



民间
亚运“汇”

冯辉： 攀岩无止境 享受飞檐走壁的乐趣



H记者 王豆豆

5月7日晚上7点，安吉县第二初级中学体育馆的攀岩区前，教练冯辉一手拿着哨子，一手拿着计时器的按钮，吹响哨子的同时按下计时器按钮，

小队员们听到哨子声后，便像壁虎一般飞快地攀爬到岩壁的最高点，拍下计时器后迅速降落。前后也就短短十几秒。在小队员们落地后，冯辉开始指出每个队员的不足之处，并亲身示范，如何抓点、踩点、用力。

除了周一之外的每天晚上6:30-8:30，冯辉都准时出现在这里，这是他的工作也是他的生活。偶尔他也会按捺不住，上壁练练横移，总会引来队员们的阵阵掌声，感慨宝刀未老。

一次退赛 “磕”上攀岩

冯辉今年50岁，两鬓有些许斑白，皮肤黝黑，身材瘦长，微微驼背。但他却是攀岩的一把好手，是安吉攀岩的资深玩家。从年轻时候起，他就钟情于户外运动。第一次接触攀岩是在2005年武汉地质大学开展的指导员培训中。2010年，浙江省首届社团运动会攀岩比赛在丽水举行，当时湖州还没有玩攀岩的人，冯辉被赶鸭子上架，组织了几名户外运动爱好者，临时“瞎练”

了半个月就代表湖州队参加了比赛。“去到比赛现场一看，我们简直就是业余之外的业余，连规则都搞不清，还没进入正式比赛就退赛了。”冯辉说。那次比赛之后，冯辉就跟攀岩“磕”上了。“我是一个不愿意服输的人，回来之后就暗下了决心，一定要学会攀岩。”当时，冯辉就职于安吉江南天池景区，景区内有一块攀岩壁，他开始学习攀岩这项运

动，从理论到实践。“关于攀岩的书籍能买的都买了，网上能找到的攀岩教学视频也都找来学习。”冯辉回忆说，一边学一边实践，自己摸索自己总结。每天都要跟眼前的这块攀岩壁磨上四五个小时。在学习攀岩的过程中，他渐渐迷上了这项运动，感受到了其中的魅力。攀岩运动极具挑战，而冯辉愈战愈勇。攀岩是一项小众极限运动，在国内从事攀岩运动的人更是寥寥无几。

舍弃工作 选择攀岩

不少小朋友在看到冯辉练攀岩时，也跃跃欲试，冯辉就会带着他们一起体验。全国各地有关于攀岩运动的指导培训时，他都会赶去参加，对于攀岩他求知若渴。2011年，冯辉就职的江南天池景区给他下了最后通牒：“你要工作还是攀岩？”令人意外的是，他义无反顾地选择了攀岩。适合攀岩的天然崖壁一壁难寻，一天不攀心里就痒痒。“我希望能让更多人能知道这项运动，能跟

我一起去体验，感受其中的乐趣。”冯辉说，“安吉既然没有攀岩馆，就由我来开个头。”2013年，冯辉自掏腰包在安吉龙山体育馆建了一面攀岩壁，投入了20余万元。冯辉在他自建的攀岩壁上尽情挥洒汗水。知道自己不是力量型攀岩者，便苦练技巧与动作。“岩壁上的支点外形许多，普遍的也有几十种。攀爬者对这些支点的外形要熟悉，知晓对不同支点手应抓握何处，怎样使力。同时要做出轻盈而

漂亮的动作。”冯辉说，攀岩被誉为峭壁上的芭蕾，而作为舞者便要尽量使自己的动作显得优美且有力。他急切地希望当地的孩子能尽早接触这项运动，2014年联合县第四小学开展攀岩社团活动，进行攀岩指导。与当地体育部门推动攀岩进校园，目前县第四小学、第二初级中学均有政府出资建设的攀岩墙，挑选有潜力的学生组建攀岩队。

转换角色 推广攀岩

冯辉在攀岩上的重心逐渐转移，从一人独舞到带孩子群舞。2015年他开始带着跟着他一同训练的孩子们去参加攀岩比赛。“当时去参加比赛就是抱着学习的心态，看看别人的攀岩是怎么样的，差距在哪里，查漏补缺。”冯辉说。之后，冯辉作为教练越来越专业，攀岩团队也越来越壮大。他邀请了和他一样志趣相投、喜爱攀岩的朋友加入他的攀岩团队，训练更多小队员。徐玉龙是冯辉在指导员培训时认识的朋友，他在读大学期间便是学校攀岩队的队员，凭着对攀岩的热爱，在冯辉的邀约下，只身一人便从家乡安徽合肥来到了安吉，这一待就是八年。“老冯对攀岩很执着，他认定的事就会一直坚

持下去，我们热爱攀岩，也一心想推广这项运动。虽然很多时候我们会因为训练的方式方法争得面红耳赤，但从未影响彼此间的‘战友情’和攀岩的初心。”徐玉龙说。2018年浙江省青少年攀岩锦标赛中安吉攀岩队“一战成名”，获得了两个全能冠军、两个全能亚军、六个单项第一、六个单项第二、两个单项第三的好成绩。攀岩这项运动在县内传播开来，也引起了政府部门的重视。安吉攀岩队更是一发不可收拾，在之后的全省、全国赛中获得多个冠军奖项。“目前我们已经为省队、国家队输送了5位运动员。在4月3日落幕的2023年全国青少年攀岩公开赛中，我们攀岩队获得了1金、4银、1铜的好

成绩，9月的亚运会也有队员正在参加选拔。”冯辉骄傲地说道，“入选国家队的黄锦彬将征战今年的世界杯、世锦赛、亚洲区资格赛以及明年奥运系列资格赛。”攀岩无止境。冯辉的目标是向省队、国家队输送10名队员。“这是我的退休目标。”他笑着说，看着自己带的队员站在领奖台上是最开心的时候。他希望他的队员们能继续推广攀岩这项运动。如今，在安吉说起攀岩，不少人的第一反应就是安吉攀岩队很厉害，越来越多的家长开始了解攀岩，将孩子送来学习。

亚运小知识

攀岩是一项在天然岩壁或人工岩壁上进行的向上攀爬的运动项目，通常被归类为极限运动。攀岩运动要求人们在各种高度及不同角度的岩壁上，连续完成转身、引体向上、腾挪甚至跳跃等惊险动作，集健身、娱乐、竞技于一身，被称为“峭壁上的芭蕾”。攀岩运动从鲜为人知到逐渐被大众所熟悉，它也是此次杭州亚运会的其中一项赛事。攀岩技术的兴起可追溯到18世纪的欧洲。2016年，国际奥委会确认攀岩成为2020东京奥运会正式比赛项目。2018年第18届雅加达亚运会首次将攀岩列入比赛项目。国际上主要的攀岩比赛项目有速度赛、难度赛和攀石赛，与其对应的分别是速度攀岩、难度攀岩和攀石。此次杭州亚运会攀岩比赛分为速度赛和两项全能赛，其中两项全能赛包括难度和攀石。



看达人展「绝技」
扫一扫

