

吊环王 不再必须赢

快乐纯粹了

陈教授

陈一冰,体操赛场上叱咤风云的“吊环王”,奥运冠军的光环曾照亮他的青春岁月。退役之后,他完成了一场华丽转身,成为北京师范大学体育与运动学院副教授、博士生导师,同时发起陈一冰体育教育公益计划,将对体育的热爱从竞技场延伸到更广阔的天地。滑雪、跳伞、摩托车、赛车、冲浪、骑行,每一项充满刺激与挑战的运动,都成为他全新生活的注脚。“过往在体操赛场,是为荣誉而战的使命感;如今,我将对体育的热爱无限延展,终于能够真正放松自己、放慢节奏,好好享受生活。”陈一冰的话语里,藏着褪去光环后的从容与热爱。



扫描二维码
观看陈一冰



退役前人生与体操绑定 退役后从事教育发光发热

退役前,陈一冰的人生几乎与体操绑定,每一天都被密集的训练和紧张的比赛填满。他对体操的热爱毋庸置疑,但这份热爱里,更多的是“必须执行”的使命与责任。而退役后,这份热爱得以卸下“必须赢”的枷锁,回归本真——他终于能够纯粹地享受运动本身带来的快乐。“跳伞时从高空坠落的自由感,赛车飞驰时的速度与激情,骑行抵达终点时的成就感,每一种体验都能让人分泌多巴胺。累了就停下来,节奏完全由自己掌控。”陈一冰笑着说,“以前的生活被体操紧紧围绕,现在我想让人生更宽泛些,去尝试那些曾经没有机会接触的事物,真正享受生活的美好。没有了‘必须赢’的压力,只剩下从一个站点到另一个站点的纯粹快乐,哪怕过程中要克服肌肉的酸痛,面对酷暑与严寒,但最终都会化作满满的幸福感。”

作为曾经的顶尖运动员,陈一冰出众的身体条件和扎实的运动功底,让他在尝试新运动时总能快速上手。“滑雪、骑行时也摔过,赛车甚至冲出过赛道,但这都是接触新事物的常态,总体来说还是上手很快。”他坦言,如今的身体虽不及巅峰时期体脂率低,但肌肉力量等核心素质仍远超普通人。“我平时格外注重健康饮食,禁烟禁酒,身体状态保持得比较年轻;再加上工作中常和大学里的年轻人相处,心态也跟着变得鲜活,即便生活有压力,也从不会焦虑,始终保持着放松的状态。”

如今的陈一冰,在学术领域同样发光发热。作为北京师范大学体育与运动学院副教授、博士生导师,他深耕科研,往返于北京、珠海两个校区之间,牵头推进三大科研项目:一是AI体育,依托人工智能科技手段,

赋能传统体育教学,创新体育教育模式,构建学生体育运动过程监测与评价机制;二是《陈一冰运动健康教室》课程,凭借自主研发并获得专利技术的9套障碍追逐器械组件,打造出一套面向学校教育场景,系统化、模块化、可实施、可评价、可推广的运动健康课程方案,通过“趣味运动竞技课程”“运动健心健康课程”“家校社亲子健康课程”三大模块协同发力,着力实现育体、育心、育德、育行相统一,助力学生全面发展、学校体育高质量建设,推动健康中国战略在基础教育领域落地生根;三是他持续深耕体操教学领域,全力推广儿童快乐体操,让这项运动走出竞技赛场的局限,走进更多孩子的成长日常。

凭借二十余年深耕体操领域的深厚积累,他结合自身专业经验优化教学体系,将科学系统的训练方法与趣味教学深度融合,既注重青少年体操技能的培养,更着力引导他们感受体操运动的魅力,助力孩子夯实运动基础、锤炼坚韧意志。在儿童快乐体操推广方面,他摒弃竞技体育的严苛压力,打造贴合儿童身心发展特点的趣味课程,同时依托公益计划与校园合作,走进中小学及幼儿园,开展公益课堂、师资培训等活动,普及体操知识、传递体育精神,让这项陪伴他24年的运动得以温暖传承。

除此之外,他还著书立说,先后出版专著《陈一冰给孩子的勇敢书》《极简运动-自重训练》,主编《体操运动教程》,编著《大学体育文化与运动教程》《体育与健康》等书籍,将自身的运动经验与专业知识分享给更多人。在他的“陈一冰运动健康教室”里,走廊墙上贴满了当年他在体操赛场奋战、夺冠的照片,那些定格的一瞬间,既是他奋斗的足迹,更是他一生的荣光。

爸爸是自己曾经的榜样 自己也成了女儿的榜样

谈及骑行,陈一冰坦言,自己的这份爱好源于父亲的影响——就像最初接触滑雪一样,都是被热爱体育的父亲带入门的。陈爸爸本身就是个体育迷,陈一冰的名字,还与父亲当年夺得天津市轮滑比赛冠军的经历息息相关。“我父亲今年70多岁了,前些年一直坚持骑行,没事的时候就陪他一起,慢慢也爱上了这项运动。他常常一骑就是一百公里,冬天还坚持滑雪,他就是我最好的榜样,我也希望自己到了他这个年纪,还能有这样的身体状态和运动热情。”就像父亲当年引导自己爱上体育一样,陈一冰也在用心引导女儿一一(小名)接触运动,滑雪时祖孙三代齐上阵,骑行时他也总会带上女儿。“因为不满12周岁的儿童不能骑车上公路,我都会带孩子去公园等安全的地方骑车锻炼,安全永远是第一位的。”

女儿一一完美继承了陈一冰的运动基因,在滑雪、高尔夫球等项目上表现出色。“我希望孩子多接触自然,多参与户外运动,比如滑雪、高尔夫球、骑行,这些运动不仅能锻炼身体,还能培养她的专注力和意志力。”说起女儿的高尔夫球水平,陈一冰十分谦逊:“现在的水平在同龄人中属于中上游,平时练得不多,一周也就两三次,不像有些孩子那样天天训练。我们没有给她规划必须走竞技体育的路,毕竟我太清楚竞技体育的艰辛,我更希望她能按照自己的兴趣稳步前行。”

不久前,陈一冰带着女儿与体操界的前辈、队友团聚,李宁、黄玉斌、李小双、李小鹏等名宿悉数到场。陈一冰笑着说,带孩子去,就是想让她多见见世面。“一一4岁多开始练艺术体操,练到5岁多,一些基础的翻滚动作还是我教的。带她参加这样的聚会,也是让她了解我的另一种方式——让她看到,爸爸身边都是一群很‘厉害’的人。大家也

都在鼓励她,说她选择打高尔夫球很有眼光,这些来自奥运冠军的鼓励,对孩子来说特别珍贵,她那天开心极了。”

适当运动让自己慢下来 参与比赛为了享受生活

24年的体操生涯,给陈一冰留下了难以磨灭的伤痛印记——肩关节劳损、腰椎旧疾、膝盖半月板磨损,这些伤痛让他无法进行跑步等对关节损耗较大的有氧运动。而骑行,恰好成了最适合他的选择。“骑行也是有氧运动,对关节的磨损比较小,既能锻炼身体,又能让我有更多时间慢下来,观察自己生活的城市,感受身边的烟火气。”陈一冰说,上周日他刚完成了120公里的骑行,平时每周骑行里程都超过百公里。在北京时,他常会骑到延庆,顺便爬山赏景;就连从家到学校,他也习惯选择骑行,既避开了堵车的烦恼,又能欣赏路边的风景,忙里偷闲享受片刻宁静。闲暇时,他还会和朋友约饭、约骑行,让生活充满乐趣。

如今,陈一冰也会参与一些骑行比赛,从去年5月份至今,他已经参加了近20场赛事。“时间允许的话,我会把参赛和旅行结合起来,看看比赛地点,如果是自己想去的城市,就一并安排,既享受比赛的乐趣,又能感受不同城市的风情。”谈及对骑行车辆的要求,他笑着打趣:“只要符合参赛标准就好,没必要盲目追求高性能,骑行靠的终究是腿。”为此,他会找专业教练进行身体评估,针对性加强小关节力量、基础力量和心肺功能训练,用理智、可控的方式适度运动,力求安全完赛。陈一冰说,未来有机会,他还想去环法、环意的经典路线体验一番,感受世界级骑行赛道的独特魅力。“现在的生活格外充实,是我过去二十多年体操生涯里从未感受过的,这份从容与快乐,我正在一点点慢慢找回。”

记者 苏娅辉
图片由受访者提供