

◆李彥鄰和很多隊員一樣，每天花2至3個小時泡在攀岩館裏練習。
香港文匯報記者曾萍 攝

岩壁舞芭蕾 攀出山脊見

廣西小山村建首支國家少年攀岩集訓隊 拓闊大山學子未來

「說實話，我一開始不怎麼愛讀書，看中練習攀岩可以逃避學習。但現在真正訓練下來，有時候反而想要回去吃學習的苦。」胡李勝說着不好意思地低下頭，笑着搓了一下手上剩餘的鎂粉。「不過現在我是明白了，訓練的苦要吃，學習的苦也要吃，不然以後就得吃生活的苦。」胡李勝說，在各項大賽上摘獎，將成為其人生履歷上漂亮的一筆，成為他日後求學的「敲門磚」。

在古零鎮初中，很多像胡李勝這樣有攀岩特長的學生，有機會直升當地重點中學。據了解，2019年，馬山縣教育局制定了《馬山縣義務教育階段攀岩特長生升學辦法》，滿足條件的攀岩特長生可直接進入馬山中學、民族中學等重點中學就讀。「不僅是高中，高考時也可以成為體育特招生。我接下來的目標就是把學業成績提上去，希望能和師兄一樣考上廣州體育學院。」胡李勝害羞地說。

課後埋首練 寒暑假無休

剛剛從難度區岩壁下來的李彥鄰鼻子上還掛着細細的汗珠，她擰了擰頭髮，坐下喝了口水說：「這只是我們日常的正常訓練，每天下午下課後，我們都要在這裏進行2至3個小時的攀岩訓練。」李彥鄰從小學3年級便開始接觸攀岩，她坦言自己一開始並不喜歡體育，誰知道第一次攀岩岩壁，自己就能「蹭蹭」地爬到頂上，覺得非常有趣。「沒想到攀岩這麼好玩，漸漸地就喜歡上了。」

每天正常的課堂後，就是緊張的訓練。「從下午5點40分訓練到晚上8點20分才結束，如果沒有特殊情況，每天下課後就泡在岩館裏。周末、寒暑假也都不休息。」李彥鄰表示，為了不影響訓練，她每天都會趁課堂間的空餘時間，把當天的作業先寫完。

「雖然訓練確實不容易，但是到外省參加攀岩比賽之後，讓我看到了更廣闊的天地。」李彥鄰坦言此前她曾一度想放棄訓練，但是第一次坐飛機去比賽的經驗，讓她堅定理想。「我的學業成績不是太好，若日後考上的學校沒有攀岩訓練，我會考慮練田徑，現在我已經因為攀岩而深深愛上了體育。」李彥鄰說，攀岩對她而言不僅讓她有了更多的選擇，而且讓她打開了「新世界的大門」，對未來有了更明確的目標。

攀岩進校園 為國輸新血

在11月結束的區運會攀岩賽事中，古零鎮初級中學的隊員們獲得了10個項目的9枚金牌，然而這也只是這所鄉鎮中學所取得成績裏的很小一部分。自2018年以來，該中學獲得了87金80銀70銅，攬起首支國家少年攀岩集訓隊，為中國競技攀岩持續發展輸送「新鮮血液」。

「這不僅得益於山裏的孩子對攀岩有着天生的親切感，有着更好的天賦，也得益於當地政府對攀岩教學的重視，為學生製造濃厚的攀岩學習氛圍。」古零鎮初級中學攀岩教練何琪認為，他們所取得的成績是「天時地利人和」，是各方共同努力的成果。

據介紹，2017年以來，馬山縣先後建設了23所攀岩學校，攀岩壁面積超過3,000平方米。同時，作為一所攀岩特色學校，古零鎮初級中學專門組織編寫校本教



胡李勝嘴巴鼓了鼓氣，在岩壁下調整好姿態，瞬間就如開弓的箭一樣向岩壁頂端「衝」上去。胡李勝是廣西南寧市馬山縣古零鎮初級中學的學生，在剛結束不久的廣西壯族自治區第十五屆運動會攀岩項目上，他取得了男子甲組速度標準賽道銀牌。「攀岩讓我比別人多了一條路可走，有了體育特長的加持，我有了更多的選擇機會。」從最初接觸這項被稱為「岩壁芭蕾」的新興運動，胡李勝如今已練習了兩年半。

2017年，中國首個攀岩特色體育小鎮落戶馬山縣，核心區位於古零鎮羊山村三甲屯。攀岩不僅讓當地百姓「靠山吃山」走上脫貧致富路，更在校園生根發芽，依託本地資源，古零鎮初級中學與多方共建了首支國家少年攀岩集訓隊。這些曾經困住大山學子的「攔路石」，如今卻成為了「墊腳石」，攀岩不僅改變了馬山，也讓這些大山裏的學子有了更廣闊的未來。

◆香港文匯報記者 曾萍 廣西南寧報道



材《攀岩》，每班每周開設一節攀岩必修課，由專職攀岩教師任教。「為實現攀岩與體育教學深度融合，我們還在校園內廣泛開展攀岩活動，組建社團，普及基礎知識和技能。」古零鎮初級中學校長王電林表示，組建青少年攀岩人才梯隊，最終目標是向國家攀岩隊輸送青少年後備人才。

此外，學校還深入挖掘「快樂、好玩、樂學、苦練」的攀岩運動特色文化，舉辦攀岩年級賽，提高師生攀岩技能，推動學校攀岩運動蓬勃發展。通過一系列舉措，一個又一個攀岩「潛力股」「好苗子」脫穎而出。



◆胡李勝（左二）取得了廣西壯族自治區第十五屆運動會攀岩項目男子甲組速度標準賽道的銀牌。
香港文匯報廣西傳真

陝籍教練：好苗離隊欲放棄 孩子努力終留下



◆廣西南寧馬山縣將攀岩帶進學校，為學生創造濃厚的攀岩學習氛圍。
香港文匯報廣西傳真

即使擁有一些「天賦型」選手，要把他們培養成國家隊員，還是需要專業教練團隊，而馬山縣就有着一批國內高水準的教練團隊。2019年9月，國家攀岩隊助理教練李雲俠被派往馬山中學組建國少二隊。從北到南，來自陝西的李雲俠坦言一開始對馬山的氣候、飲食確實感到不適應，但是看到努力練習的孩子，她又十分捨不得離開。「說離開哪有那麼容易，看着孩子一點點的成長，就是不忍心。」

對李雲俠而言，如果說生活中的不適應都可以克服，那麼工作中最難的就是給家長做思想工作。「中間有過幾個隊員，他們如果現在還能留在隊伍裏，或許在全國都能拿很好的名次，只可惜家長希望以學業為主，最後只能離隊了。有時候看着這些特別好的隊員離開，心

裏說不出的難受。」李雲俠語帶惋惜說，自己有幾次動了放棄的念頭，不過轉身看到還在努力的孩子，她又找到了堅持的動力。

系統化訓練產生協同效應

來自廣東陽江的謝衛成來得比李雲俠更早，他是內地6位洲際定線員之一，也是內地第一個完成5.14級別路線的攀岩者，至今開發了超過1,000條自然岩壁攀岩路線。謝衛成第一次到馬山為比賽開線，便被這裏的山地資源吸引，最後選擇留在了這裏。2017年11月，全國青少年攀岩訓練基地、中攀阿成攀岩學校在古零初中掛牌成立。國內頂尖的定線員、教練員團隊提供系統化訓練機制，也讓馬山「攀岩+教育」的融合得到了「1+1>2」的效果。

◆遊客在馬山攀岩小鎮體驗攀岩的樂趣。
香港文匯報廣西傳真

攀岩作IP 脫貧搭新路

特稿

馬山老百姓有這樣一句諺語：「要想富起來，除非有一天馬山的石頭都變成金子。」從馬山縣城驅車前往古零鎮，一路上群峰競秀，被群山環繞的古零鎮羊山村曾「因山而困」，是個貧困村。馬山縣文化廣電體育和旅遊局局長黃旭進告訴香港文匯報記者，馬山東部石山地區基本是九分石頭一分土，「土地存不住水，很貧瘠，那裏的老百姓因山而窮，因山而苦。」2016年，馬山縣首次引進承辦中國—東盟山地馬拉松系列賽，山地戶外運動讓馬山縣發展迎來了轉折。此後，馬山以「山」為基礎，承辦了一系列山地戶外體育賽事活動，大力發展山地戶外體育運動。

建體育旅遊區 村民打造民宿

2017年8月，中國首個攀岩特色體育小鎮落戶馬山縣。目前，攀岩特色體育小鎮逐步成形，累計開發了22面岩壁553條攀岩路線，建成23所攀岩學校、9條登山棧道、12個攀岩平台及旅遊民宿、汽車營地等系

列配套設施。如今馬山的攀岩小鎮不僅成為了星級鄉村旅遊區，還是國內外攀岩愛好者心目中的攀岩勝地，吸引越來越多的遊客前來體驗遊玩。

家住古零鎮羊山村三甲屯的徐蘭艷曾是建档立卡的貧困戶，隨著攀岩小鎮的打造，徐蘭艷經商談將自家房子二樓、三樓打造成特色民宿出租，每年可獲得一萬多元（人民幣，下同）的分紅。而她自己也在民宿中打工，每個月都有2,000元至2,500元的穩定工資，加上分紅，每年收入3萬至4萬元，於2016年成功脫貧。

發展山地運動 拓大眾化項目

「一個地方沒有IP，沒有符號，別人就記不住你。在馬山，這個IP就是攀岩。」黃旭進表示，馬山未來要打造成攀岩強縣、攀岩名縣。目前攀岩小鎮正在積極拓展微型攀岩路線以及迷你馬拉松等體驗類、親子互動類大眾戶外運動項目，力爭未來能將其打造為功能齊全、輻射廣泛、效益顯著的山地戶外運動目的地。