

花游运动员芮俐退役转型国家游泳队体能教练——

勇敢尝试 人生更多彩

本报记者 李雪颖

东京奥运会周期，采访芮俐时，她还是那个练体能、练专项都很拼命的花样游泳运动员，和和队友们在东京奥运会上摘得一枚宝贵的银牌。当时时间来到巴黎奥运周期，再次见到芮俐时，她已成为国家游泳队的体能教练，在崔登荣教练组带领张雨霏、覃海洋等队员进行体能训练以及热身训练等。

芮俐的热身训练被张雨霏形容为“强制开机”，“因为芮教练带的准备活动需要动脑子，需要全身心投入。”芮俐总会想办法帮助队员们在训练前激活身体，同时还要增加训练的趣味性。在福冈游泳世锦赛前的备战采访中，记者站在一旁看着队员们在芮俐的带领下进行了颇有些难度的传接球热身训练，被大家的欢笑声所感染。芮俐说：“所有的项目都是一样的，想要把一个动作做到极致，必须日复一日地打磨。我希望能够让他们感觉到训练不再枯燥，每天都能开心地训练。”

芮俐把在花样游泳项目的所学所感所悟带到了游泳体能训练中，她告诉记者“创新是其中的关键”，“花样游泳项目的一大特点就是需要创新各种各样的新奇动作，给裁判带去视觉冲击，创新是我非常擅长的事情。对于日常的激活训练不能一成不变，我会想方设法让他们尝试

各种不同的动作。”为此，芮俐根据蝶仰蛙自四种泳姿各自不同的肌肉力量特点，针对性地设计激活训练动作。每周一次的舞蹈激活训练是队员们喜欢的一项训练，私下里张雨霏总会意犹未尽地和芮俐讨教跳舞的技巧。看着队员们从手脚不协调到慢慢放开了有了进步，芮俐很开心，“他们特别棒、特别聪明，学习能力很强，接受度很高，每次完成动作都会有提高。队员们之前没有跳过舞，特别是男孩子们会很不协调，但是通过十多次的舞蹈训练后，他们越来越放得开。激活舞一方面能够达到激活热身的目的，另一方面也在跳舞的过程中运用到身体的每一块肌肉，提升身体的协调性，这对他们的水上训练有一定的帮助。我设计激活舞蹈动作时会专门设计一些模拟水中游泳的动作，这样就更贴近游泳项目特点。”

崔登荣是个技术型的教练，为了张雨霏等组内队员能力的全方位提升，他想了很多办法，请花游队员帮教便是其中之一。崔登荣希望花游运动员出众的核心稳定性和控制力，以及柔韧性能够帮助到队员们提升相应的能力。2017年时芮俐就曾教过张雨霏一些水感动作，后来断断续续又教过几次。2021年陕西全运会结束后，芮俐退役，在江苏花游队执教了一年，今年3月她受邀来到国家队崔登荣组带训。经过一段时间的针对性训练后，张雨霏最明显的变化是肩关节的柔韧性有了提升。

再回到国家体育总局训练局，芮俐直言非常熟悉，只是身份和心态发生了转变，“这次回来身份不一样了，所思考的东西也不一样。现在我更多的是抱着学习的态度，我每天都会告诉自己，要不停地去向崔指导、优秀的体能教练、运动员们学习。游泳是个人项目，他们对自己的要求更高，特别是优秀运动员，像张雨霏、覃海洋等，他们更知道自己需要提升的方面，这些都是值得我学习的。”

来到国家游泳队，芮俐有了新的收获。她感慨道：“我真切地感受到当教练和运动员的眼光是不一样的。作为教练，要面对很多队员，他们有不同的性格、不同的水平、不同的优势，需要根据他们每个人的特点制定出适合的计划。在这里我很开心、很享受，也非常愿意去学习更多的东西。来到国家游泳队这个平台，我了解自己的责任重大，我也会竭尽全力去完成好这件事。”

对于退役运动员，芮俐给出了自己的建议。“退役运动员还是要找到最适合自己做的事情，最重要的是要了解自己想做什么。在漫长的运动生涯当中，我们可能专注于做一件事，但是人生并不只是这一件事，人生最重要的是体验。我们要专注当下，找到自己最想做的事情，可能是你所擅长的事情，也可能是需要勇敢尝试的事情，为你的人生增添更多色彩。就像我现在勇敢地尝试着，人生迈出了新的一步。”



青海车手李自森：在环湖赛感受温情与温暖

本报记者 弓学文

虽然环湖赛已经落幕，但是精彩永不止步，一幕幕美丽画面、一次次惊艳时刻，至今都令人回味无穷。

在环湖赛收官战第八赛段中，参赛车手们从共和县出发，最终来到茶卡天空壹号景区，全程200公里。虽然当天烈日炎炎，但是车手们丝毫不惧炎热的考验，青海天佑德洲际队在本赛段表现出色，赛伊德夺得亚洲最佳车手蓝衫，不仅如此，队友李自森也是收获满满，包括爱情。

高温烈日骑行200公里，对于运动员的体能消耗非常大，但李自森当天看不出一丝疲惫，第八赛段颁奖仪式刚结束，他便手捧花束，在各国车手和现场观众的欢呼声中，向心爱的女友现场求婚成功，青海天佑德洲际队也是全员出阵，为他助力，现场热闹非凡。“今天借环湖赛的舞台向最爱的人求婚，意义非凡，希望环湖赛越办越好。”李自森说。李自森的女友是颁奖台上的工作人员，两人因环湖赛相识、相恋，环湖赛见证了他们的爱情，而他们的故事也使环湖赛更加多彩。

2015年，李自森加入青海天佑德洲际自行车队，已经连续多年参加环湖赛，他也曾多次站上领奖台，享受喷洒香槟、鲜花簇拥的荣誉。今年的环湖赛，李自森在每个赛段也是拼尽全力，奋力提升自己。

受高海拔影响，青海的天气阴晴不定，环湖赛第四赛段互助至门源的比賽，互助北山大雾缭绕，能见度低，气温也只有五六摄氏度，但车手们依旧不惧风雨，最终荷兰ABLOC CT车队的布洛克·范登·弗兰克单飞冲过终点，尽管冷得直打哆嗦，但他和队友、教练紧紧相拥，分享着胜利的喜悦。

队友之间的情谊十分令人感动，但是对手之间的惺惺相惜更令人动容。当天，李自森艰难过线，因为途中发生的一些小事故，导致他晚到了很久。“最后25公里时，自己的车发生爆胎，而此时车队已经到了终点，无法折返为自己更换车辆。”李自森说，当时都有点绝望了，但又不甘心就此放弃比赛，因为会直接影响到我们的亚洲团体成绩。

但是天无绝人之路，在这个关键时刻，风雷洲际车队的队车毫不犹豫地为自己提供了他们的备用车，帮助自己完成了比赛。同为中国车队，大家互帮互助，共过难关，李自森不仅为他们的举动点赞，而且非常感动。

一件件小事背后所体现的温情，往往比荣誉更加重要。

赛车体验项目渐成热门 赛事文旅活动丰富多彩 大庆赛车小镇开启全民“赛车+”时代

一提到赛车，很多人会想到林志颖、韩寒或者是任贤齐，这些赛车手，都是明星。为什么说到赛车，大家大多会想到明星？因为大家或多或少都会认为，赛车是有钱人才玩得起的运动，普通百姓估计只有看的份儿，根本不敢想自己也能玩赛车。这些正在发生改变，因为大庆赛车小镇开启了“赛车+”时代，让平常小众的、贵族的赛车运动，逐渐成为了普通大众可以轻松参与的休闲运动。

赛车+旅游:小镇开启全民赛车时代

大庆赛车小镇坐拥11条赛道，可以举办除F1以外所有类型的汽车、摩托车赛事。小镇近年来成功举办了国际摩联花式极限摩托车世界锦标赛、DCGP汽车漂移系列赛、中国汽车场地越野锦标赛、中国摩托车越野锦标赛等一系列高级别汽摩赛事。

举办过一系列的国际、国家级汽摩赛事以后，为打造大庆城市的另一张名片——“赛车之城”，大庆赛车小镇开始了赛车平民化之路。

首先，他们推出了第一个赛车体验游项目——卡丁车。几乎每个有驾照的人，在经过短暂的培训之后，即可驾驶赛车进入赛道体验。卡丁车体验游一经推出，立即引来如潮的体验游客，大家纷纷想要“一试身手”。

2022年，小镇推出了另一个赛车体验项目“UTV驾乘体验”。利用小镇的汽车越野赛道，在降

低赛道难度基础上，对普通民众开放。

今年，小镇又推出了ATV驾驶体验项目。这使得小镇的平民赛事体验项目越来越丰富，越来越多的普通百姓，可以实现当上“赛车手”的愿望。

大庆赛车小镇，正在通过不断的努力，让原本小众的赛车运动逐渐“飞入普通百姓家”，成为大众休闲运动的新选择。

赛车+休闲:打造城市休闲后花园

除了赛车以外，小镇还以汽车露营为核心，努力打造城市休闲的后花园。

小镇在2021年建成了国家星级房车露营地。该露营地利用自然森林为基础，总面积约34万平方米。营地内有集装箱宾馆、网红泡泡屋、篷房、木屋等设施。可以在此举办帐篷、房车露营以及团建活动等。

今年以来，露营地进行了扩建，面积增加近一倍，全面竣工后，可以停放房车超千辆，是东北规模最大、规格最高的国家星级露营地。

营地一投入使用，立即成为城市居民近郊游的热门景点。每到节假日，这里都会人车满满，烟火气十足，露营地一位难求。

赛事+文娱:一系列文娱活动丰富多彩

今年以来小镇成功举办了一系列文娱活动。第一个就是华家班汽摩特技表演活动。自6月1日起，

每个周末，都会上演精彩的汽车、摩托车特技表演。有时，还会有明星助阵演出。

据悉，近日小镇还请来了4位国际摩托车特技顶尖高手，为大家奉上精彩的花式极限摩托车特技表演。凌空飞跃、飞车腾空、空中转体……一系列精彩表演，让观者血压飙升。

中国·大庆房车文化节、东北(大庆)房车露营大会等一系列房车活动渐次展开。尤其是“中国·大庆房车文化节”，邀请到房车厂家、全国车友的房东550台，做成了东北规模最大、规格最高的房车专业展会。

赛事+产业:汽车后市场服务规模初具

小镇“赛事+”的主要产业是汽车后市场服务。小镇目前拥有东北最大汽车后市场以及东北最大二手车流通基地。小镇目前有二手车经销商2050家左右，其中，二手车经销商1350家，二手车金融服务、二手车评估、汽车维修、车辆检验、汽车配件、汽车改装等企业700家左右。小镇二手车年交易量超过10万辆，占全市二手车交易量的90%以上。近期，更有俄罗斯客户来小镇会商，适当时候将小镇二手车打通出口俄罗斯的贸易通道。

据悉，8月12—16日在大庆萨尔图区赛车小镇内将举办第三届中国汽车摩托车运动大会，该赛事将在小镇连续举办5年，每年举办1届。

小镇的“赛车+”模式，将会不断地给人们带来更多新的惊喜。



本报记者 杜 婕

速度攀岩选手被称为岩壁上的“蜘蛛侠”。5月底6月初在浙江柯桥举行的一场全国攀岩冠军赛，曹龙爬出4秒98，创造了男子速度攀岩新的全国纪录，他也因此成为第一个在正式比赛中突破5秒大关的中国攀岩选手。

曹龙的4秒98彻底撬动了人们的情绪——今年国际攀联世界杯的赛场上，男子速度已经开启4秒的时代。中国攀岩选手何时能够“破5”，其实人们一直在期待。“在国家队训练的时候，曹龙也爬进过5秒，所以我感觉他在比赛中‘破5’只是时间问题。”曹龙妈妈说。

曹龙2000年出生在青岛，父亲是退役军人。也许是遗传原因，曹龙从小身体素质就特别好，6岁开始练习跆拳道，两年时间便拿到儿童跆拳道黑带二段的级别。2008年，青岛首家室内攀岩馆建立，为了推广，让练跆拳道的孩子们去体验，曹龙第一次体验的时候就顺利登顶，他的心理素质、协调性以及力量都比同龄的小朋友更胜一筹，由此开始，曹龙一步步接触攀岩，并爱上攀岩。

不过，曹龙的攀岩之路并非一帆风顺。2014年因为意外高空坠落，他做了股骨颈骨折手术，休养了两年半。第二次手术取出股骨颈钢钉后，曹龙就开始了训练。为了兼顾学习和攀岩，他放学之后去训练，一直练到晚上10点，凌晨再早早地坐公交车去学校上课。沉寂了3年，2017年曹龙重回赛场。但是他似乎并不是那个受命运青睐的幸运儿，2018年全国锦标赛，他左肩又意外拉伤，第三次手术——由于鱼唇撕裂，术中植入的4根钢钉将伴随他一生。

“他性格坚强，想做什么事情就会努力去做好，那种永远不服输的韧性，跌倒再爬起来的劲头，让我非常佩服。”曹龙妈妈自称是“龙哥”的铁粉。曹龙之前一直练的是难度和攀石，由于左肩的手术，动作要求使他能不能再继续难度和攀石，因此在恢复训练后，曹龙开始了专门的速度训练，并在2018年底通过选拔进入国家攀岩队。

“曹龙是目前国家队爬得最快的，”国家攀岩队速度组主教练钟齐鑫说，“却也是最不稳定的。”全国攀岩冠军赛，曹龙以4秒98打破全国纪录，但最终未能站上冠军领奖台。训练中他甚至爬出过4秒94的成绩，但今年征战世界杯，他的成绩不尽如人意。

曹龙妈妈透露，在国家队教练和队医细心的观察及医院的检查后，发现曹龙的心脏卵圆孔未闭合，这容易引起他头疼和血压高。为此，在全国攀岩冠军赛结束之后，曹龙便前往北京，6月5日做了卵圆孔封堵术。“先从身体病理上解决的问题，然后在心理上调整，以期让他达到一个理想的状态。”曹龙妈妈说，“曹龙的目标非常明确，希望能够在奥运会的赛场为国争光，实现自己的价值。”