



邓丽娟在比赛中。新华社照片

7日, 24岁的邓丽娟为中国攀岩实现历史突破, 她在巴黎奥运会女子速度攀岩决赛中以6秒18创亚洲纪录的成绩摘银, 为中国队首夺奥运攀岩奖牌。看了她的比赛视频, 网友们惊呼“她爬得比我平地跑得都快”。赛后, 邓丽娟也透露了自己比赛时的一些神秘技能, 揭秘了现实版的“蜘蛛人”是如何炼成的。

创造历史, 她如何“爬得比跑得都快”

首先, 她能“闭耳塞听”。7日的比赛, 邓丽娟从八强到决赛要进行三趟两两对决的攀爬, 三个6秒多的时间段里, 一点失误就可能瞬间葬送奥运晋级之路。重压之下, 所有选手上场时几乎都如“冷面杀手”, 比赛结束那一刻又都顷刻释放, 在空中或咆哮或痛哭。紧张弥漫在空气里, 连观众的神经也绷成了快要断掉的弦。

但邓丽娟却说: “我好像一直没有太多感觉。”比完了, 她就笑笑。冠军和季军都哭成了泪人, 邓丽娟还是一脸“人畜无害”的笑站在一旁, 主打一个情绪稳定。

“我比赛时什么都不会想, 其实是好多时候脑子来不及思考, 就已经开始爬下一趟了。”她说, “决赛那趟, 我也没有太多情绪, 耳朵里也什么都听不到。”

但事实是, 当时观众的呐喊如山呼海啸, 许多人还会跺脚, 坐在看台上都能感受到脚下在震动。

可邓丽娟确实什么都听不到。“爬完了, 看到自己破了PB(个人最好成绩), 很激动, 但也还是有点懵, 感觉还没做好准备啊, 我好像总是这样。”

“心态对速度攀岩的影响是巨大的。”中国攀岩队速度组主教练钟齐鑫解释, 由于速度攀岩持续时间非常短, 也没有第二次尝试机会, 因此容错率极低, 运动员要承受巨大压力, 也极易被现场任何风吹草动影响。

钟齐鑫给队员们的解决办法是: 第一, 把参赛流程写出来, 详细到上场时是要走着还是跑着, 上场后做准备工作是先试踩出发踏板还是先抓握岩点, 听枪前脑子里应该是什么状态……“以不变应万变, 做到程序化攀爬”。第二, 掌握调节心理的方法, 适当增强一些钝感力。

“我们有个队员是近视眼, 他上场总是看不清对手, 也看不清观众, 只能看清岩点。”钟齐鑫说, “所以他爬得稳。”

“理想的速度攀爬是沿着一条直线向上, 身体不出现太大左右摆动, 这样肯定最快。”邓丽娟的主管教练张宁解释说, 标准赛道上的岩点分布并不在一条直线上, 但如果能力强, 有些选手可以不借助太偏左或偏右的岩点。赛道上一共20个大手点, 顶尖男选手只需要使用十三四个就能到顶, 女选手由于力量和爆发力大多弱于男选手, 要使用的岩点会多一些。

因此, 如果女选手想要更快, 学习男子动作便是一种必然。但这也意味着, 一次发力需要跨越更远的距离。

但张宁对邓丽娟有信心, 因为他一开始看中邓丽娟, 就是她敢做男子动作: “我第一次看她爬速度赛, 起步就敢略过4号点直接往上跳, 虽然后面爬得乱七八糟, 但当时能做成这个动作, 她的力量和爆发力肯定很好。”

“打个比方, 如果把速度选手比作车, 有的人是超跑, 邓子(邓丽娟)就是大G(硬派越野车), 大排量那种的。”张宁说。

中国攀岩队的科研数据也支持邓丽娟改动作, 利用自主研发的影像学技术诊断系统, 队伍一开始给邓丽娟提供过几套改动作的方案, 但最终发现这个动作最适合她; 模拟数据显示, 如果做成, 她的成绩将有大幅提升。

“我不想改, 但他们老是在说服我, 说我一定行, 还给我制定了康复计划, 加强我左肩的肌肉。”7日赛后, 邓丽娟回忆说, “后来真做成了, 真的很感谢团队给我的支持。”

7日的比赛中, 邓丽娟在八进四轮以0.006秒的微弱优势力压自己的世锦赛和亚运会“苦主”、印尼选手德莎克。两人出发后齐头并进, 直到邓丽娟祭出那个折磨了她很久的窜跳动作后, 记者身边第一次看速度攀岩的同事惊呼: “她好像领先了一点!”

而她的个人最好成绩在奥运会前一直徘徊在6秒4几, 此次奥运会, 她从资格赛起就连续刷新这个数据, 直到爬出了6秒18。这一成绩将她的个人最好成绩提升了将近0.3秒, 也超过了奥运会前的世界纪录。

所以, “蜘蛛人”的第二个秘籍, 是她敢于挑战女子项目男子化, 以及背后有人愿意支持她的野心。

据新华社巴黎8月7日电

房屋出售



商铺租售

兰州城关雁滩大润发什字400㎡临街旺铺出租。另有800㎡一层住宅底商低价租售, 欢迎实地考察, 价格面议! 有意者电联 13321214166

挂失江苏派新建设工程有限公司兰州分公司在工商银行兰州新区支行预留的账户名“江苏派新建设工程有限公司兰州分公司泰鑫隆农民工工资专用账户”“江苏派新建设工程有限公司兰州分公司农民工工资保证金专用账户”郑声阳 法人章一枚原法人章作废特此声明

遗失西安财险嘉峪关中支银保业务部单证收据-通用业务收据(三联)-全辖-2014 流水号1400034641, 声明作废。

遗失陕西西元科立建设工程有限公司天水分公司营业执照正、副本, 统一社会信用代码91620500MADA57X06U 声明作废

家政清洗



旧房翻新
砸墙, 刷墙, 木工, 瓦工, 新房门面装修, 水电暖改造。
133 6943 8686

王琼妇联家政
二十二年诚信经营 口碑铸就品牌
保姆、月嫂、做饭工、育婴师、催乳师
临夏路83号(派出所楼上)11015室 8460554 微信号13909401872

挂失甘肃日报报业集团有限责任公司兰州晨报分公司(纳税人识别号: 91620000591241673K)兰州玖城房地产开发有限公司开具的, 房号悦府-9-1-1201收据一张, 开票日期2021-8-19, 票号0090194, 金额738302元

挂失闫玉林(身份证620102195507231120)《兰州铁路局经济适用房售房专用收据》1张, 住房地址: 兰州市城关区天平街84号阳光雅居4号楼3103室

专业疏通



老兵水暖·疏通
修上下水管道
13109366662

低价通下水
13893629095

注销公告
兰州市云想艺术培训中心, 统一社会信用代码: 52620100MJY5054211, 拟向登记机关申请注销登记, 清算组由法定代表人杨子莹等人组成, 请债权债务权利人于本公告见报之日起45日向清算组申请债权债务。地址: 城关区张掖路206号 联系电话: 13619368558

遗失陕西西元科立建设工程有限公司天水分公司营业执照正、副本, 统一社会信用代码91620500MA-DA57X06U 声明作废

遗失公告



挂失马尚虎身份证, 号: 62292219980528051X

挂失姚峻人事档案号2299(干部)特此声明

挂失兰州城关区检察院杨伟莉工作证620101055

挂失《警官证》: 遗失葛雅蓉《警官证》, 发证机关: 甘肃省公安厅, 证件号: 000411。声明作废!

刘永堂名下电动自行车车牌号不慎遗失, 车牌号码为甘AC0784, 声明作废。

甘肃瑞源电业信息科技有限公司(91620103MA72Y5N66A)遗失营业执照(正本), 声明作废

挂失牛彦龙 天和苑小区5号楼1单元801室经济适用房领取房屋所有权证专用卡, 声明作废。

提示: 省、市级行政审批和政务服务办理事项规定: 《兰州晨报》为各类证件挂失、遗失声明、公告类信息指定刊登媒体!

分类广告



0931-4662740

0931-8150592

兰州晨报分类信息广告由以下站点代办, 从未委托任何其它网站、广告公司代办。办理登报业务请致电就近各广告站点。
西关 13008774749 13919150533 七里河 13893126050 13919783768 雁滩 13919364049 13919283848
安宁 13119416621 13893228907 东岗 13993138394 13919211748 西固 13893273391 13150019000
河口 13993138394 天水 13321386833 临夏州站 18309303681 18215098861