

# 多方合力，托举体育梦想

——“关注青少年体育”③

## 运动人生



何静成功无氧登顶希夏邦马峰后庆祝。受访者供图

何静无氧登顶全部十四座八千米以上高峰——「永远都有下一座山峰等待我去攀登」

本报记者 李硕 郑轶

10月9日上午9点10分，无氧攀登者何静成功登顶位于西藏自治区的希夏邦马峰。至此，何静成为中国首位无氧登顶世界14座8000米以上高峰的登山者。

“登山最吸引我的地方，就是永远都有下一座山峰等待我去攀登。”何静在完成这一壮举后平静地说，“我不会沉浸在过去的成就里，而是向着下一个目标前进。”

### “只要出发，就有惊喜”

1988年，何静出生于陕西西安高陵，如今在一家企业从事科研工作。2006年以前，她没有见过高山。“我第一次去秦岭，就感受到来自山神的呼唤。”她说，“山风拂过脸颊的那一刻，感到十分惬意。”从此，她一有空就去各地爬山、徒步，并且把钻研的劲头也带到了一次次攀登中。

2012年，何静第一次登顶四姑娘山，在雪山之巅感受天地广阔，心中的烦恼也随之消失。当时，何静的登山装备并不专业，连冲锋衣都是临时买的，但并不影响她成功登顶。同行的人半开玩笑地说：“你很有登珠峰的潜质啊！”正是这句话，在何静心中埋下了梦想的种子。她开始向着目标努力，从四姑娘山起步，海拔5000米以上、6000米以上、7000米以上，何静不断向更高海拔发起挑战，“只要出发，就有惊喜。”

2016年，何静第一次尝试攀登8000米以上的高峰，那是位于西藏的卓奥友峰。攀登标配是使用两瓶氧气，而何静只用了一瓶，这让她产生了无氧攀登的念头。

何为无氧攀登？大多数登山者在攀登高海拔山峰时需要吸氧，以此增强力量、保持头脑清醒。而无氧攀登意味着不能携带氧气，如果在中途任何一个环节吸了氧，就被视为攀登无效。

2017年，她首次尝试无氧攀登海拔8163米的马纳斯鲁峰。谈起这次经历，何静仍然觉得“很冲动”，“当时没有人能给我建设性的意见，我就从一些报道中研究，和前辈以及向导探讨，先从适应高海拔做起。”正式无氧攀登前，何静在海拔7400米的3号营地住了一晚，感到头痛欲裂，浑身都没有力气。“但我告诉自己，这是正常反应。既然选择了无氧攀登，那就一步一步来，慢慢走上去。”何静成功了，她逐渐找到状态并成功登顶。

这次经历极大地鼓舞了何静，更坚定了她的无氧攀登的决心，“我想填补中国人在这个领域的空白。”

### “天气不可控，但自己的心态可控”

无氧攀登对天气有着近乎严苛的要求。风速不能超过每秒20米，气温不能低于零下40摄氏度，否则有冻伤的风险。

顺其自然，是何静的攀登哲学。“其实，我并没有把登顶14座高峰作为一定要完成的目标，我还年轻，可以慢慢来。”

虽然心态放松，但付出的努力却是百分百。她几乎每周有5天每天坚持跑10公里，骑车往返40公里上下班，还会用爬楼梯等“笨办法”来提升体能。一到周末，就负重近20公斤去秦岭徒步10小时，为登山做准备。

“一开始无氧攀登，我比有氧攀登者慢两三个小时，但慢慢地我可以超越他们了。”何静说，登山的过程让她成为更好的自己，“以前觉得很难的事情，只要不放弃最终我都做得到。”

何静登顶珠穆朗玛峰经历了颇多波折，2021年4月抵达尼泊尔，因为天气等原因，何静直到2022年5月14日才成功登顶。

“为了进行高海拔适应，我上上下下4次。”何静说，她还在海拔7900米的4号营地宿营一晚，这是其他攀登者在适应阶段几乎不会触及的高度。真正站上珠穆朗玛峰顶，何静的内心异常平静，“天气不可控，但自己的心态可控。正是扛过了那些挫折，让我知道自己有那么大潜力，也让我拥有更积极的心态。”

### “登顶不是终点，回家才是”

2022年5月14日登顶珠峰、5月15日撤到珠峰大本营，休整了不到36个小时，何静又踏上了无氧攀登海拔8516米的洛子峰的征程。

5月20日，何静成功登顶洛子峰，成为世界上首位同一登山季无氧登顶珠穆朗玛峰和洛子峰的攀登者。

连续的成功登顶带给何静继续挑战的勇气。2022年7月，她陆续无氧登顶海拔8611米的乔戈里峰和海拔8051米的布洛阿特峰，实现74天无氧攀登4座海拔超8000米高峰的壮举。2023年，她又用4个月时间，完成了5座8000米级山峰的无氧攀登。

一步一个脚印，不冒进，也不动摇，直到14座高峰只剩下希夏邦马峰。

2024年10月2日，何静抵达希夏邦马峰大本营。在进行高海拔适应时，曾经等到一次登顶的窗口期，考虑到国旗还留在大本营，她毅然放弃了。10月9日，何静带着国旗顺利登顶，也成为中国首位无氧登顶14座海拔8000米以上高峰的登山者。“能为中国登山运动带来更多突破，我很自豪。”何静说。

家人一直是她最坚强的后盾。“我从开始登山到现在没有一处冻伤，我的目标就是平安回家。其实，登顶不是终点，回家才是。”何静说。

结束这次攀登，何静将回归日常生活。谈及未来，她“望”向下一座山峰。

本版责编：巩育华 唐天奕 王博  
版式设计：张芳曼

## 丰富赛事供给 搭建成长舞台

本报记者 刘硕阳

由短跑名将苏炳添参与建立的广东省速度能力重点实验室迎来了几名特殊的客人，韩信等年轻短跑运动员在这里进行了一系列专业、细致的测试。

尽管只有12岁，但韩信已经在田径赛场崭露头角。在今年8月举行的2024WSE田径公开赛深圳站比赛中，他夺得U12(12岁以下)男子100米冠军，以11秒49的成绩刷新了该组别的赛会纪录。

小年龄段跑出优异成绩，韩信带给人们惊喜。“他在今年6月举行的第二届广东省小学生田径锦标赛中跑出11秒63，在8月进行的深圳市运会上又跑出了11秒48……”作为韩信的教练，深圳翠园东晓教育集团体育教师张城玮记录着他的成长轨迹。

韩信参加WSE田径公开赛，实属偶然。今年暑假，张城玮带学生前往长春参加全国中学生田径冠军赛，韩信还不是中学生，因此不具备参赛资格。“他暑假这两个月没什么比赛，正好WSE田径公开赛在深圳举办，我就给他报名了。”张城玮说。

10月初，为期两天的2024WSE田径公开赛北京站在国家奥体中心举行。这座举办过多项世界大赛的体育场，汇聚了来自各地的年轻选手，洋溢着青春活力。

这些朝气蓬勃的青少年，未来将踏上不同的人生道路：有人会成为专业运动员，继续在赛场创造佳绩；有人不断学习深造，未来从事教练、裁判员等工作；也有人会离开田径赛场，转向其他行业……连续多年被评为广东省优秀教练员的张城玮，见证过很多青少年的成长与抉择，“我的任务就

打造优质赛事，填补青少年选手参赛的“空档期”，是WSE田径公开赛创办者莫冬科的初衷之一。“赛事体系应该是金字塔结构，基层赛事越多，‘塔基’越牢固，‘塔尖’才能越高。我们希望通过办赛为青少年选手铺路，帮助他们积攒经验、提升状态、蓄力未来。”莫冬科说。

WSE田径公开赛自2022年创办后，影响力日积月累，2024赛季已扩展到80余站，韩信等优秀选手相继涌现。莫冬科介绍，几乎每站比赛，都有体校教练前来看比赛、挑苗子。

新学期开始后，韩信升入初中，他把主要精力放在学习上。“以后是进专业队，还是边学习边训练，他有多种选择，我们会尽力创造条件。”张城玮说。为青少年成长汇聚多方力量，无数像韩信一样心怀体育梦想的孩子，人生的阶梯将更加坚实。

## 特写

是陪伴并帮助孩子们踏实过好每一天，让他们面对未来更有信心。”

从发掘和培养体育人才的角度来看，改善训练条件、

丰富赛事体系、畅通上升渠道，有利于为青少年选手创造更好的成长环境。这既需要家庭、学校的悉心培养，也需要社会力量的加入与支持。多方合力，每一种选择将更有底气，青少年将享有更多出彩的机会。

## 记者手记

### 为青少年创造更多出彩机会

刘硕阳

## 满足运动需求、发掘体育人才、完善培养体系——

## 管好用好体育培训机构

本报记者 陈晨曦 刘硕阳

2024年湖北省社会俱乐部运动会日前在咸宁市落下帷幕，来自156个体育俱乐部的2000余名青少年参加了田径、跆拳道、拳击、乒乓球等项目的角逐。

发展青少年体育，社会俱乐部和培训机构起着重要作用。国家体育总局竞技体育司司长张新表示，近年来，各地青少年体育培训产业发展迅速，机构数量增加，培训内容不断丰富新颖，不断满足青少年日益增长的运动需求。

据统计，国内共有3万多家青少年体育培训机构，如何管好这些机构？国家体育总局先后印发了《课外体育培训行为规范》《关于进一步规范和发展体育培训的意见》等文件，指导各地体育行政部门研究出台体育类培训机构的设置标准，逐级压实监管责任，初步形成监管政策框架。

多地探索行之有效的经验做法。为更好保护消费者的权益，河北、江苏、浙江等地建立了“白名单”制度。在河北张家口，当地体育局统计了130多家校外体育培训机构的培训内容和培训服务学校，规范课程安排。“通过对青少年体育培训的不断规范，努力实现行业的健康有序发

### 越来越多游客青睐安徽广德

## 参加铁三赛事 感受竹海风光

本报记者 罗阳奇

的新名片。

香喷喷的广德炖锅、精美的王氏折扇、鲜香的广德黄金芽……在广德市体育场，“立方市集”热闹开启。“我们设置了近百个摊位，让市民游客在赛事期间，品广德美食、赏广德文化。”张扬说。

比赛过程中，入眼皆是广德文旅元素。“我们把骑行主赛道设定在竹乡画廊，穿越万亩竹海骑行，是令人难忘的比赛体验。为突出竹元素，比赛终点的拱门、自行车停放架均由竹子制作。”广德市教育体育局体育训练与活动中心主任王正富介绍，“给选手的赛事包内还有一份广德市旅游手绘地图，方便大家赛后游玩。”

市民的热情让赛事更加温暖。王杰在广德经营一家饺子店，听说要举办铁人三项比赛，他主动送来500份水饺，免费提供给参赛选手，“希望大家感受到我们广德人的热情！”来自各行各业的近2000名志愿者全程保障赛事运行。“这次赛事体验非常棒！广德山美、水美、人更美。”完成超级铁人三项赛后，来自四川的参赛选手刘黎明感慨。

来自福建厦门的参赛选手王讴

介绍，去年他所在的协会只有3名选手来广德参赛，因为赛事氛围好，今年协会派出了70人的团队再次来到广德。

2024长三角游泳公开赛、2024广德国际马术场地障碍赛、长三角龙舟邀请赛……多项赛事的举办让广德文旅更加火热，也让这座城市更具活力。

今年国庆假期，广德市接待游客超111万人次，旅游总收入达6.7亿元，相比去年同期增长较大。“希望通过举办各项赛事，让更多人走进广德，在参赛之余体验康养旅居的惬意生活。”广德市委副书记、市长钱会表示。



①



②

图①：广德竹海风光。

胡六青摄

图②：参赛选手在2024广德铁立方超级铁人三项赛自行车项目比赛中。

祝宝摄

图③：工作人员绘制王氏折扇。

李晓红摄(影像中国)

## 核心阅读

安徽广德积极推动文体旅融合发展，深入挖掘当地资源禀赋，将竞技之美融入绿水青山，让赛事流量转为消费增量，获得越来越多游客的青睐。

清晨，安徽省广德市无量溪河人声鼎沸。6点30分，随着发令枪响，400余名超级铁人三项比赛选手跃入水中。在完成3.8公里的游泳赛程后，他们还将骑行180公里、跑步42.195公里。

这是2024广德铁立方超级铁人三项赛，本次赛事设有226公里、113公里、51.5公里、15.4公里4个组别，共有来自14个国家和地区的1500余名选手参赛。“226公里组别被称为‘大铁’，有的选手要到夜里11点才能完赛，比赛充满挑战。”赛事运营方安徽铁人文化体育发展有限公司负责人张扬说。

2019年，广德第一次举办超级铁人三项赛，目前已举办3届，成为国内为数不多举办“大铁”赛事的城市。

“大铁”为何与广德结缘？“广德是山水竹乡，拥有优质的山水资源。不仅有穿城而过的无量溪河，还有绵延数十公里的竹乡画廊风景道，为游泳、骑行和跑步项目提供了很好的场地。”张扬说。

“大铁”也让广德焕然一新。

“过去，广德的名气不大，我们出去招商，很多人甚至不知道广德在哪儿。”广德市文化和旅游局副局长杨远祥介绍，在当地政府和群众的支持下，铁人三项等体育赛事落户广德，逐渐成为当地



③

## 跟着赛事去旅行