

本期继续聚焦竞技体育事业中不可或缺的“幕后英雄”。有“幼儿园园长”顾婉璇教练，她和贵州省跳水队一起从零起步，将招生困难、缺少场地等问题一一解决，帮助不少跳水小将完成登上领奖台的梦想；有运动员时期曾在环青赛创造历史的“候鸟教练”吴生君，他在退役后转型为一名教练员，需要常年跟着队伍在外训练，对家人有诸多亏欠，热爱是他坚持下去的动力；还有国家射箭队“知心大哥”龙林桥教练，他践行“工匠精神”，帮助队员们免除器材方面的后顾之忧，安心上场比赛……本期推出的三名基层教练，只是千千万万教练员中的一员，正是因为有了他们的守候和奉献，才让那些突破自我的闪光时刻更加耀眼。

“幼儿园园长” 顾婉璇护航跳水梦想



顾婉璇（前排右二）与队伍合影。受访者供图

本报记者 李晓洁

第一次见到顾婉璇是在贵州省黔南布依族苗族自治州三都水族自治县，这里的联合体育运动学校三都跳水分校，是贵州省游泳运动发展中心授牌成立的跳水后备人才基地，顾婉璇为来此调研的一行人介绍基地情况。在基地训练的队员都是五六岁的小朋友，顾婉璇一边组织他们站好队形，一边维持纪律，她说“小嘴巴”，小朋友们回“闭起来”。对于“哄孩子式”训练，顾婉璇信手拈来，作为贵州省跳水队教练，她常年与小朋友们打交道。

顾婉璇是云南人，因为母亲来自贵州，她也算半个贵州人。顾婉璇最早曾是体操运动员，后练习技巧项目，也曾在国际大赛斩获佳绩。上世纪80年代末云南省成立跳水队时，她参与组建队伍并担任教练。云南省跳水队解散后，顾婉璇又开始了多年的跳水裁判工作，直至来到贵州省跳水队。说起她来贵州省跳水队的经历，有一段有趣的故事，顾婉璇讲道：“有一次我们来贵州旅游，我母亲随口问我为什么不来贵州搞跳水，我当时回答‘如果他们要搞，那我就来’。”因此，2019年贵州省跳水队成立后，队内向顾婉璇抛出了橄榄枝，后者几乎没犹豫就一口答应了下来。

“建队初期特别困难，没队员、没场地、没教练。”顾婉璇说，在贵州省游泳运动发展中心的支持下，他们有了一小块可以用于基础训练的场地，之后顾婉璇又找到了她过去在云南带过的队员当教练，这支教练队伍就这样组建起来。2019年底贵州省跳水队第一次招生，队伍选出了30人。“当时没有基层队伍，都是我们去幼儿园挨个挑。”顾婉璇介绍道，挑中的孩子要经过初步筛选，除了简单的外形条件，还要经过爆发力、柔韧性、协调性等测试。有的孩子经过短时间训练后发现并不适合练跳水，就会被退回，也有已经留队的孩子家长不希望其走专业运动员道路，会让孩子停止训练，因此最终留下的队员只是少数。

当时贵州省还没有专业跳水场地，顾婉璇只能带着队伍在当地完成陆地训练和基本游泳技能训练后，再辗转至广东等地进行跳水训练。回忆起当时的日子，顾婉璇说自己就是一名“幼儿园园长”：“白天其他教练哄，晚上睡觉了我哄。刚把那个哄睡着，那个穿着小短裤就跑下床了。”由于队里女队员较多且年龄都还小，顾婉璇和另外一位女教练每天晚上给孩子们洗澡，经常把手洗到脱皮溃烂。

功夫不负有心人。从2022年开始，贵州省跳水队开始在全国少儿比赛中崭露头角。顾婉璇会把队伍训练

和比赛的短视频发到社交媒体平台，随着成绩越来越好，有些家长通过短视频平台找到她，希望可以孩子送到队里训练。

不久前，2025年全国青年跳水锦标赛暨第十五届全运会跳水资格赛在重庆落幕，贵州跳水小将吴仕杰勇夺男子10米跳台银牌。作为贵州省跳水队招收的第一批队员，吴仕杰当时已经显露出他的跳水天赋，“那批孩子第一次上10米台的时候，我说谁敢从上面跳下来，我就给谁买汉堡，吴仕杰就是第一个举手的。”顾婉璇说。2023年，吴仕杰就已经在全国少儿比赛中拿到了他所在组别所有能拿的金牌，已然是一名小小“全满贯”选手。

去年底，贵州省清镇体育训练基地建起了跳水馆，顾婉璇说他们也结束了“打游击”的日子，队里有了生活老师，训练和生活更系统、更正规。今年11月，第十五届全运会就将举行，贵州省跳水队获得了9个参赛资格，这些贵州娃娃们正等着在全国舞台上一展身手。

梁 璇文/图

最近，国家射箭队教练龙林桥比平时更忙碌一些，队员们刚刚结束西班牙世界杯的征战回到国内，接下来还面临着世锦赛的参赛任务，比赛器材需要根据实际情况一一调整。“龙教练，我的弓弦得涂点蜡”“龙教练，您来看看我的靶面”……器材上遇到大小事，运动员们都会习惯性地唤一声“龙教练”。

接触射箭项目25年，龙林桥完成了从射箭运动员到教练员的身份转变。“射箭项目的运动员不光要练好技术，还得‘玩’好器材。”这是龙林桥二十多年来的感悟。除了完成日常的教练工作，龙林桥还负责管理队员们的比赛器材，他的背包是个“百宝箱”，望远镜、螺丝、扳手、胶水、胶带、防滑粉……各种工具一应俱全。

第一次见到龙林桥是在国家射箭队器材室，慢工出细活，当时他正在一点点地组装箭支。“运动员训练的时候，我会抽空到这里弄一下器材。”龙林桥介绍道，奥运会前工作量加大，他常常需要把器材带回宿舍继续加班，有时加班到凌晨两三点，但是早上6点10分的闹钟铃响后，他会马上起床洗漱收拾，赶在运动员集合之前到达集合地。由于长期低头干活，龙林桥染上了“职业病”——低头久了脖子不舒服，手上也磨起了厚厚的茧子。龙林桥表示，教练组对器材的要求始终如一，“我们对器材管理的要求就是一定要做到准确，和运动员达成共识，让他们在场上比赛很踏实、舒服，没有任何器材顾虑，只需要专注比赛。”

挑选合适的箭支是一门“技术活”，目前选箭有机器人和人工两种方式。一位业内人士高度评价龙林桥的选箭本领：“他选出的箭有时比机器还要精准。”要想选出好箭，每一步都至关重要，“从切割到组装，要做到每一支箭完全一致，之后要用光纤箭在室内30米靶位进行校选测试，淘汰不合适的箭支，贴好羽片之后再交给运动员到室外70米靶位不停去发射，选出最终的比赛用箭。”龙林桥介绍道。运动员在实际发射过程中选出箭支，是选箭过程中最重要的一环，龙林桥认为在这一环节最重要的是与运动员的配合，“决定一支箭是否留下，需要排除环境的干扰，和运动员沟通自身感受，还要参考调整器材以后运动员的动作质量等因素的影响。”

选箭过程中龙林桥和队员的高配合度，来源于他和队员们平时建立起来的良好关系。“昨晚睡得好不好？”“抹上防滑粉以后还疼吗？”在国家射箭队，龙林桥像队员们的“知心大哥”，常常给运动员做思想工作，他是主教练和队员之间的桥梁，“运动员会和我抱怨训练苦，我也会告诉他们理解教练。我的‘桥梁’很多，这一条那一条……”龙林桥笑言。

曾经当了10年射箭运动员，龙林桥始终没有进入国家队的机会，转型成为教练后，他进入了梦寐以求的国家队，已经跟队队伍“战斗”了两个奥运周期，现在是他和国家射箭队并肩作战的第三个奥运周期，他自己也从一名助理教练升级为教练。在此期间，他直言自己成长了许多，“我曾经配合过的几个外籍教练，他们的要求都不一样，从‘做事要快’到‘不要犯错’再到‘做事细致’，为了达到他们的要求，我的自我要求也在不断提高，现在我每天进行复盘、提前安排事务……”

龙林桥目前和爱人育有一儿一女，老大出生时他不在身边，感到十分遗憾，因此老二出生时他特意算好了时间，但是因为临时的工作安排加上孩子早产，也没能见证孩子出生。由于工作原因，龙林桥每年陪伴家人的时间不到一个月，但他每天都会和两个孩子视频通话，结成了亲密的“网友”关系。谈起小家，龙林桥总觉亏欠，但他对射箭项目的热爱深种，从清晨到日暮，龙林桥都在教练的工作岗位上兢兢业业，为中国射箭项目发展散发光和热。



龙林桥（右一）帮助运动员调试器材。

“候鸟教练”吴生君守护车轮远航



吴生君（右二）为队员制定战术。受访者供图

本报记者 弓学文

2009年的环青海湖国际公路自行车赛（2025年改为环大美青海国际公路自行车赛，以下简称“环青赛”），对于青海来说，意义非凡，有太多值得纪念的地方。

这一年，不仅青海天佑德洲际车队因赛事而诞生，更令人惊艳的是，还涌现出一位令人瞩目的“黑马”——追风少年吴生君在比赛中破风前行，力压一众好手，斩获赛段冠军，一举打破了自2002年赛事创办以来外国选手长期统治赛场的局面。

首次披挂上阵的吴生君也就此一鸣惊人，成为了家喻户晓的“明星”车手。“我是第三个站上环青赛赛段最高领奖台的中国车手，更是青海本土车手手中第一个站上最高领奖台的车手，那一届的环青赛是我职业生涯取得的第一个成绩，同时也是我最骄傲的成绩。”作为土生土长的青海人，能够在家门口展现出中国车手的风采与实力，吴生君感到非常自豪。

吴生君与自行车结缘，还是因为环青赛。2002年环青赛便开始举办，看着来自世界各地的车手在赛道上纵情驰骋，一颗种子种在了吴生君心里。吴生君原本是一名田径运动员，在2005年进入了青海省自行车队，从环青赛的观众转为自行车运动员，而他的天赋和刻苦也在短短几年间发挥到极致，站上了环青赛赛段最高领奖台。“最开始我练的是中长跑，后来不太适合，然后转练自行车，我非常爱这项运动。”吴生君表示。回忆运动员时期，吴生君说，与现在相比，以前的条件非常艰苦，想要出成绩，多练、苦练总没错。“当时我每天完成教练安排的任务后，还会去爬山以及做一些辅助性的力量训练，不能让自己闲下来。”

从2002年到2025年，环青赛经历了翻天覆地的变化，如今已经成为国际联盟职业系列赛，期间吴生君一直活跃在自行车领域，也完成了从车手到主教练的华丽转身。如今，作为青海天佑德洲际车队的主教练，吴生君不断更新训练理念、创新训练方法，科学管理队伍，提高训练质量。“这两年我也一直在学习，从中国的训练模式到欧洲的训练模式，吸收先进理念，队伍的改变需要一个过程，这也是我们需要持之以恒做下

去的事情。”吴生君希望能够为中国公路自行车运动培养更多优秀车手，缩小与欧洲顶级车手的差距。

与欧洲相比，中国公路自行车运动起步较晚，因此一些先进的训练理念、科学的训练手段等训练体系，对于中国车手的能力提升有着很大的促进作用。吴生君表示，从事公路自行车运动，青海车手有着得天独厚的优势，因为青海车手从小在高原成长，耐受力比较好，经过专业的系统训练，很快就能冒出头来。“接下来，我们想引进国外的训练模式，在训练体系上向欧洲靠拢，除此之外，我们还要把一些优秀车手送到欧洲赛场历练，提升他们的经验和能力。”

吴生君表示，随着中国公路自行车运动日新月异的发展，优秀的本土车手不断涌现，但是都需要成长的时间和空间，有很多门槛需要迈过去。“目前我们也在普及这个项目，希望能够让更多的人了解公路自行车运动，感受他的魅力。”

与自行车相伴二十多年，吴生君实现了事业、爱情双丰收，他的妻子也是一名公路自行车运动员，他们因自行车相遇相识相爱，并组建了家庭。虽然在自行车赛场“呼风唤雨”，但是对于家庭，吴生君非常愧疚，因常年在外训练，二十多年来，他回家过年的次数没有超过三次，都是在外地和队伍一起过年。“每次出去最少得一个多月，冬训时间会更长，时间最长的时候，我将近8个月都在外训练。更内疚的是，孩子出生的时候，我只在家呆了15天，而且爱人住院我也没能陪伴。”

“虽然很想家，但是没办法，为了队伍一切都是值得的。公路自行车这项运动就是得在外训练，就像候鸟一样。”吴生君表示。

『知心大哥』
龙林桥托举十环愿望