

这名浙海大的教师是攀岩国家一级裁判员,也是学校攀岩队的教练 最近他收到了杭州亚组委的执裁邀请函

□记者 李晓旭/文 陶涛/摄

追求极限和冒险是时下众多年轻人运动的标签。在岛城,就有这么一个既适合年轻人又十分成熟的运动项目,这就是攀岩。爱好者们在攀岩上也找到了发现、激励、突破自我的平台,并通过它得到了全身心的磨练。

魏汝领今年38岁,2013年毕业于中国地质大学(北京)体育教育训练学专业,毕业至今一直在浙江海洋大学体育与军训教育部当教师,他是国家级社会体育指导员、国家一级攀岩裁判员、国家中级攀岩教练员(最高级),拥有中国红十字社会水上救援师资。

近日,记者见到魏汝领时,刚好是午休,黝黑的皮肤,背着一个黑色的挎包,走起路来像一阵风一样,给人的感觉就很运动。“今年刚好是我来舟山的第十年,校队带起来了,现在市队也带起来了,这十年感觉蛮有成就感的。”魏汝领说。

最近,他收到了杭州亚组委的攀岩比赛执裁邀请函,他难掩兴奋和激动,因为这不仅是难得的人生体验,也会是一次很好的学习机会。

据了解,杭州亚运会的攀岩比赛需要七八十位裁判员,其中大部分裁判员来自国外,国内裁判需要近20位,而在浙江省邀请的3位攀岩比赛裁判员,其中就有魏汝领。



在舟山的校园里播撒攀岩“种子”

从2003年开始筹备、摸索发展攀岩项目,到2013年组建了第一支攀岩队,并将它单独作为一项课程进行教学,浙江海洋大学成为国内高校中第一批“吃螃蟹”的。担任浙江海洋大学攀岩队教练、舟山市青少年攀岩队主教练的魏汝领告诉记者,学校攀岩队的队员每年基本维持在300人左右,而真正能参赛的精英选手却只有十几人。

但零基础、低体能是很多学生刚进入攀岩队时的状态,为了激发他们对攀岩运动的兴趣,发掘一批真正热爱攀岩的学生,魏汝领表示,带领学生打开攀岩新世界第一堂课就是实战。在做好安全保护措施的前提下,他任由学生攀爬,用心去摸索、体会攀岩的乐趣。尤其是即将登顶却又无法到达时,心里那种抓心挠肝的“难受劲”最能激发初学者的求胜欲。“我下次一定要登顶”的好胜心,促使学员一次又一次地站在攀岩场上。

“很多学生最终没能入选校队,但他们通过攀岩锻炼了自己的身体,这不失为一种让孩子们热爱运动的方式。”魏汝领说。

除了带校队以外,他这几年在带舟山市青少年校队,最好的成绩是省赛第四名。

想把攀岩技能带给海钓爱好者

除了是老师、教练,魏汝领还是中国红十字社会水上救援师,每年都要给水上救援人员进行培训。

“我教的那部分主要是基础攀登,水上救援人员需要上岛攀登救援,比如攀爬礁石,这也是很有技巧的,如果那些海钓爱好者能学会这些攀登技巧,在跳礁的时候肯定会更安全。”魏汝领说,如果有机会,他很乐意去上一些类似的公益课,把攀岩技术传递给更需要它的人。

最近,魏汝领收到杭州亚组委的邀请函,作为国家一级攀岩裁判员,他有机会执裁亚运会的攀岩比赛,“到时候还要先去杭州接受培训,能有机会做亚运会的裁判,绝对会是一次学习的机会。”他说。



练习攀岩是磨练心性的方式

在很多人的印象中,攀岩是项“猛男”运动,但魏汝领告诉记者,现有越来越多的女生加入到攀岩运动的行列中。“我们攀岩队40%是女生,并且非常优秀。”他说。

古海玲,第十一届全国高校户外技能大赛攀岩单项冠军、绳索技能冠军,第十六届中国大学生攀岩锦标赛甲B女子速度季军、难度第四名,谈起这位女队员,魏汝领直言“很感动”。

在浙江海洋大学还是两地办学的时候,大一的古海玲平日在定海校区上学,遇到每周三次的攀岩训练,她都骑着自行车往返于定海和长峙岛之间。“普通人能够像这样坚持一两个星期就很难得了,但她却坚持了整整1年,这份对攀岩的热爱令我十分感动。”魏汝领感叹道,长期的坚持,让她变得更加坚韧,“现在遇到事情不会轻言放弃,相信坚持就会成功。”

除了培养性格,攀岩还在心态上给人磨练。在2016年的第14届全国大学生攀岩锦标赛上,由于主办方的计时器不断出现问题,在争夺冠亚军的重要时刻,队员杨松连着比试5次,最后连赢亚军5次,让在场的评委、教练都直呼“了不起”。

“如果在这5次比赛中出现一次失误,就功亏一篑,所以要有强大的心理素质才能发挥得这么好。”魏汝领说。而这超强心里素质的背后,得益于杨松平日里扎实的基本功,和各大攀岩

赛事积累下的经验,“这么小概率的事件都能碰上,以后面对突发状况自己就更能从容应对了。”

因为攀岩激发另一面的自己

专注体育运动会不会影响学习?这大概是很多学生和家长都会担心的一个问题。浙江海洋大学攀岩队的同学们用实际行动证明,这不仅不会耽误学习,还多了一个交流学习的平台。

“我们的队员不仅比赛成绩优异,学习成绩也非常优秀。他们拿过全国奖学金,去年有4位拿了省级奖学金。”谈起自己的爱徒,魏汝领格外自豪。

他还告诉记者,有个学生叫潘永丹,她本属于东科学院,因为热爱攀岩,促使她努力学习。“她曾说,老师我要来你的学校和你练攀岩。”本以为这只是学生的随口一提,出乎意料的是,潘永丹真的凭借努力和决心考到了浙江海洋大学,成为了他的学生,“这就是攀岩带给她的一种激励,让她奋发上进。”

像潘永丹这样的学生还有很多,大家因为攀岩聚在一起,通过这个平台学习交流,无论是日常功课还是考研互助,这些都是由攀岩运动带来的附加惊喜和魅力。

“我的一些学生现在在带宁波市青少年攀岩队校队,我带孩子们出去比赛的时候,经常能碰到他们,看到自己的学生也变成了优秀的教练,即便是我自己的队伍没能拿到很好的成绩,我也为我的学生开心。”魏汝领说。