

# 点亮梦想的人

——记印城华人轮滑教练修林成

文/罗雯

2019年8月25日早上7点半。初秋的晨风带着点清凉的气息，皮肤感觉些许的寒意。太阳此时还隐没在地平线下，若有若无的晨曦中隐隐地透出微微的霞光。

此刻，9名十岁左右的小朋友已经在集结地整装待发，跃跃欲试，等待他们是长达32公里的长距离轮滑挑战。

## 天赋、机遇与勤奋

这是Indianapolis Carmel少年轮滑班2019年最后一场大型活动P2P (Parking to Park) 的集合地点。这组命名为A组的小朋友平均在11岁左右。另外还有三组年纪稍小的38名学员，他们的挑战距离分别是16公里和10公里。

作为一个非赢利的民间自发组织，Carmel少年轮滑班发展到这样一个规模，都源于一个人对轮滑的执着与坚持。这个人就是大家口中的教练——修林成，一位清华大学毕业的博士，电子与无线电方面的专家，射频电路设计的高手，同时又是速度轮滑的专业级教练。

上大学时，修林成曾上过滑冰课，但没有学会，一直以为此生无缘轮滑。然而，因缘际会，2000年在新加坡工作时，偶然参加了一期轮滑培训班，当时只为与同事有些交流，谁料培训班结束时，教练一个劲儿地夸奖他有轮滑天赋，预言他会成为轮滑高手。大概是为了把他当作教学成果展示，激励其他学员，教练主动提出，周末学校上课期间，希望修林成能在场上练习轮滑，学校可以免费提供轮滑设备及训练场地。抱着试试看的态度，修林成跟着轮滑学校的其他人一起训练了两个月，感到了乐趣，体质也提高了，于是自己买了轮滑鞋专心地练了起来。7个月后，2001年3月，修林成远渡重洋来到美国华盛顿DC工作，加入了当地一个轮滑俱乐部WAR (Washington Area Roadskaters)。一练就是4年，在道路轮滑方面他积累了大量经验。

机缘巧合，2005年修林成换工作来到印城，认识了一位美国轮滑界的传奇人物 Bob Harwell。Bob的轮滑生涯是从这项运动一发明就开始了，修林成认识他时，Bob已经六十岁，但是他每年仍然参加全国二十多个比赛，而且经常连续作战，一口气滑完比赛列出的所有项目，例如滑完10K，接着滑半马，滑完半马，再接着滑全马。Bob虽然不是专业速度轮滑出身，但当时的水平就是专业级。修林成至今还记得第一次和Bob一起参加半马比赛的情况：比赛前一天，Bob在加拿大参赛轮滑全马，之后连夜开车回到美国赶场，在一宿没睡觉的情况下，早上继续上场比赛半马。那次半马多数人1小时左右滑完，Bob只用了39分钟，跟着第一队到达终点。从那以后，修林成便跟着Bob每周几次高强度地训练，夏天最多时一周七次。如今Bob已经75岁，夏天类似的训练仍在继续。天赋，机遇，热爱，加上勤奋，在轮滑的道路上，修林成对轮滑的实践与理论的理解，愈加深刻，与日俱增。十几年来，修林成与Bob一起几乎滑遍了美国国内大大小小的比赛。北美的速度轮滑群体中，也因此渐渐出现了一位大家都很熟悉的东方人，修林成。

修林成很幸运，除了Bob，他经常以武会友，向高手学习，结识了许多国家级乃至世界级速度轮滑选手，其中和Eddy Mazger的交集，让他受益匪浅。Eddy Mazger被称为美国轮滑的符号与传



修林成和Bob Harwell 2016 A2A

说，不仅是许多轮滑大赛事的冠军，在轮滑理论上也有非常独到的见解。自1995年开始，Eddy给成千上万的人上过轮滑课，甚至在中国，Eddy也教授过轮滑。在多年的实践中，修林成自己也摸索思考了许多基本理论，和Eddy的碰撞，许多理解得以印证和延伸。理论的升华，让修林成脱胎换骨，成为真正意义上的高手，不仅自己享受这项运动，也去教授和鼓励更多的人享受轮滑。

## 传承与坚持

2005年刚到印城不久，修林成的一位同事很惊讶他的速滑水平，想看一下轮滑倒底有多快。在绿道上，同事骑着自行车在前面，试图加速摆脱跟在后面轮滑的修林成，但始终摆脱不了，十几公里之后只好放弃。于是这位同事便想试试轮滑，修林成也因此教了第一个学生。一个月后，这位同事神奇般地学会了轮滑并达到了较高的水平。“你应该将你的这个教学法记录一下，效率太高了！”这位同事建议。于是两个人合作，做了一个小视频，成了初期的轮滑教程。

2008年，修林成家里添了第一个小孩，安吉。活泼好动的安吉总要到室外玩。两岁半时，修林成决定教她学轮滑，但不久发现女儿太小，听不懂指令，常规轮滑教学方法基本无效。于是修林成开始琢磨一套适合小孩的轮滑教程，基本思想就是将轮滑教程放进游戏中，让小孩不知不觉中学完教学内容。大约一年后，新的小孩轮滑教学法在试验中慢慢有了雏形，效果也开始显现。

从2011年开始，修林成的一位同事带着自己的小孩加入了安吉学轮滑的行列，在此之后的几年里，一传十，十传百，来学轮滑的孩子越来越多。修林成也不断改进游戏方式，提高小朋友学习训练

的兴趣和自信心。一如自己当年的热情和坚持，修林成把教小孩轮滑这件事儿，年复一年地坚持了下来。到2019年夏天，六十多个小朋友的轮滑训练班办得热火朝天。

修林成的坚持有时候都让人难以置信。天要下雨了，他会查看云层图，精确到上课那一个小时，如果不下雨，课就照上。天刚下过雨，他就会先去检查一下，如果地干了，就要照常上课。节假日，只要他在家，课照样开。2016年他家生了老二，虽然家里忙，但轮滑课照上，没落下一堂课，许多家长甚至都不知晓他家刚添丁加口了。2018年工作单位关门了，修林成正在家里为找工作操心呢，每周的课还是照上。用他自己的话讲：“那时候找工作，心累啊，但是那么多孩子都在盼着来上轮滑课啊。”不久之后，修林成在当地找到了新工作，而且专业完全对口。

不积跬步，无以至千里。修林成的教育理念之一是寓教于乐，有计划的积累，在不知不觉中，实现量变到质变的飞跃。他的每一次坚持就意味着学员们的一份进步。轮滑课上他并不刻意要求小朋友一定做好某个动作，从来不推娃，上课以游戏为主，对滑得慢的小学员给予更多关心和鼓励，没有课后作业。小朋友乐于上轮滑课，可以和自己的朋友一起玩，几个月几年下来，在嬉戏玩乐、你追我赶中，小朋友身手已经练得很自如了，轮滑鞋仿佛成为他们身体延伸的一部分。有了很好的身体控制能力之后，小学员们越来越自信了，也越来越喜欢这项运动。

过去的几年里，第一批小朋友成长起来了，场地轮滑课已经不能满足他们继续成长的需要了，于是，又增设了周五刷街，FNS (Friday Night Skate)。从场地轮滑到刷街，小朋友又迈出了一大步，这一步是把体育、娱乐与社交有效地结合在一起，让小朋友眼界更宽广，得到的锻炼更多，而对修林成来说，意味着每周又要多搭上一个晚上。再后来，几个大一点儿的小朋友进步神速，修林成便开始让他们试着参加周六早上的成人速度轮滑训练，训练他们的速滑技巧和耐力。每堂轮滑课都有一个训练项目，叫做连续滑行15分钟计圈，看能滑多少圈。初期是家长人工计圈，后来小孩速度快到了来不及人工计圈，于是精通电子与无线电的修林成便利用业余时间，自己动手从最基础器件开始，设计并制做了一套非常专业的UHF RFID自动计圈系统。射频电路设计、机械结构设计、天线设计、微处理器硬件设计、嵌入式软件编程、手机软件编程……修林成一个人做了一整套系统，相当于一个产品开发团队至少一年的工作量。“无线电制作是我从小的爱好，上大学后变成了专业，也是我现在从事的工作，很高兴能设计出这样一套系统，让我们的轮滑课变得容易。”修林成说：“这套系统可以在滑行时，实时看到自己已滑了多少圈，是正反馈，会让小朋友更感兴趣，也能让家长看到小朋友每次轮滑课的进步。”这套系统后来发现不仅可以用于小孩轮滑课，还可以用于很多室外轮马比赛高速计时，解决了室外轮滑计时的一系列问题。新来的家长第一次看到这个系统时，大多都会感叹教练为轮滑班付出的努力：“不仅滑得好，动手能力更是一流的！”



▲ 2018 Milestone



▲ 2019 P2P 活动后合影 (摄影：赵学峰)

(下接第B1版 →)