

户外运动自由绝非盲目挑战

孙婧秋

我国的壮丽山河和丰富地貌为多元运动提供了天然舞台。在贵州坝陵河大桥370米高的蹦极点，挑战者纵身一跃，肾上腺素瞬间拉满；在湖南张家界体验一次飞拉达，脚下是百米深谷，人们享受着在悬崖旁“飞檐走壁”的快感；在贵州镇远高过河漂流，橡皮艇在激流中疯狂旋转，游客笑称“当年唐僧师徒都没遭过这么大的罪”；相约在泰山之巅邂逅一次日出，被众多大学生列入毕业前的体验项目名单……这些充满自然野趣与刺激性的活动正成为户外运动爱好者钟爱的体验项目。

与此同时，强调轻松、舒适的“佛

系”户外运动也蔚然成风。在社交平台上，爬有索道的山、玩减速版蹦极、躺在浅溪中漂流，轻松惬意的嬉戏同样收获了无数点赞。

电梯登山的普及，让体力有限的孩子或腿脚不便的老年人也能轻松登顶，饱览云海壮阔；匀速下降的减速版蹦极则剥离了紧张和高风险，让人们有勇气张开双臂沉浸式放松身心；不会游泳的年轻人躺在浅水漂流区的漂浮垫上，手捧奶茶仰望蓝天，自是一番适意休闲……户外运动的定义早已超越传统框架，变成了人们心目中“适合自己的，任何能带来愉悦与放松的户外活动时光”。

或剧烈刺激，或轻松自在，无论选择哪种方式参与户外运动，安全始终

是不可逾越的底线。在贵州的漂流河道旁，人们注意到：在难度较小的区域，安全员随意分布，站在岸边；而他们一排排站在水中形成人墙的地方，水流相对湍急，这也提醒着游客在此需要格外警惕。中国登山协会的专家向公众提示野外徒步的基本安全原则：结伴而行，备足应急物资；滑雪时护具必不可少，头盔能大幅降低头部受伤风险。在国际雪联的安全准则中，自控原则至关重要：滑雪者需根据自己的能力选择速度与路线。这一理念适用于所有户外活动——当有人站上蹦极台犹豫不决时，选择使用减速装置不应被嘲笑。相反，这是对自身极限的清醒认知。真正的运动自由，从来不是盲目发起挑战，而是在

敬畏中找到与自我身心和谐共处的平衡点。

户外运动没有唯一的标准答案，关键在于它是否契合当下的你。惊险激流中水花四溅映照下的笑脸，与浅水区漂浮垫上那份慵懒的满足，本质上是同等浓度的快乐。无论是挑战370米垂直落差的飞身一跃，还是乘着电梯悠然欣赏流动的山色，开心自在，值得同等的掌声。当人们不再用强度、难度等单一标尺去评判，转而关注每个人的身心是否得到真正的滋养与愉悦，就能在广阔的户外运动天地中找到各自的位置，享有同样的满足与乐趣。

毕竟，运动的目的是追求内心的丰盈与自在，找到适合自己的方式动起来就好。

洒落了一片汗水。训练结束后，两人仍在交流心得，议论着下一组如何练得更到位。

与前边的三个项目相比，台球队的训练环境相对舒适，但队员们没有丝毫松懈。除了常规的技术训练，许多人晚上会主动加练：有的去健身房强化体能，有的结伴到室外长跑。斯诺克运动员肖国栋表示：“这次比赛是短局制，要求我们在短时间内更快进入最佳的注意力和体能状态。训练后加练，对保持状态很有帮助。”主教练张东涛补充说：“他们常常练到晚上10点才结束，主动性很强，都想为国争光。”

在这个火热的夏天进队采访四支队伍，让我感触颇深。竞技体育要靠实力说话，而实力的得来，源自聚光灯外、训练场上常人难以想象的付出。人们常说，没有人能随随便便成功，五天的相处时间，让我真切感受到了队中每一个人的付出。希望在不久后的世运会上，这些心怀梦想的人都能有所收获。

■ 读者点题采访

编辑同志：在全国第十二届残疾人运动会暨第九届特殊奥林匹克运动会自行车赛事中，王小梅参加了6项比赛，全部斩获金牌。请详细介绍一下她的情况。 网友 臧鹏

本报记者 黄心豪

“作为一名残疾人自行车运动员，能在家乡的赛场上收获6枚金牌，对我而言是这辈子难忘的经历。”全国第十二届残疾人运动会暨第九届特殊奥林匹克运动会(以下简称“残特奥会”)自行车比赛近日在深圳龙岗收官。巴黎残奥会自行车比赛冠军、广东省残疾人自行车运动员王小梅参加了4个场地赛项目、2个公路赛项目，斩获全部6枚金牌。

因为出生时缺氧，王小梅的身体协调能力比别人差很多，小时候走路总是跌跌撞撞。看着别的小朋友跑跳自如，她常常感到自卑，觉得这辈子都摆脱不了这种“笨拙”。后来，一位从事残疾人体育工作的朋友关注到王小梅，建议她尝试参加残疾人体育训练。

“我行吗？”刚开始，王小梅也怀疑自己。家人和朋友的鼓励、残联的支持，让她渐渐意识到，“残疾”不是“不可能”的标签。大家温暖的力量给了她敢尝试、敢去闯的底气。

对残疾人自行车运动员来说，一上赛道经常要连骑四五个小时。室内场地有坡度，高速骑行稍微松懈就可能摔车。“摔了就爬起来再练。我知道自己没什么过人天赋，只能靠坚持不懈地努力训练。”王小梅说。

别人练一个小时，她练两个小时；休息时，她也对着镜子琢磨动作细节。有一个阶段，练习场地计时赛项目，王小梅总在最后冲刺阶段掉链子，要么呼吸乱了节奏，要么发力不对。

在队友结束训练后，她推着车在赛道上反复走，用脚丈量每一段距离，在地面做标记，记准加速点、呼吸调整点。那一天，王小梅一直练到天黑，回去时腿都抬不起来了，可她心里特别踏实，因为她又弄明白了一个问题，离目标又近了一步。

每次训练完，看着能拧出水的训练衣，王小梅反而觉得很安心。日复一日的骑行训练，让王小梅一步步走上了最高领奖台。在去年举行的巴黎残奥会上，王小梅在场地自行车女子C1—C3级3000米个人追逐赛中，打破世界纪录并夺冠。

这次残特奥会比赛对王小梅而言同样意义特殊。看台上都是家乡的观众，残联的工作人员、亲戚朋友、曾经帮助过她的人，都来给她加油。一声声“小梅加油”，听得王小梅心里热乎乎的。她也暗暗发誓，一定要在他们面前展现最好的自己。平时挥汗如雨的付出，让王小梅如愿以偿。

“老天爷关了一扇门，我就用百倍力气凿开另一扇窗。”王小梅始终相信，汗水不会骗人，多练一分钟，就多一分底气，付出一定有收获。党和政府的关怀给了残疾人运动员赛场逐梦的机会，她能做的就是拼尽全力去拼搏，不辜负这份信任。

王小梅：用百倍力气凿开另一扇窗

■ 记者百味

夏练三伏，热辣滚烫

张 斌

正值三伏天的成都，热浪遍布城市的每一个角落。我来到成都体育学院东部校区，探访正在这里备战世运会的台球、地掷球、壁球和腰旗橄榄球四支队伍。“冬练三九，夏练三伏”，这不仅是运动员储备体能、提升实力的黄金期，更是锤炼意志的好机会。五天的进队采访，让我深切感受到队员、教练员及一线工作人员的不易。

上午10点左右，国家地掷球队大金属球和小金属球项目的队员们顶着烈日进行着模拟训练。大金属球队主教练王燕在场边指挥着：“节奏不对！跑动和投掷要平衡好，要动脑子跑！”她一边喊，一边拍手激励队员。队员张晓辉和

王晨怡来回奔跑，一次次将手中的球掷向目标球。没几个回合，他们的额头、胳膊上就已布满汗珠。张晓辉被晒得黝黑的皮肤在汗水浸润下泛着光亮。另一侧的小金属球队的训练也是如此。起点处的金钊和颜琳琳正对阳光，专注地完成着“深呼吸、调整、屈膝摆臂、投掷”的连贯动作。一组练习结束，我摸了摸地上的小金属球，已被太阳晒得发烫。而队员们只是捡起球，用布擦去尘土，便又投入了下一轮训练。

国家女子腰旗橄榄球队是在该项目入选洛杉矶奥运会后新组建的，世运会将是她们的国际赛事首秀。队员们清晨6点便开启了一天的训练，利用相对凉爽的早晨进行分组练习和实战对抗。录像师全程记录着训练和模拟比赛的

细节。领队刘春胜介绍，队伍会在下午最炎热时段进行训练视频分析，结束后还要针对问题再次训练。“首次组队就参加大赛，队员们都很拼。我们能做的就是尽可能细致，抓住每一天的训练时间帮助她们提升。”刘春胜说。

壁球与腰旗橄榄球同为新人围奥运会的项目，壁球队的本次集训主要在四川体育职业技术学院进行。工作人员告诉我，由于壁球训练基地尚未完工，队伍备战颇为“奔波”，“一大早要在体院院练体能，短暂恢复后赶往另一处壁球馆进行专项训练，中午休息地点又在别处。”听着介绍，队员们一天辗转的路线在我脑海中逐渐清晰。而此时的训练馆内，队员们的斗志丝毫未减。李海圳和周芄霖激烈对打，不一会儿地板上就

弘扬中华体育精神 加快建设体育强国

