

3岁萌娃勇闯省赛，“滑”出双冠王

路过商场一眼爱上轮滑 两个月摔破三顶头盔，是教练口中“不怕摔的小选手”



扫码看视频

8月2日，第八届湖南省速度轮滑公开赛赛场，一个小小的身影压低重心、稳稳加速，全程零失误，第一个冲过终点线。3岁的王荣曜，一举包揽休闲儿童男子丙组200米、300米两项冠军。8月9日，记者采访到王荣曜的妈妈潘旦旦和启蒙教练周星，深入解锁这名“追风萌娃”的夺冠之路。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋
通讯员 王传博 张城玮

摔破三顶头盔，热爱是最好的老师

“妈妈快看，我飞起来啦！”训练场上，王荣曜滑到最快时总会扬起小脸向场外挥手，眼里满是藏不住的欢喜。今年6月，母子俩路过商场轮滑场地，他扒着围栏不肯走，眼巴巴看着大孩子滑行，当场缠着妈妈报名学轮滑。谁也没料到，一时兴起的喜欢，变成日复一日风雨无阻的坚守。

短短两个月，三顶头盔接连报废。周星说，“孩子起跑发力时总控制不住重心往前扑倒，头盔连接头部的绑带反复磕碰断裂，这是他拼命练习最实在的证明。”

很多3岁同龄孩子摔一跤就哭着不肯再练，王荣曜却是教练口中“不怕摔的小选手”。“摔倒了就揉一揉膝盖，转身立刻重新上场，他从来没有说过不想学。”

妈妈潘旦旦全程陪同训练，见证了孩子的每一次跌倒与爬起。“除了轮滑俱乐部每周三固定休假，剩下六天每天练一个半小时，风雨无阻，下雨就转到室内场地练习。”潘旦旦回忆，“有一回我加班到七点，赶到训练场就只剩一小时课程了，问他要不要回家，他一口回绝，执意要进场滑完。”

“王荣曜已经熟练掌握单脚滑行、前交叉等中级动作，轮滑水平达到三级考级标准。”周星说，“有些小孩被指出动作问题会委屈掉眼泪，他听完只会对着我嘿嘿一笑，转头就练习去了。”

“之前练习交叉滑行总站不稳，他不用大人督促，短暂调整心态后主动加练。经过一周的反复练习，顺利跨过了技术难关。”周星说，“训练结束，他还会主动留下来，帮我们搬运训练桩、收纳栏杆，格外懂事贴心。”

不怕输也不怯场，“追风萌娃”首战省赛夺冠

这场省级比赛是王荣曜第一次参加大型正式赛事，赛前三天全队集中加练。比赛当天一大早，潘旦旦就带着孩子提前到场，观看其他选手热身起跑，仔细跟他讲解正规比赛要听枪响再出发，提前起跑会被判犯规。

站上起跑线，王荣曜十分从容，丝毫不怯场。发令枪响后，蹬脚、加速、过弯一气呵成，两场比赛全程没有抢跑、没有



王荣曜在训练场进行绕桩训练。
受访者 供图

摔倒，零失误冲过终点，顺利拿下两项冠军。“他不懂冠军与季军的差距，只开心自己是第一个冲线的人。”潘旦旦说。

其实早在俱乐部内部对抗赛，教练就见识过他的实力。“同年龄段学员完全跟不上他的节奏，比赛会被他远远甩在身后。”周星思来想去，特意把他调整到大龄组同台竞技。

那场对抗赛，身边的对手身高、体力都占优势，王荣曜拼尽全力冲刺，最终没能拿到第一。冲过终点后，他默默走到场边，耷拉着小脑袋，安静地坐在妈妈身边。

“我不期盼他拿名次，只是想让他感受竞技氛围，男孩子需要运动滋养阳刚之气。”这是潘旦旦坚持培养孩子运动爱好的初心。

周星对王荣曜的未来也充满期待：“他平衡感、协调性远超同龄人，沟通表达也很流畅，没有畏难情绪。按现在的进度，3年后冲击轮滑世锦赛少年组前五名很有希望。”

轮滑鞋很重，训练很累，摔跤很疼。但热爱，让一个3岁的孩子无所畏惧。正如教练所说：“轮滑这条路，天赋是一部分，但真正能走远的，是摔倒了还愿意站起来的人。我希望他能坚持下来。”

每天“撸铁”两小时 长沙62岁蔡群 成CrossFit达人



扫码看视频

8月8日，全民健身日，在长沙山水体能训练营内的杠铃架前，曹群屈膝下蹲，双手紧扣横杆，腰背绷直，缓缓发力将杠铃平稳地举过头顶，动作沉稳利落，很难让人相信这是一位62岁的长沙蔡群。

曹群身形紧致，举手投足间活力四溢。她告诉记者，退休前是银行职员，长期久坐导致身体发福，“喜欢的衣服都穿不上，心里特别慌。儿子爱健身，我就跟着他去了俱乐部，开始接受正规的系统训练”。

2016年10月，曹群走进长沙首家CrossFit场馆（CrossFit是一种高强度混合体能训练体系），从此迷上了与传统器械训练截然不同的功能性训练。2017年，她参加CrossFit全球公开赛，取得中国赛区“Masters 50-54组”第二的成绩。

“教练循序渐增加重量，我也给自己定小目标。”曹群说，她放弃了原本擅长的体操和舞蹈，专攻举重，“我的力气大，举重不需要下腰，掌握好技巧，完成起来很顺手。”训练馆里多是年轻人，曹群乐在其中：“和他们一起练，自己也跟着变年轻了，每天都盼着来撸铁出汗。”

每一次刷新个人重量纪录，每一个标准新动作的成功解锁，都带给她莫大的成就感。她告诉记者，现在体育运动已成为她生命的一部分，“每天都要训练一两个小时，一天不练，反倒浑身不得劲”。

10年训练，曹群直言没受过伤，还成功保持了身材的协调性。“系统训练讲究量力而行，别指望一口吃成胖子。”训练场上，曹群拎起一只20公斤的壶铃，示范正确的发力方式。“早些年我还能翻动75公斤的轮胎，现在年纪大了，只能量力而为。目前杠铃后蹲的极限是40公斤”。

她分享自己的健身心得：训练前至少花十分钟做完整热身，结束后认真拉伸；在练习杠铃后蹲时，坚持“小步慢走”，不要猛加重；力量日与休息日交替安排，绝不让身体透支；出现疼痛或不适立刻叫停，及时就医，绝不硬撑。

对于未来的计划，曹群表示：“希望能继续征战每年的CrossFit比赛，在赛场上去展示老年健身者的风采。”

■文/图/视频 三湘都市报全媒体记者 杨昱
通讯员 谢梦蝶 周璐璐



8月8日，曹群正在做体能训练。

