

# 飞“岩”走壁望云海 心怀壮志上碧霄

## 专访 2024 河北省青少年攀岩锦标赛冠军王炫文

□本报记者 周强

### 小小少年恋上攀岩

王炫文今年 10 岁,是唐山师范学院附属小学四年级三班的学生。年龄不大的他却是一名攀岩老将,“我第一次接触攀岩是 2016 年,因为活泼好动喜欢攀爬,6 岁那年开始正式接受训练”。因为年龄小,体力不够,刚开始训练时,王炫文遇到了很大的困难,“刚开始攀爬时,因为手脚没力气,四肢不协调,我在训练中经常掉下来”。不断的挫折让小小年纪的王炫文备受打击,关键时刻,教练的指导把他拉上了正途,“在教练的指导帮助下,我开始练习体能和平衡能力,不断加强核心力量,逐渐进入了训练状态。在随后的每周双训中,教练都会非常耐心地教我攀爬动作和技巧,慢慢地,我爱上了攀岩这项运动”。

2022 年 7 月 25 日,王炫文第一次参加河北省攀岩联赛,取得了 U8 组第三名,这是他人生中的第一个攀岩奖杯,但是因为没有得到第一,他还是哭了一场,“当时,我暗下决心,一定刻苦训练,争取下次比赛取得好成绩”。此后,在教练的带领下,王炫文又相继参加了很多比赛,见识了北京、天津等地大大小小的岩馆,体验了各种不同的线路,感受了大自然的野外岩壁,“各种训练攀爬和探馆活动让我开阔了视野,增长了知识,对于攀岩这项运动也有了新的认识”。

### 愈挫愈勇坚定决心

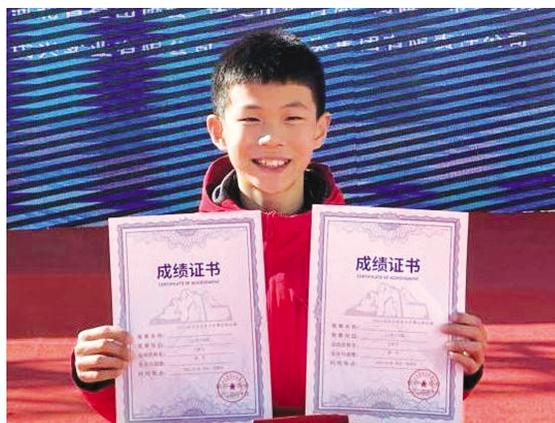
2023 年 4 月 2 日,王炫文参加了“凯乐石”杯河北省攀岩俱乐部联赛,在这次比赛中,他收获了自己的第一枚金牌,“卫冕冠军实力很强,因为我俩成绩一样,所以又在增加难度的情况下比试了一场,当时全场的目光都在关注我们,我咬紧牙关,拼尽全力,终于成为全场最耀眼的选手。当全场的欢呼声为我而起的时候,我知道所有的付出都值得”。

对于王炫文的表现,王震教练也是赞赏有加,“这个孩子就是内心比较强大,面对困难越挫越勇。在平时训练过程当中遇到过很多困难,但是他都没有放弃,性

“

近日,在高碑店国家登山训练基地,河北省青少年攀岩锦标赛和京津冀青少年攀岩公开赛相继成功举办。赛场上,参赛小选手们在岩壁上展现出超强的技巧与无畏的勇气,挑战自我,冲击新高度,他们不屈不挠、勇攀高峰的精神赢得现场观众的阵阵掌声和喝彩声。其中来自唐山的选手王炫文在比赛中发挥出色,一举夺得 3 枚金牌。今天,我们就走近这位冠军小将,感受他的无畏勇气。

”



格比较坚毅,积极进取,不畏艰险”。

河北省第十六届运动会将攀岩列入正式比赛项目,这也是攀岩运动第一次进入省运会。赛前,王炫文就摩拳擦掌,想一展身手。然而,事与愿违的是,在这场重要赛事中,他没有发挥出自己的最高水平,这也让他懊悔不已,“在男子乙组速度赛中,我只拿到了第五名,心情很失落,教练鼓励我要在大赛中积累经验,磨练心态,完善不足,争取下次取得好成绩”。听了教练的鼓励,王炫文更加坚定了对攀岩这项运动的热爱。“这以后,我告诉自己要更加努力,在学校我认真听课,争取把课上的内容全部吸收,在保证正确率的同时,每天以最快的速度

完成作业,把节省下来的时间全部用来训练”。

在坚持不懈的努力下,王炫文不断取得突破,2023 年 7 月 23 日,在河北省攀岩联赛衡水站的比赛中,他夺得 U9 男子组冠军;2023 年 7 月 29 日,在吉林省青少年攀岩公开赛中,他再次夺得冠军。每一次夺冠,都让他更加坚定了在攀岩路上继续走下去的决心。

### 积极备战勇夺三金

为了备战 2024 年河北省青少年攀岩锦标赛,王炫文做了充分准备,“备战期间,教练按照每个人的优势,制定了专门的训练计划,每天高强度训练,我的双手疼痛难忍,指纹很快就磨没了,长出来后又磨没了,直到长成薄茧。血水与汗水融合在一起,但不减我对冠军的渴望”。

为了确保万无一失,王炫文比赛时提前赶到赛场,看比赛时间和出场顺序,研究对手以往的比赛成绩和技术动作。“面对未知的线路和陌生的环境,赛前我的心情很紧张。为了抓住 TOP 点,攀爬过程中我一次次跌倒、摔落。期间,我的眼泪一直在流,不是哭,而是因为从 6 米高的岩壁掉下来摔懵了,眼泪不由自主地流出来。困难没有让我屈服,我一次次重新站起来,我想攀岩需要的就是这种跌倒了还要重新站起来的精神”。

功夫不负有心人,比赛中,王炫文在男子 U11 组速度、难度、攀石三个项目中均获得第一名的好成绩,“满心欢喜的同时,也有更多的期盼,期盼未来越来越好,也期盼自己获得更高的成就,参加更高级别的比赛”。通过比赛,王炫文也看到了自己的短板,“这次比赛成绩虽然不错,但也存在不足,攀石线路仍然有一条没有攻克,速度没有发挥出平时训练的最好成绩,所以我还要继续努力”。

“每次我在馆里攀爬都会有很多小朋友观看,当我战胜困难登顶的瞬间,他们会为我欢呼,看我像小猴子一样拍响计时器时,他们也会为我尖叫,这一刻我是幸福的”。王炫文表示,通过参赛,他见证了攀岩运动的发展,也为攀岩运动的普及贡献了个人的力量,“希望我能影响更多的人,希望有更多的同学关注攀岩,并爱上这项运动”。

# 最河北·最体育

从订阅一份  
《体育生活报》开始

河北省专业 体育报刊  
全方位了解 河北体育

体育资讯 深度解读 观点评论

全年订价 153 元 咨询电话: 0311-85266715

