

# 印尼高手来长“陪练”，湖南攀岩“提速”

以赛代练备战2025年粤港澳全运会,提升湖南队的技战术和心理储备



9月10日,龙金宝在比赛中。

德莎克和邓丽娟赛后拥抱。

伍鹏被储守宏(左)淘汰,两人退回比赛准备区。



参加比赛的夏佳妮。受访者 供图

## 为长高练跳绳 12岁长沙女孩跳到世界第五

刚刚结束的这个暑假,对长沙市望城区12岁女孩夏佳妮来说,是一段充满挑战与收获的时光——第一次独自背上行囊出国,站上2025年世界跳绳锦标赛的赛场。作为湖南省唯一一名参赛选手,她在全球顶尖选手的竞争中,凭借稳定发挥拿下3分钟速度跳绳第5名、30秒速度跳绳第6名的好成绩。

夏佳妮与跳绳的缘分始于两年前,从接触跳绳的第一天起,她就养成了早起训练的习惯。每天清晨6时许,她已经穿好运动服,来到训练场地热身。在学校,也会利用课后托管的间隙,在操场角落练习跳绳节奏。周末不管天气如何,她都会准时出现在校外的专业训练场地,跟着教练打磨动作细节,从手腕发力的角度,到脚掌落地的轻重,每一个小细节都反复练习。

长时间的高强度训练,让她的跳绳速度越来越快,在镜头下,跳绳会形成一道模糊的残影,教练都忍不住称赞“这孩子练得太拼了”。

为了备战世界锦标赛,夏佳妮提前两个月加大了训练强度,每天的训练时间从一个小时增加到一个半小时。有时练到最后,手臂都有些发酸,但她只是休息几分钟,又拿起跳绳继续。

尽管花费了很多时间在跳绳上,夏佳妮也不愿落下校内课程,专门准备了一个“补课本”,把没学的知识点记下来,训练间隙拿出来翻看,晚上回到家,主动请教妈妈或通过线上课程补学,直到把当天落下的课程吃透才休息。“训练不能偷懒,学习也不能掉队”,这是她常挂在嘴边的话。

“当初让她学跳绳,真没多想,就是觉得跳绳能拉伸身体,希望她能长高一点。”夏佳妮的妈妈夏女士笑着告诉记者,刚开始带孩子去体验课时,夏佳妮就表现出强烈的兴趣,别的孩子练一会儿就想休息,她却跟着教练反复练,还主动问“这样跳对不对”。

除了这次世界锦标赛,夏佳妮还参加过全国跳绳联赛、省级跳绳锦标赛等多个赛事,每次比赛都能拿到不错的名次。训练和比赛中难免遇到困难,比如有时新学的动作练不好,或比赛前紧张,夏女士从不会直接帮孩子解决,而是引导她自己想办法。“你觉得哪个环节有问题”“要不要再跟教练请教下”,慢慢地,夏佳妮学会了调整心态,遇到动作难题时,会主动录下自己的训练视频,对照教练的示范找差距。

说起未来的计划,夏佳妮眼神坚定,“每天坚持训练,争取明年能参加亚锦赛,向更多厉害的选手学习。”

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 田甜



扫码看视频

为了备战2025年粤港澳全运会,进一步提升湖南攀岩在速度项目上的竞技水平和实战能力,9月6日至11日,湖南黄金攀岩队与印尼国家攀岩队速度组一行13人,开展为期6天的联合训练。10日,湖南黄金攀岩队与印尼国家攀岩队速度组在湖南省体育场攀岩场进行了一场速度攀岩友谊赛。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 叶竹 图/ 刘丰

### 顶尖选手陪练 全流程模拟赛事

此次联合训练采用“顶尖选手陪练+全流程模拟赛事”模式,通过高强度、高对抗的实战环境,帮助湖南队队员提前适应国际一流竞赛节奏。友谊赛采用国际标准速度赛道,模拟实战环境,通过“以赛代练”,进一步提升运动员的竞技状态和临场应变能力,为湖南队备战全运会提供强力支撑。

现场,包括巴黎奥运会男子速度银牌得主伍鹏,巴黎奥运会女子速度银牌、成都世运会女子速度、女子接力金牌获得者邓丽娟,第十四届全运会男子速度冠军龙金宝,成都世运会男子速度、男子接力金牌得主储守宏,以及前亚洲纪录保持者基罗玛尔·卡特宾(Kiromal Katibin),现亚洲纪录保持者拉哈贾提·努尔萨姆萨(Raharjati Nursamsa),巴黎奥运会女子速度第四名拉吉亚·萨尔萨比拉(Rajiah Sallsabillah),杭州亚运会女子速度金牌获得者德莎克·马德·丽塔·库苏玛·戴维(Desak Made Rita Kusuma Dewi)等在内,男子组共有16人、女子组8人,在轻松愉悦的氛围下,分组进行了速度比拼。

将刚刚伤愈复出的伍鹏淘汰后,小师弟储守宏最终排名第二,阿尔菲安·穆罕默德·法杰里(Alfian Muhammad Fajri)获得男子组第一。储守宏表示“状态一般”,“身体有些疲惫,但这次比赛更多是赛前检验,为接下来的世锦赛做准备”。伍鹏透露,下周将前往国家队报到。本次比赛是伍鹏自年初因伤退出国家队选拔赛后的第二场比赛,目前他仍处于恢复状态。这两位湖南运动员将代表中国队参加9月中旬在韩国首尔举行的攀岩世界锦标赛。

女子组方面,老对手德莎克和邓丽娟再度相逢——杭州亚运会上,德莎克略胜一筹获得

冠军;巴黎奥运会上,邓丽娟在八进四中以0.006秒的微弱优势淘汰德莎克。最终,本次友谊赛德莎克以6秒643的成绩胜出,邓丽娟拿到第二名。赛后,德莎克开心地对邓丽娟说:“期待下次相见。”

### 提升技战术和心理储备 湖南攀岩队备战全运会

2025年国际攀联世界杯攀岩赛(中国贵阳)将于9月12日举行,湖南黄金攀岩队领队田璐介绍,此次合练和友谊赛也是借印尼国家队将参加本次世界杯的机会,邀请这支世界劲旅来到湖南切磋。

“印尼出了多位世界冠军、世界纪录保持者,并在多次大赛中争金夺银,是中国运动员在国际大赛中的一个主要对手。”田璐表示,能够把印尼队员邀请过来,对湖南攀岩力量的提升将起到促进作用。“这几天跟印尼队员交流受益匪浅,跟他们学习了很多训练方法和新的训练思维模式。趁这个机会以赛代练,通过合练、比赛,也能让我们更好地备战大湾区全运会。”

目前,湖南队满额参赛,8名运动员获得了全运会资格,是全国4个满额参赛的省份之一。“离全运会只有60天时间了,通过这次比赛我们也看到,除了技战术水平的提升,我们还需要在心理稳定性上有更好的储备和加强。”据悉,湖南黄金攀岩队将在接下来的时间里整合资源,让队员轻松备战,打赢大湾区全运会。田璐介绍,“因为每个运动员的自身的身体状况不一样,他们达到状态的程度、阶段也不一样,所以我们会请包括教练员在内的整个备战团队,根据各自队员的情况,帮助队员将身体心理所有机能调整到最好的状态,同时也把最好的状态留在全运会决赛的那一天。”