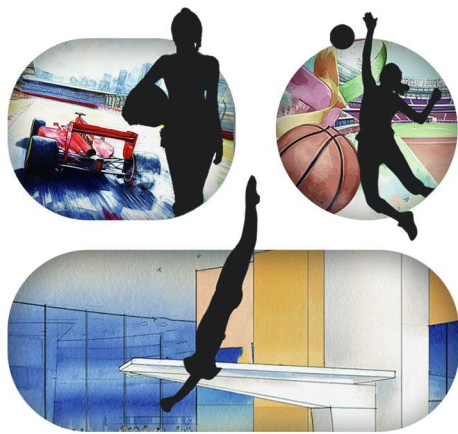


她说

loud and clear

How strong



赛艇教练李响： 被热爱引领的那些年

结缘：一次走出阴影的选拔

李响与赛艇结缘，始于父亲的鼓励，更缘于时代的呼唤。

2006年9月，在全国迎接北京奥运会的热潮中，央视联合全国数十家媒体发起“奥运舵手”选拔活动——不同于强调体能的桨手，在8人赛艇中，舵手更注重分析战术、团结队友的“脑力”，这为普通人参与奥运提供了可能。

一时间，电视、报纸上铺天盖地都是相关宣传。远在内蒙古的父亲，希望李响走出高考失利的阴影，几乎是在第一时间给初入大学的她发来了鼓励：“这是普通百姓参加奥运的机会，舵手需要的领导力、节奏感、平衡感，不都是你擅长的？”

报名过程却一波三折：当时网络不发达，报名靠传真，李响的申请石沉大海。不甘心的她陪着报名的朋友去了选拔现场，赶上了现场报名的末班车。

自此，她踏上了一段充满汗水与泪水的训练历程。在8人赛艇中，舵手体重有严格限制，女舵手需控制在45-50公斤。原本有些“婴儿肥”的她早早开始减重。“别人6点起床，我4点就起床跑步做力量训练，吃得很少，可体重还是蹭蹭往上涨。教练看我的眼神让我特别委屈。”首次集训后，她制定了更极致的计划：每天10公里长跑，每周三次力量训练。“现在想来很感谢我爸爸，他爱运动，练过短道速滑；我从小就跟着他夏天游泳、冬天滑冰，很适应高强度训练。”

挑战层出不穷：在一次模拟训练中，选手要完成游泳、骑行、8公里山地跑的“模拟铁人三项”，李响仅靠一杯蜂蜜水坚持了下来。“最难熬的是当你以为冲刺结束，教练却让你再去跑20圈。”李响说，越是被逼到绝境，人的潜力越不可思议，“后来才明白，教练是希望我体验专业运动员的状态，突破自己的极限”。

就这样，李响从无数报名者中脱颖而出，闯入80强、20强、10强……与许多有社会经验的队友相比，爱好文艺和体育的她也从面对镜头时的磕磕巴巴，逐渐变得自信开朗。

最终，李响以全国第三名的成绩完成了这趟旅程，她的积极表现更给国家队留下深刻印象，让她以志愿者身份参与2008年北京奥运会赛艇项目。李响笑称，一年多的“奥运时光”给自己带来了脱胎换骨的改变，她更自信了，也“开窍”了，“有目标，我就去实现！”

回归：与学生一起逐浪前行

赛艇运动与中国渊源颇深，但长期以来仍是普通人难以接触的小众项目。结束“奥运舵手”之旅后，李响曾以为赛艇只会是人生中一个遥不可及的梦——除了卧室里摆放赛艇纪念品的小角落，赛艇正逐渐淡出她的生活。

转机发生在2016年：一次在朋友鼓励下参加业余赛艇比赛的经历，让她重新找回了赛艇爱好者的圈子。“原来已经有那么多赛艇爱好者聚集在一起，甚至已有俱乐部和专业机构开始指导青少年赛艇。”仿佛命运的牵引，李响重新回到水上，成为一名赛艇教练，往日的训练记忆被唤醒，新的指导方法也逐渐形成。2021年，上海科技大学筹建赛艇队，李响成为了这支初创队伍的“开荒人”。

万事开头难，近年来，上海科技大学每届招生在500

凌晨4点20分，闹钟还没响起，李响已经翻身起床。简单洗漱后，她驱车从松江的家赶往四十多公里外的上海科技大学——校赛艇队的同学们会在5点半开启早训，作为教练，她总要赶在学生到来前做好所有准备。

“这个季节还是挺轻松的，冬天比较难熬，我至少有三次是整晚没睡着，一直失眠，就怕自己迟到。”尽管早已习惯早训的规律，她依然常常会觉得紧张：学生们在忙碌的科研与课业之外挤出时间参与训练，她不希望因为自己的原因耽误他们分毫。

十多年前，她根本想象不到这样的场景：在2025世界赛艇锦标赛当裁判，以上海科技大学赛艇队教练的身份备战上海赛艇公开赛等大型赛事，在逐浪前行中见证赛艇运动在中国的蓬勃发展。在接受新闻晨报专访时，李响坦言自己的故事很平凡，她的生命却因赛艇而不断改变。



人左右，如何从中找出对赛艇有兴趣、身体素质出众的好苗子？最初，只要有同学愿意参加，能凑齐8人艇的人数，她已经心满意足。好在，校方的支持、队员的勤奋，让这支队伍快速成长起来，“第一届的队员现在还在队里，他从大一暑假到现在研二已经划了四年，我们慢慢形成了‘老带新’的传统。”

虽非专业运动员出身，但凭借多年积累，李响摸索出自己的方法：晨训注重实战，让队员在水上协作培养默契；备赛或暑假特训时，她还会借助资源请来国家队教练指导细节……在她看来，高校赛艇队不能一味“上强度”，要兼顾学生的学习科研状态。有时队员熬夜写代码，第二天早训前请假，她也表示理解：“他们要上课、做实验、写论文，不能因赛艇影响主业。我知道人的极限，不会心软放任，但

也不会强求。”每次训练后，她注重让学生自己复盘，“哪里不到位，哪里可改进，这些问题自己思考出来，比我讲十句都管用”。

当然，他们也一起挥洒汗水与泪水，经历不同赛果的喜悦与悲伤。2024年上海赛艇公开赛上，上海科技大学获得混合八人单桨500米城市冲刺赛和4.2公里追逐赛双料冠军。李响记得，公布结果前，她咬着牙不敢狂喜，生怕希望落空——因为2023年，他们曾从第三名滑落到第四名。“我太怕让学生失望，一直压抑情绪不敢信”，说起这些，李响眼中泪光闪烁，“其实是他们鼓舞了我，拼出了这么好的成绩。”

展望：热爱会引领你去必行的路

“我们要有团队意识，有大局观。”这是李响给每位新队员上的第一课：8人赛艇讲究协作，个人的快节奏、大力量未必能带领全艇成功，反而可能打乱队友阵脚。“你需要感知队友的气息与节奏，彼此配合，我们拼的不是蛮力。”

这项运动对团队精神的高度追求，也考验教练的排兵布阵能力：每个队员都想一展身手，重要比赛派谁上？女性与生俱来的细腻让李响更注重平衡，“成绩固然重要，但我希望每位队员都有收获、有成长。”于是，曾经个头不高的队员在磨炼中成为凝聚士气的舵手，坐过冷板凳的队员也在不同比赛中获得机会，“谁上过，谁没上，我都记在心里。”

从个人经历出发，李响在关注队员技术提升的同时，也在意他们的心态与视野。“队里都叫我‘响姐’，我总想让他们多见世面，开拓眼界。”赛艇赛事多有赛后派对传统，她会提前建议队员准备得体着装，“我们的队员很朴素，女孩子也常穿着T恤短裤就来。”她笑说，传统思维里女孩怕晒黑、怕运动，但划赛艇的女孩大多阳光又自信，“女孩很有优势，她们彼此间的感知与配合很出色。我想通过赛艇告诉她们，既能享受自在之美，也能融入不同场合、展示自己。”

在李响眼中，这些热爱赛艇的学生平日除了训练就是埋头学习研究，在生活和社交上很少花心思。因此，她不知不觉以姐姐的心态提点他们的日常举止。一次外出训练就餐，她发现有学生在服务员端西瓜时抢着吃，而不是转动转盘腾出空位，“这些待人接物的道理必须讲，我相信，细节对人的影响更长远。”

更多时候，她心疼队员求学路上的迷茫焦虑，甚至不避讳自己的“不完美”，用当年求学的遗憾鼓励他们，“当年我没打好一手牌，但我知道如何重新打好”，她坦承，“我的故事平凡，但让我看到了热爱的力量。所以我现在常说，你们的牌这么好，别焦虑，勇敢冲！”

今年9月，2025世界赛艇锦标赛和2025上海赛艇公开赛无缝登陆上海，更多对赛艇充满兴趣的人有了亲身经历、感受的机会，也开始自己的第一次尝试。而对李响来说，她与赛艇的旅程还有很长——对她的生活而言，这早已不只是一项运动，更是一种生活方式，一种塑造人格的途径，一种连接人与人之间情感的纽带。

文 / 晨报记者 曾索狄
图 / 受访者供图
插画 / 戎青钰

但·愿·记·录·能·够·担·当·此·任
见·证·她·们·始·终·在·场