



# 高小宁：带领自行车小将「骑人」快车道

身为市羽毛球游泳运动管理中心自行车教练员悉心执教 在第25届省运会上率队勇夺七金

高小宁是青岛市羽毛球游泳运动管理中心自行车教练员，她率队在山东省第25届运动会上勇夺7枚金牌，金牌数位列全省第一。对此高小宁并不满足，“尽管青岛自行车运动员在第25届省运会自行车项目金牌榜上处在‘领骑’位置，不过今后我和同事们要更加努力，争取培养出‘领骑’全国赛场的青岛自行车优秀选手。”



高小宁(中)带领青岛优秀自行车运动员训练。

## 16岁改练自行车全国夺冠

高小宁是地道的即墨人，受父亲爱好体育的影响，性格活泼好动的她从小就走上了运动之路。“上初二时我就进了即墨体校练习举重，很快就进了青岛市体校举重队，不过因为光长个子不长肉，举重练了一年我就被‘转送’到了青岛体校柔道队。半年后，我被来青岛选材的省自行车队教练选中，16岁时进入省队集训，并通过最终考核，1998年4月正式成为省自行车队运动员。”谈起“一波三折”从事自行车运动的过程，高小宁至今记忆犹新。

自行车比赛分为场地自行车比赛、公路自行车比赛、山地自行车比赛和小轮车比赛，高小宁的主项是速度与耐力比拼的山地自行车比赛。从事山地自行车训练仅5个月，她就拿到了第一个山地车全国冠军。此后，她多次获得全国山地自行车锦标赛前三名的好成绩，曾获2005年亚洲女子山地自行车锦标赛亚军，还进入了中国第一支女子自行车职业车队。

从事自行车项目13年后，高小宁在2010年底退役，转型教练进入青岛羽毛球游泳运动管理中心，执教公路和山地自行车项目，她给自己定下的目标是让更多的青岛孩子喜欢上自行车运动，带领青岛自行车小将在全省乃至全国“骑入”快车道。

## “铁娘子”悉心培养小队员

2010年底回到家乡执教后，高小宁就成为青岛自行车队唯一一位专业女教练，“我主要负责14—18岁青少年阶段的公路和山地自行车项目训练，每周训练6天，周日休息。每天上午队员们要学习文化课，下午的时间就用来训练。”

青岛市自行车队主要从岛城区县级体校选拔队员，自身条件比较好的14—15岁的青少年通过初选后，就开始进行长达4年的自行车专项训练，“第一年主要是训练队员的身体素质和灵活性，比如跑步、小型力量训练、自行车踏频等。第二年是培养队员们的耐力，除了踏频训练，还会做很多有氧运动的训练。第三年会加大自行车运动的传动比，练习蹬车，锻炼腿部力量，提升速度与耐力。第四年练的是比赛技术，我会很重视训练细节，并兼顾技巧培训，比如自行车高速中如何压线等。第二年要求队员的时速达到每小时80—100公里，然后慢慢递增，第四年要达到

每小时120公里。”高小宁向记者介绍了自行车小队员的培养周期。

对于项目训练，有着13年自行车运动员经历的高小宁注重言传身教，“我会根据队员每天的训练状态和身体反应等情况，来制定第二天的训练计划。因为队员都是青少年，体能、骨骼未发育完全，身体还处于成长期，所以大部分的训练以有氧训练为主。比如练习原地定车、原地跳车等技术性训练，让队员们对车子有一个熟悉的过程。”因为每天的自行车训练很繁重，有时候高小宁还会陪队员们打篮球调节一下他们的心情。

在高小宁的辛勤耕耘下，她与队员们在赛场上取得了不错的成绩。在2014年第23届山东省运会，获得了1金1银2铜。在2015年山东省锦标赛上，获得3金4银5铜。2016年山东省锦标赛上，获得5金3银3铜。2017年山东省锦标赛上，获得4金6银4铜。2018年山东省锦标赛上，获得2金2银1铜。2018年第24届省运会上，率队夺得3枚金牌。

## 艰苦外训换来“领骑”省运会

在教练员与运动员的共同努力下，通过第23届和第24届省运会的检验，青岛自行车项目已跻身山东省第一方阵，“骑入”了发展快车道，可是高小宁和同事们并不满足，进入第25届省运会的备战周期后，为了能有更好的训练成果，高小宁常年独自带队外训，从日照五莲到云南芒市。为了提高运动员的耐受力，高小宁每天带领运动员们骑行近180公里，与队员们一起冬练三九、夏练三伏，即使是大年三十也不例外。

高小宁告诉记者，对于公路自行车这样的长距离耐力项目来说，冬季的高原训练必不可缺。2020年12月17日，高小宁教练和她的助手带领21名队员开赴海拔超过1000米的云南芒市进行冬训，开启了新一年的备战工作。之所以选择这个地方冬训，是因为2020年12月芒市与中国自行车运动协会签约，挂牌成立了国内首家自行车训练基地，当年底共有包括国家队、吉林、天津、青岛队等在内的20多支队伍在这里进行冬训，“芒市有一条‘定点封闭’的公路，专门供运动队训练使用。每天上午8点半到下午3点，这条路都是全封闭的，我们完全不用担心队员训练时的安全问题。2022年是省运会年，基本上每个省运会备战周期后两年都要找一个合适的训练场地训练，不管是训练量，还是其他各个方面，较之前两年而言抓得会更严一些，外训

时间会更长。云南这边山地比较多，自行车这个项目就是要在山里边训练，刚开始队员们每天的骑行距离只有150公里，一段时间后逐步提高到200公里左右。风吹日晒这都是家常便饭的事。”高小宁说。

现在回想起远赴云南芒市进行的冬训，高小宁认为很有必要，她表示在高原上冬训最重要的环节是强化专项技术、进行体能储备，“整个冬天，芒市中午最高气温都在25摄氏度上下，早晚气温最低时也基本在10摄氏度左右，气候条件非常适合运动队训练。换了新的训练环境，队员们的训练热情高涨。芒市是德宏傣族景颇族自治州首府，距离中缅边境非常近，训练时沿途风光也特别好，有一番不同于北方的风土人情，队员们都觉得很新鲜。”不过，让大家很难适应的是当地“重口味”的餐食，“每道菜里几乎都要放辣椒，好在我们在当地找到了一家鲁菜馆，这样就能吃到口味接近家乡的饭菜。”高小宁笑言，这样的待遇很有些出国训练的感觉。

在2022年8月结束的山东省第25届运动会上，高小宁教练带领的青岛市公路、山地自行车队在本届省运会上共获得7金5银3.5铜的优异成绩，拿下省运会公路、山地自行车决赛超四成金牌，金牌数位列全省第一，创青岛公路、山地自行车项目省运会历史最好成绩。运动员王亚楠从2018年起跟随高小宁教练进行专业训练，在“巾帼教头”耐心细致指导下成绩突飞猛进，在第25届省运会赛场上，她一人独揽女子甲组公路个人计时赛、女子甲组个人越野赛、女子甲组团体计时赛3枚金牌。

经过多年努力，高小宁教练培养出苗城硕、韩佳君、姜赫、王隽永、王希璐等一批国内高水平运动员，也使青岛市公路、山地自行车队“领骑”省运会赛场。不过这位“巾帼教头”并不满足，“我要通过自己的努力让更多的青岛人喜欢上自行车运动，期待为青岛带出骑得更快的自行车运动员，不仅在全省处在‘领骑’位置，更能希望能有‘领骑’全国的青岛优秀自行车运动员。”高小宁说。

观海新闻/青岛早报记者 刘世杰  
图片由受访者提供



更多资讯关注  
『早报体育风』

早报热线 82888000