



今年33岁的李默愚是北京腾跃瑶光文化发展有限公司的运营经理。对李默愚来说，周末是他放飞自己的日子。他说：“速度轮滑是融健身、竞技、娱乐、趣味、技巧、艺术、休闲于一体的运动，能给人带来轻松、愉快、自由自在的享受。”

文创职工李默愚：

## 从轮滑高手到青少年教练

□许尤文 文/摄

### 结缘轮滑，苦练技术成一流高手

说起李默愚与轮滑结缘，还要从15年前说起。2003年正值“非典”肆虐，北京各大学校已停课，而此时的李默愚正在读高中。在家憋得难受的李默愚便出门跑步。跑着跑着忽然看见一个广场上有群人在轮滑，李默愚便走上前。“当时一名教练正在教几个孩子学轮滑。我当时立刻来了精神，很兴奋地找到教练，跟他说我也想学。”李默愚笑着说。于是这位街头偶遇的张教练便成了李默愚的启蒙教练，带领他慢慢爱上了轮滑。“我喜欢轮滑这种贴地飞行的感觉。”李默愚说。

俗话说：“三天不写手生，三天不唱口生。”对轮滑来说，也是一样，三天不滑脚生。自从开始速度轮滑的训练后，李默愚每天都在完成功课后练习轮滑的基本功，并且坚持每周末到广场上跟教练切磋。“功夫不负有心人。”刻苦的训练，让李默愚的轮滑技巧有了很大的提高。于是，第二年他便开始参加各种比赛，在比赛中进一步提高自己的轮滑水平。

尽管在轮滑训练中受伤是家常便饭，但是李默愚却没有被挫败。记得有一次在训练中，前方队友为了躲避跑道上的异物，队友的轮滑鞋碰到了他的鞋上，导致重心偏离，两个人发生了严重的碰撞，人也冲出了跑道，头盔破裂。而且，李默愚的身上也留下了大面积的擦伤……就这也没有吓到李默愚，反而让李默愚更加勤奋，钻研克制危险出现的方法。

在速度轮滑方面，李默愚不满足于现状。于是，2005年他考取了北京社会体育轮滑指导员证书。2009年考取了全国速度轮滑国家级教练资格证书，并取得了最高级别教练。国家级教练员证书分为初级、中级、高级级别。同年，他还考取国家一级裁判员的证书，为速度轮滑打下了坚实的基础。

2007年，李默愚参加CCTV4轮滑超人赛，取得了年度总冠军；2008年，在山西举办的全国速滑比赛中，他获得男子500米、

1000米第三名的成绩。2010年，李默愚参加了第四届全国体育大会速度轮滑项目。“全国体育大会是全运会、城运会、智运会并列的全国四大综合性运动会之一，是我国非奥运项目最高水平赛事，轮滑是34个竞赛项目中的其中一个。”李默愚说，“全国体育大会是与全运会并列的国内综合性体育赛事，全运会与奥运会接轨，而体育大会则是把非奥运的项目全部吸纳进来，放在一起进行的综合性运动会”。能参加这次比赛，让李默愚很兴奋；能近距离跟全国喜欢轮滑的人交流，更让李默愚激动不已。

### 拉上小朋友，希望轮滑带给青少年快乐

参加工作以后，李默愚依然没有放弃轮滑，只要有时间就坚持训练。现在，轮滑对他来说已经成了生活中的一部分。听着轮滑鞋与地面摩擦的“刷刷”声，李默愚的心情也随之舒展开了。

不管是在工作上，还是在生活上，轮滑都教会了李默愚很多。在速度轮滑的圈子里，也让李默愚结交了很多志同道合的朋友。此时的李默愚希望轮滑能给别人带来收获。于是，他开始带学生，“只要有孩子想学速度轮滑，我就教。”李默愚说。现在已有不少学生跟着李默愚穿着轮滑鞋“飞行”。他们基本上都是3-10岁的孩子。

2011年CCTV5《巅峰时刻》邀请李默愚录制轮滑教学片，成为央视5套《巅峰时刻》轮滑教学片的客座老师，最让他引以为豪的是他的学生们在速度轮滑比赛儿童组中取得的优异成绩。如今，他的学生在儿童街区轮滑赛、北京市体育大会轮滑比赛、京津冀轮滑公开赛等都取得过名次。“孩子取得成绩，就像自己取得成绩一样快乐，世界冠军也有退役的那一天，在某种程度上来说，不仅仅是教练成就了学生，而且学生也在成就着教练，心里有满满的成就感。”李默愚说的时候不禁嘴角上扬，“孩子们的身体素质不断提高，培养坚持信念和自信心，我也算为社会出了一份力。”



李默愚  
帮学生穿戴  
服装。



李默愚  
参加轮滑超  
人赛留念。



李默愚  
在训练学生  
的轮滑技巧。