

岩壁芭蕾 越攀越“高”

文/图 刘震

攀岩项目起源于登山运动,迄今已有100多年的历史。

2017年,攀岩成为奥运会和全运会比赛项目。今年11月,我市教育考试院发布信息,2020年普通高等学校运动训练专业招生,首次增加了攀岩项目。

株洲攀岩的大发展,是从2016年开始。今年3月,市登山协会在市体育中心建立了一个青少年户外运动营地,其中便有攀岩塔,株洲攀岩队也正式成立。这个由青少年组成的队伍每个星期坚持训练,孩子中最小的4岁,最大的16岁。

据攀岩教练郭鑫介绍,训练的主要内容,就是根据队员测出的体力,在攀岩塔设计出相应的路线,让选手们奋力攀爬。每条攀岩线路都有一个难度级别,小孩、大人和老人,都能在攀岩项目找到自己的目标。

株洲攀岩优势在青少年,单项攀岩项目上有速度优势,在登山协会内部最近举办的速度挑战赛中,队里15岁的杨承喻仅用9秒就攀上12米高的岩壁,比成人项目组快了16秒。今年9月,在常德举行的省青少年攀岩锦标赛中,株洲青少年攀岩队获1块金牌8块银牌优异成绩,并成为女子项目15米高度唯一的登顶者。而这背后,是长达3年近1000多天枯燥的训练,倾注着许多人的汗水。

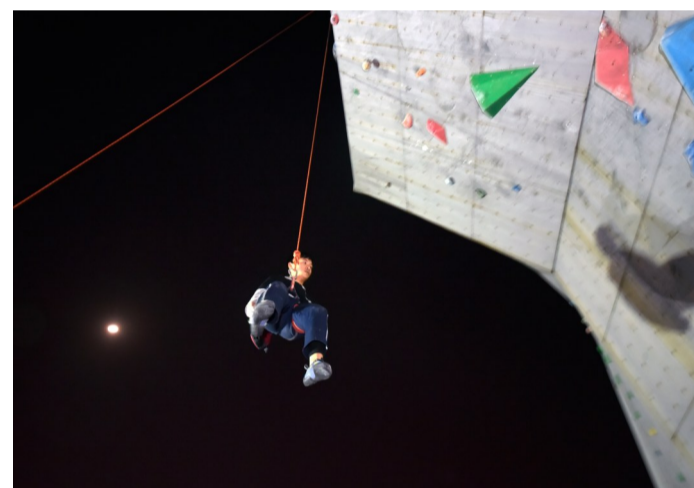
攀岩发展最直接的问题就是扩大参与人群,其重点在于校园。目前,株洲有九方小学、荷塘外国语学校、滨江小学、群丰中学等7所学校建有攀岩墙,近万名学生定期参与攀岩活动,为攀岩普及发展打下了良好基础。但这还远远不够,通过协商和合作,将专业运动协会和学校的特长结合起来,“像长沙理工大学一样,把攀岩作为一门正式课程,项目的普及和人才的挑选才有保证”。这正是郭鑫等一批攀岩教练群体正在努力的方向。



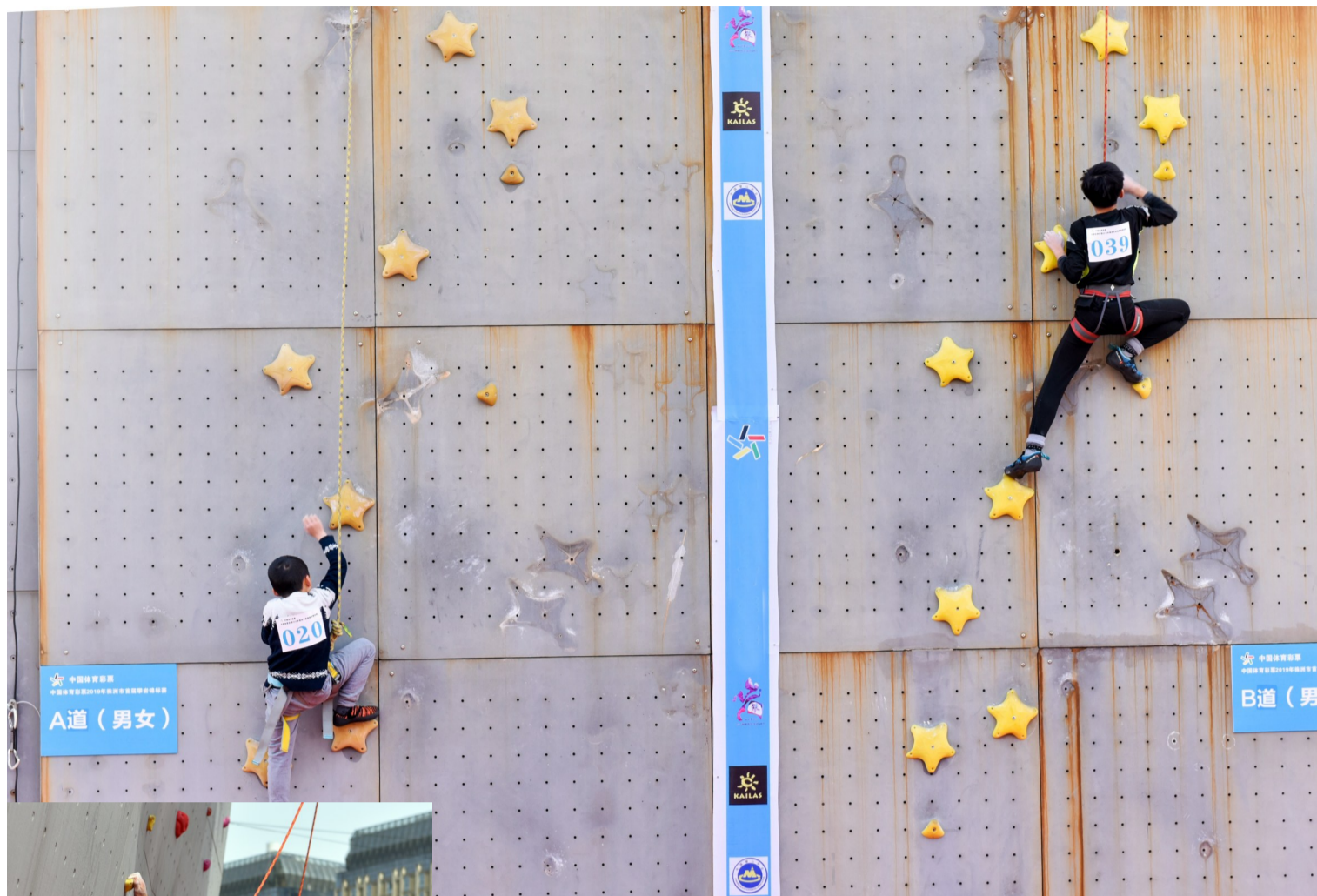
攀岩之前,需要做二十分钟的热身运动,做一做俯卧撑和仰卧起坐。



攀岩要学会灵活正确的运用各种腿脚动作,也就是俗称的找好支点。



夜间练习攀岩速降,对练习者的眼力和体力是考验。



速度赛训练,左右设A、B两条完全相同的赛道,用时最少者为优胜。



在攀岩训练和比赛中,保护者利用主绳、安全带等保护装备,在攀岩的全过程中给攀岩者提供安全的保护。



在九方小学,每到休息时间,孩子们便利用攀岩墙来锻炼身体。



袁家湾社区建宁驿站:驿站里的临时托儿所,社区工作人员带孩子们一起读书。



中心广场建宁驿站:几位环卫工人在此喝着热水,躲避冬日风雨。



黄河南路建宁驿站:盛夏中午,几位附近工地的农民工,在凉爽的驿站里做短时休息。



清石广场建宁驿站:驿站里的献血屋,热血在此采集,爱心流向社会。



清水塘广场建宁驿站:周末,附近居民纷纷来到驿站的24小时书屋看书休憩。



新华桥桥头建宁驿站:我市首个“微亮化”项目,4只粉色“火烈鸟”的立体LED灯饰照亮了驿站,也扮美了城市。

风里雨里 建宁驿站在这里等你

文/任远 图/刘震

岁月相守,时光匆匆,总有一份温暖陪伴左右。建宁,古时株洲之谓;驿站,古代商旅栖息之所。株洲的城市公厕,打上了“建宁驿站”的“LOGO”,它既是市民“方便之处”,也是小型便民服务综合体。“小厕所,大民生。”我市下大力气解决公厕布局不合理、数量不充足、管理不完善等问题,掀起了一场“厕所革命”,从2018年开始,短短一年多时间里,基本完成“新建200座,改造200座,社会开放200座”的工作任务。街两旁、江两岸、桥底下、公园里、社区中,来来往往的人们在小小驿站口不期而遇。“方便”一下,喝上

杯热水,吃上一份便当,给手机充足电,用免费wifi上网,人们在这里感受城市的温度,享受民生的便利。驿站内,24小时自助书屋书香飘逸,献血屋内爱心绽放,学雷锋志愿服务岗里笑语晏晏。驿站外,跳街舞、唱支歌、下盘棋、聊会天,老百姓对幸福的期许在一个个细节里得以淋漓尽致。驿站的景观照明也被纳入城市路灯系统,所有驿站统一实现“微亮化”。黑夜里,点点亮光为夜归的人们照亮回家的路。民生,存在于每一件小事,亿万人的小事就是一件大事。“厕所革命”是小角落里的大革命,是一座城市对生活在其中的百姓诚挚而贴心的守候。风里雨里,建宁驿站在这里,等你来。