美 编：刘侯杉

# 创造历史，她如何『爬得比跑得都快』

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。看了她的比赛视频，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。



8月7日，在巴黎奥运会攀岩女子速度攀岩决赛中，中国选手邓丽娟获得银牌。图为邓丽娟在颁奖仪式上。（新华社记者 高静 摄）

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的攀爬，三个6秒多的时间里，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”的笑站在一旁，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，看到自己破了PB（个人最好成绩），很激动，但也有些懵，感觉还没做好准备啊，我好像总是这样。”

“很奇怪，往往我没做好准备的时候，它（个人纪录）就破了。当我以为自己做好准备的时候，就不会破。”她说，“所以还是不能想太多。”

“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，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。

“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，但如果能力够强，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，窜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儿的，因为看着男选手那么做，我就跟张教练打赌说我也能成。”

“但一开始太难了，我肩膀还有伤，改了反而不如没改快，还和张教练吵了一架。”

但张宁对邓丽娟有信心，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（硬派越野车），大排量那种的。”张宁说。

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，还给我制订了康复计划，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。”

7日的比赛中，邓丽娟在八进四轮以0.006秒的微弱优势力压自己的世锦赛和亚运会“苦主”、印尼选手德莎克。两人出发后齐头并进，直到邓丽娟祭出那个折磨了她很久的窜跳动作后，记者身边第一次看速度攀岩的同事惊呼：“她好像领先了一点！”

而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。

“我有时候都很佩服她。性格不悲不喜的，还特别能忍耐。”回顾备战历程，张宁说。

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。

□新华社记者 王沁鸥 王梦 卢星吉

## 巴黎奥运会·妙语连珠

“我不是你们说的天才少女。”——尽管全红婵在东京“出道即巅峰”，在巴黎奥运会也成功摘得跳水女子10米台金牌，她却说拿金牌很不容易，全靠刻苦训练，一遍一遍地去练。

“就说抽空去参加了个奥运会吧。”

——中国队年仅11岁的郑好好获得巴黎奥运会滑板女子碗池预赛第18名的成绩。当被问到将如何跟家人朋友讲述这段经历时，小姑娘觉得不能表现得太自豪。

“我其实一直在唱，不是大声唱出来，就动嘴唇。”

——德国乒乓球运动员考夫曼是歌手泰勒·斯威夫特的歌迷，当记者问她在比赛时脑子里会想到哪首歌时，她的答案是《摆脱》，“摆脱紧张等情绪，只是集中注意力”。

“在奥运会滑滑板跟在我家楼下滑滑板没啥区别，就是人多了点。”

——看看本届奥运会最年轻的参赛选手、来自中国的11岁滑板运动员郑好好对奥运赛场的最初印象吧，紧张和压力根本不存在。

“我住在希腊，我热爱希腊文化……我的血液都是100%蓝色的了。”

——希腊队归化的篮球运动员沃尔克普说，他对希腊的归属感满满。

“我奶奶真的会喊‘猎豹来了’。”

——美国女子跳远运动员戴维斯-伍德霍尔说，她奶奶的激励技巧就是在她起跑时让她想象有一只猎豹在后面追着她。

“浓缩的都是精华！”

——中国选手莫家蝶的身高只有1米63，她在止步巴黎奥运会女子400米栏半决赛后，既惊叹于对手们高大的身材，又觉得身高不是问题。

“（我的）首届奥运会，一金一银带回家，我是知足了。”

——来自圣卢西亚的阿尔弗雷德在女子100米夺金、200米摘银后表示，没什么可抱怨的，该知足了。

□新华社记者 王春燕 王恒志