



付家豪（左）、张悦彤（中）和徐梓期在赛后合影留念。 据新华网



徐梓期预赛中完成最后一条线路后激动庆祝。 据新华网



张悦彤在预赛中。 据新华网

享受比赛 不留余力

——中国年轻攀岩选手 谈世界杯成绩突破

新华社记者 王沁鸥 夏亮

2025年攀岩世界杯4月20日在绍兴柯桥落幕，该站进行了男、女攀岩项目的比拼，多名中国年轻选手刷新或平了自己在该赛事项目中的最好排名。赛后，这些“00后”甚至“05后”选手们分享了在赛场上的感悟。

男子方面，中国队24岁的付家豪和19岁的徐梓期闯入半决赛（前24名），分别名列第23和14。两人此前唯一的世界杯经历均为去年的柯桥站，付家豪当时名列第51，徐梓期第46。

“这是我第二次参加世界杯，很放松、很开心，虽然还有不足，但不会像以前有种无头苍蝇的感觉了。”20日赛后，徐梓期说，“就是能力涨了，自信心也到了。”

本站比赛，此前名不见经传的徐梓期却往往能成为现场氛围的助推器。18日，他排在预赛最后一位登场，在最后一线路中一次尝试即成功登顶，引燃观众热情。但他说，当时并没想过自己能否入围半决赛，晋级的消息还是下场后教练告知他才知道的。他的精力全都放在了攀登上，还因为在第二条线路中破解了定线员设置的障碍而格外开心。

“定线员设计的爬法肯定不是我那样的，能理解和破解他们的思路很有成就感。”他说，这是攀岩比赛在成绩之外的乐趣。

竞技攀岩分为攀岩、难度和速度攀岩三个小项。攀岩比赛中，运动员需要在规定时间内攀爬多条线路，这些路线均由定线员团队在每场赛前重新设计，因此每场比赛摆在运动员面前的挑战都是全新的。

半决赛中，徐梓期在第一条线路中坚持尝试了10次才最终登顶，这也对他最终的排名提升起到了关键作用。赛后他笑称，观察线路时，他觉得后半程会用到的动作自己很喜欢，所以即便失败多次还是想要继续尝试。

而攀登成功后，徐梓期也非常喜欢向观众振臂，等待他们的欢呼与掌声。“我喜欢这种氛围，可以爬得很开心。”他说。

同为首度跻身世界杯半决赛，“05后”的徐梓期乐于享受比赛，“00后”的付家豪却直言，此次世界杯让他经历了“职业生涯中最难的一天”。

“比完预赛，我身体处于一个半报废的状态。”付家豪说，“世界杯真的很难，预赛难到爬到中间都有过想要放弃的念头，但还是要坚持下去。每条线路、每个点对我来说都是最关键的。”

“我不敢留余力，但凡少拼一次，我都进不了半决赛。”他说。

进入世界杯半决赛对于付家豪来说是他一直以来的心愿。“没想到真的有奇迹发生，真正发生时感觉像在做梦。”他说，“这说明冬训是有效果的，半决赛我也

爬得很冷静，清楚看到了自己不擅长的动作是什么，之后还会继续加强。”

巧合的是，付家豪不擅长的动作，正是徐梓期口中“自己很喜欢的”——一个悬挂在岩壁上，然后将身体大幅度摆荡至线路另一端的动态动作。赛后，徐梓期在自己的社交平台上发布了这个动作的视频，付家豪还在评论区邀约徐梓期给他“补课”。

“我们的训练氛围很好，国内的水平正在慢慢和国际接轨，之后还会共同继续努力的。”徐梓期说。

长期以来，攀岩和难度攀岩这两项攀岩界的经典项目一直是中国队的弱项。与标准化的速度攀岩不同，攀岩和难度攀岩的比赛线路每场都不同。这种充满变数的比赛方式模拟了人在面对大自然时的攀爬状态，也对选手的脑力、能力、经验，以及队伍的定线员和教练员水平，甚至一个国家或地区的攀岩文化积淀提出了更高要求。

中国选手骆知鹭、张悦彤和潘愚非都曾登上过攀岩或难度项目的世界杯领奖台，但和许多欧美、日韩优秀选手能长期保持大赛成绩领先的实力还有差距。此番在柯桥，22岁的巴黎奥运会选手张悦彤名列女子第11，平了她在世界杯攀岩项目中的最高排名。

“我很久没进过半决赛了。”张悦彤说，她此前频繁突破世界杯攀岩项目的首轮已是2019年的事了，此后直到去年底才再次站上该项目半决赛赛场。“我都有些不记得2019年自己的状态了，所以现在爬半决赛还是有些懵，处于一个缺少经验的状态。”

和付家豪一样，张悦彤说自己在比赛中也已拼尽全力。“其实半决赛（线路的难度）有点吓到我了，但依旧觉得有的线路我有机会，所以并没有抱着只要拿到（中途的）得分点就行了的心态爬。”张悦彤说，“有的选手可以到决赛再发挥全力，但我的实力还仅仅卡在决赛的边界线上，所以每条线我都爬得很拼。”

不久前，洛杉矶奥运会攀岩项目的设项确定，在巴黎奥运会上合为两项全能项目的攀岩和难度攀岩将在洛杉矶首次单独设项。一直以来，年少成名的张悦彤都被岩迷视作更擅长难度项目的选手，但她说，自己在攀岩项目上还有更高的目标。

“我其实不希望自己的攀岩因为分项了被埋没下去，我一直都没在攀岩中取得过什么惊人的成绩，还有大赛没能取得成就，所以不太希望给大家留下这种刻板印象说我只擅长难度（项目）。”张悦彤说，她在冬训中集中提升了攀岩能力，希望在这个赛季的世界杯中，自己的位置能不止于半决赛。