

獨家專訪自由式小輪車國家隊科研負責人鄭曉鴻

科研攻關助力奧運奪金



▲巴黎奧運會金牌得主鄧雅文返回四川省水上運動管理中心，受到中心的師生熱烈歡迎。 中新社



▲鄭曉鴻講解運動員測試報告。受訪者提供圖片

20世紀70年代 美國建立了最早的BMX組織，標誌着小輪車開始成為正式的運動項目。

1981年4月 國際BMX聯盟（IBMXF）正式成立，推動了小輪車運動的國際化發展。

1982年 第一屆世界BMX錦標賽舉行，標誌着小輪車運動在全球範圍內得到認可。

2003年6月 國際奧委會將小輪車確定為2008年北京奧運會正式比賽項目，這是小輪車運動歷史上重要的里程碑。

2005年 小輪車首次在中國全運會上亮相，同年全國自行車BMX冠軍賽在深圳舉行。

2010年 小輪車首次被列為亞運會正式比賽項目。

2017年6月 國際奧委會宣布BMX公園賽成為東京奧運會正式比賽項目。

2024年7月31日

中國選手鄧雅文獲得女子自由式小輪車公園賽金牌，實現中國在該項目上「零的突破」。

儀式上。
自由式小輪車女子公園賽冠軍鄧雅文在頒獎
新華社



自由式小輪車在東京奧運會上首次成為奧運比賽項目，國內外對該項目的科學認識十分有限。在國家自由式小輪車隊成立之初，首都體育學院體育教育訓練學院教授鄭曉鴻，因在往屆奧運會自行車項目備戰中作出重大貢獻，受中國自行車運動協會邀請負責承擔備戰巴黎奧運會國家自由式小輪車隊科研攻關與服務工作。

由零開始到零的突破

受邀入隊後，鄭曉鴻帶領團隊創新設計了綜合評價該項目運動員體能及技能水平的系統測試方案，通過系統測試充分了解了重點衝金運動員體能及技術基礎特點，提升了整個備戰團隊對項目本質特徵和運動員個體特點的認知。「我們進行了大量的測試，最終通過數據統計確定最佳的訓練模式，並根據運動員自身的特點做針對性訓練。」鄭曉鴻進入國家隊進行科研攻關時，國內外相關的運動科學研究文獻寥寥無幾，起步過程十分艱難。鄭曉鴻告

訴記者，團隊將解決奧運會奪金備戰中訓練與比賽的核心問題視為科研攻關的主要目標，最終發現騰空高度和滯空時間是本項目運動員的致勝基礎和關鍵。「科研團隊通過運動員的日常訓練視頻監控與實時反饋，強化了運動員對完成技術動作的實時感知，提高了場地專項訓練效率。」

「我們對運動員日常身體健康和機能進行監控和反饋，即時調整他們的訓練和比賽狀態。」為確保運動員以良好的狀態高質量完成訓練任務，鄭曉鴻團隊規劃了備戰巴黎奧運會年度周期體能

在巴黎奧運會女子自由式小輪車公園賽決賽中，18歲的中國選手鄧雅文發揮出色獲得金牌，打破歐美國家對該項目的壟斷，讓大眾開始逐漸關注小輪車這項「新潮」運動。自由式小輪車國家隊科研負責人鄭曉鴻接受大公報獨家專訪，強調科研攻關在小輪車運動中的巨大作用，分享奧運健兒訓練時的精神面貌。

大公報記者 蘇雨潤

訓練整體方案，優化了體能訓練手段和方法，並反覆給教練組講解體能訓練整體方案的設計原理、運用手段與方法時的注意事項。「科學的訓練方式為獲得金牌提供了有力保障」。

堅毅不屈才能成功

在巴黎奧運會的賽場上，18歲的中國選手鄧雅文以出色的表現創造歷史，榮獲一枚奧運金牌。但在奧運會的賽場之外，運動員的狀態也總會面臨起伏，鄧雅文曾在採訪中表示，自己一度想要退出國家隊，內心開始變得沒自信，對自己的能力產生質疑，心理和身體都很痛苦，但堅持是小輪車帶給她的精神支撐。鄭曉鴻表示，在訓練期間就曾與鄧雅文進行深入交流，她既智慧又堅韌，即使面對不那麼理想的成績，也會咬牙堅持住。「歷史不是那麼容易就創造的，只有堅毅的人才能拿到通往成功的入場券。」

▲鄧雅文為國家隊在自由式小輪車奧運項目作出零的突破。 中新社

小輪車簡介

（Bicycle Motocross，簡稱BMX）20世紀70年代中葉，小輪車因美國加利福尼亞的競速文化誕生，當地青年受越野摩托的啟發，嘗試通過自行車在自建跑道上模仿翻騰技巧。伴隨電視轉播的興起，小輪車開始被全世界認可，逐步向正式比賽項目轉變。目前自由式小輪車分為公園賽、街式賽、U型場地技巧、平地小輪車和泥地小輪車等類型，作為「新潮」的運動項目具有極高的觀賞性。



▲鄭曉鴻（後排右）與鄧雅文（前排左）、孫佳琪（前排右）、孫思蓓（前排中）。受訪者提供圖片



▲鄭曉鴻為鄧雅文做訓練數據統計。受訪者提供圖片



►孫佳琪每次摔倒後都會重新站起。

小輪車具備大眾化基礎

巴黎奧運會上，中國小輪車運動員鄧雅文以92.6分的出色成績勇奪金牌，實現中國在該項目上「零的突破」，同時也將小輪車這項大眾運動帶入到大眾視野。近年來，伴隨小輪車文化的逐漸滲透，一二線城市中湧現出越來越多的小輪車俱樂部與培訓機構，見證了這一運動日益增長的群眾基礎。

對於很多培訓機構來說，巴黎奧運會給小輪車帶來了更多的關注。「今年明顯能感到學員數量有所增加，比去年多了大概三成。」北京XFUNFAIR俱樂部主理人告訴記者，在奧運會期內，很多家長打電話過來諮詢課程情況，甚至有外地的小朋友每月坐高鐵過來參與訓練，對小輪車這項運動表現出極高的熱情。

鄭曉鴻表示，目前國產自行車行業發展迅速，定製一輛小輪車的價格大幅下降，入門級的車子可能只需幾百元，大大降低了這項運動的裝備門檻。他指出，奧運備戰所做的科學研究也會加強民間機

構培訓的專業性，這對小輪車走進大眾視野具有極強的推動作用。

談及小輪車的市場表現時，鄭曉鴻告訴記者，鄧雅文獲得奧運金牌一定會讓更多的人關注這項運動，小輪車本身極強的觀賞性也會非常吸引新世代的青少年。「如今的小輪車培訓體系更加完善，這為它實現大眾化創造了有力條件。」



▲鄧雅文（左三）獲得奧運金牌後，會吸引更多關注小輪車運動。 新華社

極限運動 磨練「極限意志」

鄧雅文作為冠軍為中國體育代表團增添榮譽，另一位中國選手孫佳琪雖未能站上領獎台，卻因賽場上展現出的堅韌精神成為了人們熱議的焦點。當外國選手因失誤而放棄動作時，挑戰更高難度動作的孫佳琪即便重重摔倒了兩次，卻仍以不屈不撓的姿態，一次次頑強站起，那份寫在臉上的堅定與執著，深深觸動了無數人的心。

「一個動作要是完成度不高或者出現失誤，她一定會重新做到成功為止，追求完美是她的特點。」鄭曉鴻在話語中透露出對孫佳琪深深的讚賞。他告訴記者，孫佳琪有一個特殊的品質就是不服輸，不光在比賽中，平時訓練的時候也如此，對於動作的要求就是做到完美。同時，在面對挫折時，孫佳琪能夠及時調整狀態，用最快的時間重新投入到比賽當中。

「摔倒和失誤是一定會發生的，最重要的是看誰先站起來。」

談及小輪車對個人的提升時，鄭曉鴻認為，極限運動不僅是體力與技巧的較量，更是对意志力的終極考驗，是一場意義非凡的挫折教育課，教會訓練者在失敗中反思原因，在逆境中尋找力量。



▲中國選手孫佳琪在巴黎奧運會自由式小輪車女子公園賽決賽中摔倒。 新華社

歐聯新賽制 皇馬再遇利物浦多蒙特

【大公報訊】今屆新制下的歐聯昨晨完成聯賽階段抽籤，衛冕的皇家馬德里將巧遇上屆決賽對手多蒙特、兩年前決賽對手利物浦、歷來奪盃次數排

第2的AC米蘭，以及今季歐超盃的對手阿特蘭大，

仍然是取得前8名直接晉身16強的熱門隊伍。失去了麥比比的巴黎聖日耳門就抽得下下籤，分別硬撼曼城、拜仁慕尼黑、馬德里體育會和阿仙奴；利物浦亦硬仗連場，除主場對皇馬和惡鬥另一歡喜冤家AC米蘭外，亦遇上由球隊名宿沙比阿朗索帶領的利華古遜，以及上屆荷甲盟主燕豪芬。曼城較強對手則有國際米蘭、聖日耳門及祖雲達斯。

歐霸盃聯賽階段亦於昨晚抽籤，談論點在曼聯將會作客由前主帥摩連奴帶領的費倫巴治，而曼聯其他對手有格拉斯哥流浪、波圖、PAOK、川迪等。

第1檔次球隊 歐聯抽籤結果

皇家馬德里	第1檔：（主）多蒙特／（客）利物浦 第2檔：（主）AC米蘭／（客）阿特蘭大 第3檔：（主）薩爾斯堡／（客）里爾 第4檔：（主）史特加／（客）比斯特
曼城	第1檔：（主）國際米蘭／（客）巴黎聖日耳門 第2檔：（主）布魯日／（客）祖雲達斯 第3檔：（主）飛燕諾／（客）士砵亭 第4檔：（主）布拉格斯拉達／（客）施洛雲
拜仁慕尼黑	第1檔：（主）巴黎聖日耳門／（客）巴塞隆拿 第2檔：（主）賓菲加／（客）薩克達 第3檔：（主）薩格勒布戴拿模／（客）飛燕諾 第4檔：（主）施洛雲／（客）阿士東維拉
巴黎聖日耳門	第1檔：（主）曼城／（客）拜仁慕尼黑 第2檔：（主）馬德里體育會／（客）阿仙奴 第3檔：（主）燕豪芬／（客）薩爾斯堡 第4檔：（主）基羅納／（客）史特加

利物浦	第1檔：（主）皇家馬德里／（客）RB萊比錫 第2檔：（主）利華古遜／（客）AC米蘭 第3檔：（主）里爾／（客）燕豪芬 第4檔：（主）博洛尼亞／（客）基羅納
國際米蘭	第1檔：（主）RB萊比錫／（客）曼城 第2檔：（主）阿仙奴／（客）利華古遜 第3檔：（主）貝爾格萊德紅星／（客）年青人 第4檔：（主）摩納哥／（客）布拉格斯拉達
多蒙特	第1檔：（主）巴塞隆拿／（客）皇家馬德里 第2檔：（主）薩克達／（客）布魯日 第3檔：（主）些路迪／（客）薩格勒布戴拿模 第4檔：（主）格拉茨／（客）博洛尼亞
RB萊比錫	第1檔：（主）利物浦／（客）國際米蘭 第2檔：（主）祖雲達斯／（客）馬德里體育會 第3檔：（主）士砵亭／（客）些路迪 第4檔：（主）阿士東維拉／（客）格拉茨
巴塞隆拿	第1檔：（主）拜仁慕尼黑／（客）多蒙特 第2檔：（主）阿特蘭大／（客）賓菲加 第3檔：（主）年青人／（客）貝爾格萊德紅星 第4檔：（主）比斯特／（客）摩納哥



▲歐聯今屆改為以瑞士制聯賽形式進行，第1檔次的9隊遇上哪些對手，成為抽籤儀式的焦點。 美聯社