

# “而立之年”扬帆奥运

## 30岁的青岛帆船选手吕怡筱期待奥运首秀精彩亮相

### 女剑客“半路出家”练帆船

1994年10月出生的吕怡筱是地道的青岛女孩,13岁时她因身体素质优秀、思维灵活被选入青岛市帆船队,师从苏里和章祥锋。作为吕怡筱的启蒙教练之一,青岛市体育运动学校运动员管理二部部长章祥锋对当年挑选她练帆船记忆犹新,“为备战2010年第22届山东省运动会,2007年青岛市水上运动基地帆船队在市南区、市北区组织了大规模的选拔活动。来到青岛四十二中挑选队员时我发现吕怡筱很适合练帆船,上初一的她不仅有修长的身材,而且因为练过击剑从而具备了精准的反应和灵活的身手,就这样吕怡筱成为青岛市帆船队最早一批队员。”

尽管在海边长大,不过吕怡筱当年对帆船运动也是一窍不通,“我练帆船是先从在海里游泳学起,因为我在游泳池里的那点本事到了海里根本不好使。过了游泳关后,我就努力练习驾船出海。从开始摇摇晃晃,无法平衡、无法控制帆船,到能像海鸥一样在海上自由自在驰骋、翱翔,后来我非常享受那种在一望无垠的大海上自由航行时风一样的自由。”

从进入青岛市帆船队开始,吕怡筱就从事470级别训练。这种双人竞赛帆船的船体长度为470厘米,因此得名。“备战第22届省运动会帆船比赛期间,市帆船队的训练地点在海水浴场,初中阶段我的学习成绩不错,不想因为练帆船而耽误文化课学习,所以我坚持‘走训’,每个周末训练两天,节假日也用来训练,在有限的训练时间里我丝毫不敢松懈。帆板比赛在海上进行,海面情况复杂,运动员必须要有良好的身体素质,以适应长时间海上风浪的考验。参加帆船比赛不仅要把相关的技战术练好,还要控制体重,保持好身材,太轻了,控制不住帆板;太重了,阻力大,帆板跑不快。”凭借着刻苦训练和在帆船运动方面的天赋,短短



不久前2024年全国帆船锦标赛收帆,包揽混合470级场地赛和长距离赛的青岛姑娘吕怡筱表示,“通过这次比赛让我发现了自身不足,在剩下的一个月训练周期内,我会及时发现总结问题,以最好的状态冲击巴黎奥运会。”



吕怡筱

两年半时间吕怡筱的成绩突飞猛进,2010年获得了第22届省运会女子470级帆船比赛亚军。2011年,吕怡筱在考入青岛三十九中的同时,也被输送到山东省帆船队,主攻女子470级帆船项目。

### “跳好”风与浪之间“双人舞”

470级帆船项目被誉为“风与浪之间的双人舞”,岗位分为舵手和缭手,双人配合操纵,缭手的体重和身高都要大于舵手,这是因为缭手可以更好地利用体重优势来压舷,“一个掌舵,一个控缭。舵手把控方向,缭手外挂提速。而我从2007年开始练470级帆船起就一直当缭手,是这项‘风与浪之间双人舞’运动的‘伴舞’,好在我的适应能力比较强,和不同的舵手形成新的组合后,我都能很快和‘领舞’达成默契,在最短的时间内成为‘黄金搭档’。”吕怡筱表示。

吕怡筱告诉记者,“470级帆船项目作为高性能帆船级别,在风力较大时可以跑到每小时15公里至20公里。由于这个级别的帆船在比赛中的启动速度很快,运动员都会抓住转向的机会超越其他船只。几艘船同时转向的时刻会十分精彩,这个时刻就像赛车比赛中常见的车辆在弯道时相互超车的场面。”

尽管470级帆船比赛让观赛者大呼过瘾,不过常年艰苦的训练让不少运动员受到伤病的困扰,吕怡筱就因为颈椎和腰部的劳损性损伤让她一度萌生退意,“2011年我凭借省运会银牌进入省帆船队后,比赛成绩一直不温不火,与金牌擦肩而

过成了常态:2012年5月,我在全国青年帆船锦标赛女子470级场地赛获得银牌;2016年,我在墨尔本世界杯帆船赛总决赛获得女子470级比赛铜牌。”

不过,一纸调令让吕怡筱根本没有时间彷徨,“国际奥委会在2020年年底公布了2024年巴黎奥运会帆船竞赛项目,帆船470级将不再是男女分开竞争,470级混合团体长距离赛成为新设项目。为了争取该项目的第十四届全运会金牌,省帆船帆板队调遣队内470级的好手全力备战。最终安排我和蓝浩形成‘男舵女缭’的新组合,我之前女子470级帆船的舵手王晓丽和汪超搭档,从2020年底开始我们两对组合投入全新项目的训练。”

吕怡筱告诉记者,“我能够克服伤病困扰全身心投入全运会备战,是来自身边榜样力量的激励,她就是与我亦师亦友的王晓丽教练。从1996年接触并踏上帆船运动这条路,晓丽姐参加过五届全运会和两届奥运会,2013年的世锦赛上为中国队女子帆船470级夺得一枚宝贵的铜牌,2018年退役后出任省帆船队470级项目主教练。为了备战第十四届全运会新增项目470级混合团体长距离赛,她在38岁的‘高龄’选择复出,每天带领我们在海上‘跑船’,这样的‘好师友’带动和激发了我的训练热情。”2020年12月19日在全国帆船冠军赛470级混合组比赛中,蓝浩/吕怡筱夺得亚军。2021年9月25日在第十四届全运会帆船470级混合团体长距离赛中,吕怡筱所在的山东队获得金牌。

### 全运首金激励奥运首秀

十四届全运会夺金后激发了吕怡筱出战巴黎奥运会的斗志,“这是我拿到的首枚全运会金牌,又是新设置的巴黎奥运

项目。帆船470级将男女混合进行级别设项后,要求男女选手使用同一艘船进行比赛,对我来说这个奥运新增项目很有挑战性,在这个项目拿到了我个人的首枚全运金牌,激励我为获得巴黎奥运会参赛资格更加刻苦地训练,毕竟出战奥运会是每位运动员的梦想。”

作为帆船470级项目的缭手,吕怡筱主要负责观望、控制船的稳定性以及迎风压舷,横风、顺风完成球帆的操作,“双人艇考验舵手和缭手的默契程度,男女混合的新模式更是如此。女缭手面临的挑战很大,因为体能方面会差得比较多,在四五级风的时候迎风摇帆需要很大力量,所以我一方面加强了体能训练,另一方面多和搭档磨合,从而在比赛中形成合力。”

起航、转向、绕标、过帆,进入巴黎奥运周期后吕怡筱对这样的训练早就习以为常,“只有争分夺秒,精进体能,打磨技术,向着心中的奥运目标不断奋进。”2022年4月,吕怡筱获得杭州亚运会选拔资格;同年12月在全国帆船锦标赛上,她获得了混合470级亚军;2023年7月在全国帆船锦标赛上,她获得了混合470级铜牌。2024年6月2日,中国帆船帆板运动协会对国家帆船帆板队巴黎奥运会参赛运动员名单进行了公示,吕怡筱搭档参加过两届奥运会的徐臧军参加混合470级帆船项目的角逐。

6月15日,2024年全国帆船锦标赛在秦皇岛戴河蔚蓝海岸收官。取得奥运资格的吕怡筱获得混合470级场地赛和长距离赛“双冠军”,赛后她表示,“本次比赛我们经历了各种风力变化,达到了以赛代练的效果。通过这次比赛,发现了自身的不足,在接下来的训练中会进行总结,解决问题,以最好的状态迎接巴黎奥运会。”

观海新闻/青岛早报记者 刘世杰



吕怡筱在比赛中。受访者供图