

(←上接A11版)

“黄埔一期”，不是神话的神话

经过几年不懈的坚持，轮滑班规模不断扩大。到2019年夏天，轮滑班已有六十多个学员，有限的几个教练明显不够，轮滑班不得不停收新学员，转而解决教练不足的问题。如何让更多的家长加入到教练的队伍，变成了当务之急，于是，对家长进行培训，便推上了日程。

2019年6月初，修林成向轮滑班学员的家长发出通知，准备成立成人轮滑培训班，代号“黄埔一期”。考虑到家长都很忙，他把集训设计成高强度浓缩的10小时训练，计划三天完成，报名也面向轮滑零基础的人。也就是说，在三天之内，只用十小时，修林成准备把一个完全不会轮滑的新手，变成轮滑初级水平，同时让已有轮滑基础的人，上一个新台阶。

对于这次培训，大部分家长都抱着观望的态度，因为轮滑毕竟是有技术难度和安全风险的运动，怎么也不像是三天练练就可以的。最后抱着试试看的态度，有11位家长报了名，其中三名成员完全是轮滑新手，其他人或多或少有点轮滑基础。

2019年7月12日清晨，“黄埔一期”开始上课，一开课修林成就发现大部人都需要从零学起。有基础的人虽然可以滑，但基本都是跟着感觉自学成才，轮滑的基本概念多数不正确，如此发展下去，很难提高。对于从零学起的人，修林成特别关注。从零起自学轮滑，很大一部人会出现“一次学习”的现象，也就是自己试了一次，摔伤了，得出结论是“轮滑太危险”，然后就放弃了。其实，轮滑比自行车安全，根据美国政府机构——消费品安全委员会2001年统计，每1000个轮滑人中，有3.4人需要就医，而自行车就医人数则是4.1。初学轮滑的关键是要有章可循，将整个过程进行细分，一点点消化，稳扎稳打，步步为营。

修林成为“黄埔一期”制定了极为完整、严格的训练计划。十个小时分五次课进行。每节课几乎每15分钟就有明确的训练目标，从正确的摔跤倒地到基本的站立和行走，从直线滑行到左右转弯及交叉步，从速滑接力到上下坡，跨越障碍物等等，这其中还不时穿插理论的讲解和示范。

奇迹一般，只要是跟着修林成的教案，每一项训练学员们都能自然而然地一步一步跟上。两节课过去了，大家明显放松许多，感觉安全是可控的，当初的恐惧感减少了许多。最后三节课，滴滴的汗水和努力化成每个人的进步和飞跃，轮滑新手们忍不住宣言：“菜鸟的我，终于上轮子啦！”

黄埔一期的集训对学员的影响是意想不到。一位学员感叹到：“除了收获了珍贵的滑轮技能和一身的酸痛，更难得的是重温了一遍年轻时的激情澎湃，集体的力量和魅力，还有头沾枕头立马入睡的好时光。”另外一个成员总结到，“黄埔一期感受最深的是教练对轮滑理论和实践的深刻认识和理解。正因为如此，他能够非常有效地把知识传递给学员，同时也能制定高效的训练计划。”

“黄埔一期的目标就是mission impossible，特别是对几个零基础的人，之所以能够顺利完成，和教练的水平有莫大关系。能拥有如此高水平的教练实在是印城华人社区的幸运。”

黄埔一期的成果是惊人的。集训结束不久，黄埔一期学员们便急不可待地要去Monon绿道上练习。与场地训练相比，在自然环境中的轮滑训练，更能让人体会到这项运动的魅力。黄埔一期在绿道上训练时，学员们再一次对修林成敬佩不已。Monon绿道对跑步和走路的人来说，各路段没有很大区别。但是对轮滑初学者来说，不同的路段有着不同的挑战，搞不好就会受伤。这时候的受伤，很可能导致初滑者永久退出这项运动。修林成似乎把绿道的每一寸都勘探得一清二楚，了如指掌。他知道哪里路最平，适合初滑者，哪里合适的坡度最适合练习刹车，哪里最危险不能贸然去滑。学员在修林成的带领下迅速适应绿道轮滑，让黄埔一期的学员有效地避开了“一次学习”的怪圈。

黄埔一期集训快结束时，学员们气势高昂，修林成趁机因势利导，鼓励他们报名8月份每年一度的Milestone活动。Milestone是轮滑班几年前设计的场地轮滑集体活动，旨在评估小朋友每年的进步，活动的形式是让参加者滑行一小时，看能够滑多远距离（用圈数计算，每圈100米），中间可以根据自己情况休息，显然大人也可参加。当时离Milestones仅一个多月时间了，许多黄埔一期学员认为自己达不到参加Milestone的水平，就算是勉强报名，也滑不了多远。结果很出人意料，黄埔一期最强的学员创下了一小时17公里的记录，以前零基础的学员也达到11公里的水平。

在Carmel轮滑史上，修林成和他带领的黄埔一期不得不说是个神话和传奇。

放飞梦想，“更快，更高，更远！”

多年来，修林成以自己对于轮滑的热爱和不懈的努力，引导了许多小朋友参加轮滑这项运动，也让很多家长圆梦了他们的轮滑梦。

“Carmel现在已经有好几个轮滑家庭了！”这是大家经常说的一句话，是指有几个家庭，大人和孩子，都迷上了轮滑。一有空，几家人就互相邀约着去Carmel各个公园或绿道上轮滑，这成了大人和小孩的一种休闲聚会的方式。

让轮滑走进许多人的生活之后，修林成希望大家在热爱轮滑的基础上，可以继续发掘各自的潜力，建立更好的自信，放飞自己的梦想，飞得更快更高更远。为此，从2019年开始，便有计划有步骤地引导大家去适当参加一些轮滑比赛。用修林成的话讲：“第一次比赛是有意义的，是为自己画好了一条基准线，是对自己轮滑水平的一个精确度量，以后可以经常测试，看自己提高了多少。”

2019年9月29日，Carmel少年轮滑班的10名小朋友和几名黄埔一期成人，报名参加了在Saint Louis举办的RT66轮滑比赛，10K、半马及全马。多年的厉兵秣马，轮滑班的小朋友不仅安全顺利地完赛，而且还拿到了男子10k第二名，女子半马第二名，女子全马第三名的好成绩，修林成也滑进最为激烈的男子全马总体前五名。

2019年10月6日，10岁的修安吉，修林成的女儿，在世界最难的比赛A2A（第38届美国超级轮滑马拉松Athens to Atlanta）中，取得了后半程78公里女子第二名的成绩，并创下最年轻选手的记录。A2A之所以被称为世界上最难的比赛之一，不仅是因为距离长（全程139公里），更因为坡度及比赛路上的复杂性和随机

性，是非常有挑战性的。78公里，对于一个10岁的小女孩，难度显而易见。当被问到完成这个赛事的感受时，安吉干脆地总结说：“爽！”。安吉非常感激爸爸的陪伴，“如果没有爸爸的鼓励，我可能完不成这个比赛”，“当战胜困难，达到自己可以攀登的顶峰，那种感觉就是爽啊”。

对于室外轮滑，修林成有着独到的见解：“场地训练，刷街，速度训练，马拉松比赛，超长距离，这是室外轮滑发展的路线，已被历史证明，坚持不懈，就会从一个成功走向另一个成功，这也是室外轮滑的魅力所在。与滑冰相比，滑冰只能停留在平坦的冰面上，短距离训练或比赛，而室外轮滑有更多的空间可以发挥，可以是超长距离，可以有上下坡，可以在三维空间中任你驰骋。”

2019 完美收官

回到2019年P2P的现场，此时此刻，全身披挂整齐的小朋友们在停车场上你追我赶，欢快地做着预热活动。“出发！”随着教练一声大喊，小朋友迅速排成一行，紧跟着教练滑出停车场。在家长们的目送中，一列纵队，朝着朝阳，渐行渐远，最后消失在一片灿烂的霞光中。本次活动的第二个出发点是Monon绿道86街的停车场，B1和B2组的小朋友也正在积极地准备着。这两组小朋友年纪略小，特别是B2，最小的只有6岁。最后一组是C组，平均年龄6-7岁，新生，轮滑经验较少，他们的挑战距离为10公里。由终点出发向南滑5公里再滑回终点，这一段路基本没有坡，相对安全。A到C四个小组，总计47名小朋友。

极速的享受，自由的释放，这就是炫酷的轮滑。2019 Carmel少年轮滑队以P2P的落幕完美收官了。

后记：疫情之下的轮滑少年

2020年疫情之下，体育活动一度停摆。到了8月，修林成根据自己所在公司一直没停工的经验和对新冠知识的跟踪，在轮滑群里总结出了“周五轮滑刷街防疫指南”，并根据相关部门的统计数据，评估了室外轮滑感染风险大小，目的是希望实现保护模式下的轮滑训练。用他的话说，“万一疫情变成常态，还能一辈子在家里憋着？”

防疫规则中，保持距离是一个重要措施。如何自动提醒小朋友们保持距离？在滑行中如何动态保持距离？作为电子专家，修林成再一次发挥了自己的特长。在自家地下室的实验里，他自行研制了一种“防疫神器”，可以戴在小朋友的轮滑头盔上。当任何两个小朋友之间距离少于6 feet时，神器就会发出滴滴的警报，这使得轮滑训练期间动态地保持6 feet社交距离成为可能，是一个与疫情共存的新思路。

有了神器的支持，轮滑队从小组试行，慢慢启动了小组周五刷街活动。基于这种概念，8月16日，轮滑班成功地举办了2020 Milestone刷街活动，几十位小朋友和家长参加，有几家更是全家出动。有了Milestone的经验，轮滑队在9/6日再次成功地完成了一年一度的P2P，为疫情下的2020轮滑季画上完美的句号。

修林成的热诚、坚持和聪明才智，就这样在非常时期继续感染着、带领着周围的人们一起享受和推动轮滑这项运动。让我们和教练修林成一起，期待着下一个轮滑季节的到来。