

趙一程 小檔案

出生日期：2009年6月

運動項目：攀岩

就讀院校：上海奉賢中學

獎項：

- 2025年全國攀岩錦標賽男子速度賽冠軍
- 2024年中國攀岩聯賽男子速度賽年度總冠軍
- 2023年世界青年攀岩錦標賽U16組男子速度賽冠軍



▲趙一程（左）在2025亞青賽獲銀牌。

勇挫巴奧銀牌得主 「天才少年」實力獲肯定

2025全國攀岩錦標賽9月6日在重慶決出速度項目冠軍。焦點戰男子決賽中，上海「天才少年」趙一程戰勝傷癒復出的巴黎奧運會銀牌得主伍鵬奪冠。

16歲的趙一程雖未到參加國際大賽的年齡，但他已頻頻在國內比賽中爬出超亞洲紀錄、世界紀錄的成績。在不久前於貴陽結束的亞青賽決賽中，趙一程由於策略，起步更穩，也減少了與觀眾的互動。

決賽中，伍鵬出發後不久在抓握一個手點時脫落，金牌歸屬變得沒有懸念。趙一程在沒有競爭的情況下爬出了4秒78的全場最快成績奪冠。

賽前，業內對趙一程和伍鵬的對決充滿期待。對此趙一程說：「我很期待和伍鵬的攀爬，因為他真的很厲害，這是我第一次和他在比賽中相遇。我自己是相對放鬆的，就想好好專注於這一趟攀爬就好了。（和他）一起站上領獎台也給了我更多激勵，因為我還想爬得更快。」



▲趙一程（左）在全國攀岩錦標賽金牌戰與伍鵬（右）對決。

挫折後有得着 時刻保持冷靜

趙一程勝出2025全國攀岩錦標賽速度項目冠軍，他在賽後坦言，正面對職業生涯的新課題。

在不久前的亞青賽決賽中，趙一程因搶跑而錯失金牌，吸收經驗後，向來性格外露的他，這一次在重慶減少了與觀眾的互動，習慣向看台索要掌聲的他，僅在奪冠後在空中豎起象徵「第一」的手指。「上一次亞青賽我們回去反思，發現如果做出太多動作的話會影響自己的專注度，所以這一次我的策略就是專注於攀爬，不要被任何事物影響。」他說。

他坦言，亞青賽的失利讓自己「被困擾了挺久」。「有時回顧那場比賽還是會感覺不太舒服，好久沒有這種感覺了，好像有種恐懼感，導致每次起步心態都有一點變化。」

亞青賽淘汰賽階段，趙一程的啟動反應時間有兩趟達到了驚人的0.103秒和0.106秒，與搶跑僅有千分位的距離。此番在重慶，他有意壓制了起步節奏。

「確實可能以前我就是想爬得很快，所以每次起步都是冒著一定風險的。但這次我就很明確地先保證每次都能順利起步，我也有比較大的信心能夠在後面爬得更快。」趙一程說，對搶跑的恐懼並沒有完全消失，「但我覺得不是件壞事，它反而能夠時刻提醒我不管怎樣都要保持冷靜。」

「這次，我做到了每一趟攀爬都能夠控制住自己。」他說。

攀岩亞青賽失利不氣餒

趙一程期待世界大賽創佳績

▲趙一程在全國攀岩錦標賽贏得金牌。



▲中國攀岩運動員趙一程。



▲在亞青賽決賽上，趙一程在搶跑後從空中降下。

▲趙一程在全國攀岩錦標賽以穩定的發揮贏得最後冠軍。

攀岩熱話

在15米高的岩壁之下，參加2025亞洲青年攀岩錦標賽的中國高中生趙一程無疑是「斷層式」領先的存在。

他已手握世界青年錦標賽三金，在同年齡段中罕有對手。更讓全球攀岩界矚目的是，他尚未跨入成年組就已頻創紀錄——年初還沒到16歲時，他就爬出過4秒65，超越了當時的世界紀錄。目前的世界紀錄是4秒64，紀錄保持者美國選手塞繆爾沃森直呼，期待趙一程登上成人賽場的那天——因為趙一程還沒到17歲，不到參加世界大賽的最低年齡，一切成績都還沒法留在成人世界的記錄簿上。

8月23日晚，2025亞洲青年攀岩錦標賽在貴陽迎來速度攀岩的決賽日，「天才少年」趙一程的目標自然是冠軍。而除此之外，他還想要更多。

「其實我等待一場能釋放自己的比賽等了挺久的。」賽後，趙一程回憶，儘管在不久前的世青賽上再度摘金，但他對4秒85的成績並不滿意。

「自己當時沒把最好的狀態激發出來，爬完有一種意猶未盡的感覺，還想再爬，還想更快。」

此次亞青賽，趙一程感覺很興奮，甚至有些「太興奮了」。第一趟十六進八的攀爬，他的出發反應時間僅為0.103秒——再快千分之四秒，他甚至就會被判搶跑。

因為搶跑被淘汰

場下觀賽的中國國家隊主教練鍾齊鑫看出了少年的野心：「他心裏應該是想衝一個成績。」第二趟，在全場都沒人能爬進5秒的對手之間，趙一程的出發反應時依舊是驚人的0.106秒。而鍾齊鑫介紹，大賽中優秀且穩妥的出發反應時，一般會維持在0.150秒左右。

「我感覺確實是聽到了出發音再讓自己出去的，沒有壓槍，但今天神經太興奮了，腦子沒法很好地控制住身體。」趙一程承認，兩趟之後，他自己都覺得心有餘悸。第三趟，他索性聽到出發音後等了一會兒再讓自己啟動。

但現場觀眾看到，他的出發反應時依舊僅有0.150秒。4秒82、4秒79、4秒75，三趟攀爬後，趙一程闖入金牌賽。他覺得，自己找到了很長時間以來最好的狀態。

倒計時，出發，兩名為金牌而戰的選手瞬間騰空，但提示搶跑的刺耳短鳴也即刻響起。這一次，趙一程一側的出發反應時屏幕顯示出紅色的0.088秒——搶跑的是他。這一次，他的興奮越過了紅線。

今年第一次輸掉比賽的男孩從空中降下。他不忘帶著笑意先與對手握手，但之後又走回自己的賽道下，背對觀眾蹲下。轉播大屏的特寫鏡頭捕捉到了他臉上再也掩飾不了的失落和悔意。隨後，他躺倒在了岩壁上，眼睛盯着15米之上的終點……

「我可能需要一點時間來接受這個結果，剛才整個人都是懵的，就覺得『我怎麼會犯這麼低級的錯誤？』」此刻面對記者距離他比賽結束僅不到20分鐘，但他說「已經好多了」，並且已經可以清楚梳理出失利的原由。

「可能大腦確實和身體不在一個節奏上，我覺得自己身體憋得有點久了。」他回憶了從世青賽到亞青賽，甚至今年所有的賽事歷程，「今年我其實過得有點太順了，從年初到現在，一切都按照我預想的在發生。」

認清缺點再改進

從兩年前離開家鄉蘇州進入上海隊開啟專業訓練，這或許是趙一程迄今最耀眼的一年，那些超越紀錄的時刻都在今年發生。現在，他依舊是上海奉賢中學的學生，但接下來的人生規劃中，成為專業運動員已是他的目標。從曾考過區前五十的好學生，到放棄傳統升學通道走上競技體育之路，他一路都沒有過猶豫，也幾乎沒遇到過重大挫折。此前的採訪中，他口中最大的波折是在兩年前的亞青賽上錯失獎牌，但那時的成績已與今天不可同日而語。

而如今，這個已經有潛力將世界紀錄收入囊中的少年，也依舊還是會在他口中的「小比賽」裏倒在金牌之前。速度攀岩這個「最快的人不一定就是冠軍」的項目，一如既往展現出了它的殘酷魅力。

「但這不是件壞事，這場比賽可以鞭策我，讓我看到我依舊有很多缺點，我不是無敵的。」趙一程說。

賽後介紹前三名獲得者的環節中，失意的「天才少年」一直低著頭。主持人念到冠軍的名字時，他還是用力地為對手鼓起了掌。

「你不能只在贏的時候才喜歡競技體育。」他說。

新華社

獲發外圍賽外卡 黃澤林首度亮相中網



▲黃澤林在本賽季成績實現飛躍。

【大公報訊】據中新網報導：2025中國網球公開賽外圍賽外卡名單於20日公布，中國網球協球員吳易昺、周意和中國香港選手黃澤林拿到男子單打的三張外卡，六張女單外卡中有五張歸屬中國選手。

此番為黃澤林首次亮相中網。他在本賽季成績實現飛躍，在美網從外圍賽起連贏五場，成為首位躋身大滿貫男單32強的中國香港球員。在今年的男子職業網球選手協會（ATP）1000邁阿密大師賽，黃澤林還闖入男單第三圈，同樣為中國香港創造歷史。

吳易昺是首位在大滿貫男單正賽獲勝、也是首位奪得ATP巡迴賽男單冠軍的中國選手。本賽季，他逐漸擺脫傷病影響，在ATP500華

盛頓站晉級男單16強，本周在家鄉杭州舉行的巡迴賽迎來「開門紅」，排名重返世界前200。今年將是他自2018年後，時隔七年再度出戰中網。

周意連續第三年參賽

周意今年同樣取得突破，在美國泰勒站首次打進ATP挑戰賽決賽。美網之後，周意助力中國隊成功打進戴維斯盃世界一組附加賽。本周在ATP250成都公開賽，周意連續兩年晉級男單第二輪。今年將是他連續第三年參加中網。

女單外圍賽方面，姚欣辛、蔣欣玗、任鈺菲、朱宸汀、李宗鈺五位中國選手獲得外卡。其中，蔣欣玗今年在雙打賽場表現出色，斬獲

兩個女子網球選手協會（WTA）巡迴賽雙打冠軍，過去兩年她都亮相了中網女雙正賽，今年是她首次參加中網女單比賽。另一張女單外圍賽外卡歸屬17歲的奧地利選手莉莉

塔格，她是2025年法網青少年組女單冠軍。

男單外圍賽將於9月23日和24日在國家網球中心舉行，女單外圍賽在9月22日和23日進行。



▲周意連續三年參加中國網球公開賽。