

潘愚非受伤的手指，激进攀爬，一颗冠军的心

新华社记者 王沁鸥 乐文婉 王梦



8月5日，潘愚非在比赛中。新华社记者 高静 摄

24岁的潘愚非在国内攀岩界已夺冠无数，但他很久都没在攀爬中感受过那种剧痛了。

意外

9月22日晚，第31届全国攀岩锦标赛男子难度决赛开始后，了解潘愚非的观众发现他爬得有些吃力：右臂打着绷带，上肢发力并不流畅；在高墙顶端的最后一个岩点下，他腾跃而起，却失手掉落。这个动作在平时，对他并不算很大的挑战。

虽最终夺冠，但赛后的他透露了个中艰难：“最近训练非常狠，上午预赛后肌肉拉伤，决赛爬的时候越来越疼，很多动作右手完全发不了力。”他抬起手臂给记者看：“这两个手指（食指和中指），一握就疼，最后已经抓不住点了。”

对于被称作“蜘蛛人”的攀岩选手来说，小臂和手指是他们在岩壁上前进的支点和引擎，也是他们需要特别保护的部位。如果小臂和指尖传来钻心的痛，运动员需要依靠强大的意志，才能对抗自保的本能。

“之前比赛里也有过（疼），但可能只是膝盖、肩背偶尔的反应，像小臂和手指这样密集的疼，很久没遇到过了。”潘

“内耗”

而对于潘愚非来说，带伤夺金的意义，不仅在于又赢了一次：“如果情况不太好，可能会放弃下一站世界杯。但我真的很高兴能有今天这样一段经历。”

剖析自己的内心，是潘愚非在采访中习惯做的事。虽已统治了国内男子攀石和难度攀岩近两个奥运周期，但这个性格安静的冠军，却依旧在面对话筒时常常苛责自己。

“我特别喜欢反思，有时候甚至过度了，拿了成绩也总想着自己不如别人的地方。”此前，在巴黎奥运会的资格赛和正赛后，潘愚非不止一次提到过自己的“内耗”，“在国际赛场会有很多对自己的不确定，不知道自己到底能发挥到哪儿，总感觉自己不够好。”

愚非说。

为避免二次受伤，他本可以不出现在这场几乎用一只手完成的决赛中。预赛后，省队队医和教练给出判断：后面的比赛坚决不能比了。

“但我过不了心里那个坎。”已经参加过两次奥运会的潘愚非觉得，虽然后面还有国际比赛，虽然他并不缺又一个全国冠军，但弃权无论怎样都“像一个逃兵”：“我来参赛了就要有始有终，可以比得不好，但不能中途放弃。”

他希望：“自己那种精气神要在。”

此刻的潘愚非，让人联想起巴黎奥运会上带着受伤手指夺冠的斯洛文尼亚名将亚妮娅·加恩布雷特。当时，亚妮娅赛中伤到手指，担心骨折的她在休息间隙痛哭，但依旧夺下了金牌。赛后，她放出惊人之言：“我不在乎是否会失去一根手指还是一只手，我要再上场，去完成那个线路！”

在任何领域登临山巅，必然要付出不同于常人的代价。

而在“舒适区”国内赛场，他的内心也并不自如：“虽然能拿冠军，但国内选手某些方面也很强，自己确实比不上他们，就会怀疑自己。所以自信心确实是我最大的问题。”

“内耗”或许是因为受过打击，但仍心怀追求。巴黎奥运周期，潘愚非遭遇成绩起伏。十八九岁那会儿，他还能登上世界杯的领奖台；到了2022年重返国际赛场，他却经历了无数次“一轮游”。那段时间，他说找不到攀爬的感觉。

“但看到其他人进步，还有年轻选手不断出现，就觉得心里还有一股气，想着自己或许也还能做好。”巴黎奥运会一场资格系列赛后，潘愚非如是说。

探索

2023年，经与国家队、省队协商，潘愚非决定前往欧洲“单飞”，也开启了一段从未体验过的生活。

“突然什么事都要自己做决定，每天去哪儿，参加什么比赛，去哪里找什么人训练，还有办签证，都要操心。”潘愚非说，很多时候团队里只有自己和一名中方教练，他不再能只当一个等着被练的运动员，训练内容都要他和外教商量着敲定；大赛前定线员资源紧张，他得和其他几个国家的运动员一起凑个“局”，才能请到人家给定一次线；训练场所不再固定，尤其赛前去其他国家队的训练基地需要反复沟通、签合同，合同里严格规定了训练时长、费用明细、不能拍摄等等；跨国旅行需要精细的计算，有几次因为签证问题，他错过了本想参加的比赛……

“感觉自己更像一个领队，计划经常会被突发状况打破，这时还要稳住心态让自己专注于训练，挺挣扎的。”潘愚非说。

但被问起是否后悔这段探索，他从成绩之外的层面给出了答案。

“从训练上说，肯定以前轻松一点。但其实没后悔过，这是段很宝贵的经历，让我面对意外时更能稳住内心。”他说，从青少年时期就开始在攀岩赛场摸爬滚打，自己现在算得上成为了一个比较成熟的成年人，“这一年我变化特别大，很感谢这么早就有了这种经历，这对我以后哪怕去做攀岩之外的事，也都很有帮助。”

在巴黎奥运会后，他直言还不能百分百享受比赛中的攀爬，但赛场外的经历，让他的比赛心态快速成长：“以前容易急，现在稳了很多，失误了也不会特别否定自己。”

“以后面对更多问题，我想我都会更有信心去突破。”他说。



潘愚非在攀石赛中。新华社记者 贺灿铃 摄

腾空

在这场全国锦标赛中，潘愚非做出了一些似乎并不“明智”的选择。攀至中段，在一个本可先挂左脚（即固定住左脚位置以稳住重心）再出手抓点的地方，他直接腾跃而起。双脚腾空的情况下，他的左手却没抓稳，压力全部给到了受伤的右手上。

“当时纯靠右手抠住那个小点救回来了，不然就掉下来了。”潘愚非赛后回忆道，“疼，但也没有特别疼，因为发生得突然，满脑子和全身的反应都是要赶紧救回来，反而没那么多痛觉。”

明知有伤，为什么还要如此激进？“因为觉得自己很长时间都没爬出过自己的风格了，不放松，不果断，担心失误，担心脱落，担心又没爬出好成绩，一上岩壁就自动变得很紧。”潘愚非赛后说，“爬成这样，我心里其实也很难受。”

这次决赛前的受伤，让他突然“想找回自己”：“应该把自己身上无谓的顾虑、负担都抛下来。”

“算是突然间心态的成长吧，一下理解了——输不可怕，怕才可怕。”这位年轻的冠军说。