

对话伍志帆//最后的追赶,是和自己比赛

记者 田朝艳 唐龙泉飞 汪舒

2024年8月28日,昭通城南凤凰山下的昭阳区凤凰中学,时隔10年,伍志帆来到她就读的母校,面对一群和自己10年前差不多年纪的少年,她鼓励他们:“有了梦想,就要去追!”

参加奥运会并获得金牌,一个运动员的梦想,大抵如此。

而在国内,山地自行车越野赛作为一项小众化的运动,运动员能够在奥运赛场和欧美一众高手较劲,已实属不易,能够完赛,其分量不亚于获得金牌。

复盘一个运动员的职业生涯,时间节点的技巧显得很有意思。

6月28日,中国自行车运动协会公示2024年巴黎奥运会自行车比赛参赛运动员名单,伍志帆在列。在此之前,自行车运动员史庆兰、童卫松入选并参加2012年伦敦奥运会,马皓、杨玲入选2020年东京奥运会。史庆兰、童卫松、马皓、杨玲都是昭通籍运动员,史庆兰、童卫松是伍志帆的教练,马皓、杨玲因新冠疫情而推迟到次年2021年参加奥运会。这一年,伍志帆在第十四届全国运动会山地自行车越野赛上夺得冠军,为她参加巴黎奥运会埋下伏笔。

7月28日,北京时间20时10分,巴黎埃朗库尔山,巴黎奥运会山地自行车女子越野赛决赛拉开序幕,这是伍志帆的第一次奥运体验。30.8公里的赛道,她用时1小时36分07秒,排名第22位完赛,与冠军之间相差10分5秒。

“她打破了中国16年来在该竞赛项目未能完赛的历史,也是该场比赛中亚洲唯一完赛的选手。”云南省呈贡体育训练基地山地自行车队领队许鹏说。

比赛结束,在颁奖现场,伍志帆走向冠军费兰德·普雷沃,要签名、求合影,两位运动员笑容灿烂。对于伍志帆而言,2024年巴黎奥运会将成为她职业生涯最重要的回忆之一,也将成为她在追逐梦想时和自己比赛的起点。

风起于青萍之末,浪成于微澜之间。

2014年,昭阳区凤凰中学体育老师徐兴文发现,田径并不是伍志帆的强项,这个当时只有13岁的学生,身材高挑,爆发力和耐力不俗,更适合骑自行车。于是,徐兴文成了伍志帆的第一个伯乐,将其推荐给昭通市体校自行车队进行专业训练。

骑车时那种你追我赶的快乐,在专业训练中,很快被一次次颠簸、摔倒、流血、流汗所替代,儿时玩耍的玩具成为了人生中重要的组成部分。

2016年,伍志帆入选云南省集训队;2017年,获得全国山地自行车冠军赛女子青年越野赛冠军,从而正式进入国家队。

2018年,在第十五届云南省运动会上,参加6个项目竞赛,获得5个冠军;2020年,中国山地自行车联赛,在精英组女子越野赛中夺冠,拿到了职业生涯中的首个成年组全国冠军;2021年,第十四届全国运动会,以1小时25分37秒领先第二名2分22秒的绝对优势,毫无悬念地拿下山地自行车越野赛金牌。

2022年,伍志帆在一场赛事中左手臂关节粉碎性骨折,所幸,经过10个月的治疗恢复后,她走出了焦虑与不安,重新走进了训练场,走进了2024年奥运赛场。

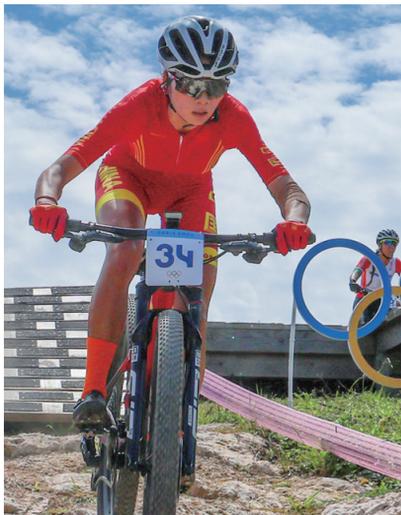
云南省呈贡体育训练基地格外静谧。8年里,经过日复一日的训练,伍志帆从这里奔赴一个又一个赛场,一直到巴黎奥运会赛场埃朗库尔山,在与来自东道主的法国及荷兰等28个国家和地区的36名选手的追赶中,看见了自己的不足。

“在高速转弯时,细节处理得不够果断。力量和耐力是我的强项,但之前的摔车事故给了我影响。”10月17日上午训练结束后,下午休息之际,伍志帆向昭通市融媒体中心记者讲述了自己10年的运动经历,此时的她多了些平静和坦然。

竞技体育的世界里,赛事不会停下,也没有人会在原地等你。

10月18日一早,伍志帆投入到紧张的训练中,为2024年中国山地自行车联赛(云南文山西畴站)总决赛做准备。

在你追我赶的训练队伍中,身着红色骑行服的伍志帆格外引人注目,这是一抹耀眼的中国红。



伍志帆在2024年巴黎奥运会山地自行车女子越野赛决赛现场。

图片由受访者提供

奥运会是所有运动员的梦想

记者:你当时是在什么样的情况下被推荐到昭通市体育运动学校(以下简称“体校”),现已合并为昭通市职业教育中心参加训练?

伍志帆:当时学校(昭阳区凤凰中学)举行运动会,我800米跑得不错,体育老师觉得我有天赋,就推荐我去体校试一下。听到这个消息时,我有一点期待,想去看看体育生是什么样的。有一天,体育老师带我去跟体校教练见了面,他们给我量了身高,让我先留下来观察一段时间,随后我每天下午放学后都会去体校报到并跑上几圈。

记者:你小时候会不会骑自行车?它和专业训练骑自行车有什么不一样?

伍志帆:会骑。有一次,我跟同学借自行车骑,载着她从我们小学学校附近的一个直坡上冲下去,自行车刹车不灵导致刹不住车,她摔伤了下巴,我摔伤了腿、膝关节。后面很长一段时间,我都不敢骑自行车,有心理阴影,我刚去体校练山地自行车时,经过了好几天的训练,才敢慢慢地骑。

平时没了解过专业骑自行车到底意味着什么,也不知道会经历什么样的训练,自己在家骑就是为了玩,进了专业的训练队伍里,才发现并不容易。

那时候的体育运动不像现在,大家都认为它是个兴趣爱好。父母觉得你一边读书一边锻炼身体也不错,但是必须把作业写完,所以曾经我也退缩过。有一年冬天,天气很冷,作业又多,我既要写作业又要去训练,觉得很委屈,就放弃了一段时间。

记者:放弃训练后,又是什么原因让你重新回到体校继续训练?

伍志帆:体校教练到凤凰中学去找其他符合条件并且能够加入运动队的学生。我刚好遇到了阮雄英教练,她就问我,“你到底还不想去训练?”我纠结了一会儿,回答她“要去的”。后面我就又回去参加训练,在初中二年级的时候把学籍从凤凰中学转到了体校。

每一场比赛都是不断超越自我的过程

记者:对于你们来说,在训练和比赛中受伤是家常便饭吗?你在韩国参加亚洲山地自行车锦标赛女子越野赛时是怎么受伤的?受伤的时候是否担心影响自己的职业生涯?

伍志帆:2022年,我在韩国参加亚锦赛训练的时候不小心摔跤,导致左手肘关节粉碎性骨折。刚摔倒时,我没有想那么多,也对自己的伤势不太了解,心态还非常好,觉得恢复好了就行。当时在韩国做完手术回国一个月后,我去医院拍CT准备拆钢钉,医生说骨头没有复位,钢钉固定不稳,骨头基本没有恢复,可以再次手术,但不能保证能恢复成什么样子,日常生活没问题,但运动生涯是否可以继续就难以保证了。那一刻,我真的被吓到了,才意识到原来伤势这么严重,我一下子眼泪唰唰地掉了下来,很担心自己以后会变成残疾人。后来,许鹏教练帮忙联系了上海的一家医院给我做手术。

记者:你在韩国受伤时,家人知道吗?

伍志帆:不知道。是去上海做完手术后才跟

就又回去参加训练,在初中二年级的时候把学籍从凤凰中学转到了体校。

记者:那时你就坚定地要成为一名体育生了吗?是什么样的原因让你作出决定的?

伍志帆:对,当时我已经想好了要走体育这条路。在转学去体校之前,我和他们一起参加了冬训,山地自行车是我喜欢的,是我所能够接受的并愿意为了它去努力。

记者:那你选择成为一名体育生,你的家人是什么态度?

伍志帆:刚开始是不支持的。因为父母觉得体育这条路并不像读书一样有那么多的选择。但慢慢地,经过教练的劝说和我的坚持,父母同意了,他们说,既然我选择了体校,那就勇敢地去,但是作了选择就不能后悔,后果得自己承担。

记者:在你成长过程中,是否受当初家人不是那么支持但自己却坚定选择做一名体育生的影响,所以更要努力做好向大家证明我可以?

伍志帆:刚开始有这样的想法,但后来慢慢地,训练、比赛已经成为了自己生命中的一部分,没想过要证明给谁看了,更多的是要不断努力,不断超越自己,完成自己心中的目标,实现梦想。

记者:那么你心中的目标和梦想是什么呢?

伍志帆:其实每年都有一个小目标。比如全运会,我会根据自己的训练状态和成绩去预估拿到一个什么样的成绩,然后就朝着这个目标去努力。其他的小目标就是每天进步一点点,慢慢地变得越来越好。我的梦想是能够参加奥运竞赛,站上最高的舞台,虽然说今年我做到了,但是成绩并不是那么理想,我相信自己可以通过努力走得越来越远。

记者:对你来说,能够参加奥运会并取得一个好名次就是最大的梦想?

伍志帆:能参加奥运会是所有运动员的梦想,要是在奥运会中,再拿到一个好成绩,就更好了。

他们说的。我外婆已经80多岁了,害怕她承受不了。他们知道后特别伤心,觉得这份职业太危险了,劝我坚持不了就退役好了。其实我在做康复治疗的时候也有过这种想法,因为整个过程都很煎熬,不过还算幸运,恢复得比较好。

记者:一路走来,你获得了许多冠军,对你来说冠军意味着什么?

伍志帆:我取得的所有成绩,离不开党委、政府及领队、教练提供的服务保障和对我的关心支持。特别是一直带我的童卫松教练,他非常负责、用心地帮助我成长。还有市队教练对我的栽培,为我的成长打下了坚实基础。一路走来,很感谢教练、朋友、家人的帮助与支持,正是有了他们的鼓励,我才能够心无旁骛地去训练、突破自我。

每一次在赛场上,刚开始出发时人很多,我是跟对手比,随后人越来越少,但到最后我是跟自己比。对于我来说,一场又一场的比赛其实就是不断超越自己的过程。

埃朗库尔山上的掌声缘何响起

记者:今年,你代表中国参加了巴黎奥运会山地自行车女子越野赛,当时的比赛情况是怎样的?

伍志帆:在奥运会备赛期间,主要针对自己的短板进行训练,心态比较放松。因为我的目标不是去争金夺银,就想在完赛的前提下争取拿个好成绩。这次奥运会的技术难点就是有几处比较陡的石头路,比赛前两天还下过雨,赛道上好几处都有点滑。不过男生的比赛在我们前面,所以到我们比赛时,路况已经好很多了。能参加奥运会心情很激动,又有点紧张,很荣幸能够站在这个舞台上,和那么多高手较量,看到了他们的拼搏精神、体育精神。

记者:在巴黎奥运会赛场上你是亚洲唯一一个完赛的选手,在比赛的过程中有部分选手被套圈下场,看着对手被套圈下场,当时你是抱着一个什么心态完赛的?

伍志帆:运动员对国家最好的报答就是在这种大赛上能够体现出自己的一点价值。山地自行车项目虽然比不上乒乓球、游泳等大众项目,但是我希望别人能看到我的努力

和进步,希望能为伟大的祖国尽一点微薄之力。

记者:你在巴黎奥运会比赛结束后,新华社以《埃朗库尔山上的掌声》为题作了报道,大家通过这篇文章更深入地了解了你和这场比赛,倍感自豪和感动。当时现场有很多人为你鼓掌,你觉得大家为什么为你鼓掌?

伍志帆:我觉得那个掌声不仅仅是给我,更是给中国的。我是一个中国选手,我能够完赛是因为我有伟大的祖国作为后盾。我很荣幸,也很自豪能够代表国家出战,虽然没有取得很好的成绩,但是我竭尽全力去拼搏和奋斗了。当这一抹红出现在终点的时候,不仅是我自己,好多人都很感动,大家看到了中国选手的进步。

记者:你和巴黎奥运会女子山地自行车冠军的合影是怎么产生的?是你走向她,还是她走向你?

伍志帆:是我走向她。永远要向着强者看齐。如果不主动走向她,她根本不会看到我,所以我主动向冠军求合影、要签名。

用汗水浇灌的种子会开出梦想的花

记者:从昭通市体育运动学校走到了巴黎奥运会,山地自行车这项运动和运动员的身份对你来说意味着什么?

伍志帆:我觉得运动员是一个很辛苦,但又有很多机会的职业。通过努力,可以见到很多人,开阔眼界,见识到自己之前从来没有接触过或者见识到的人和事。

记者:每年的比赛积分都要清零,从头开始,需要常年保持好的状态。这种日复一日地训练,会让你觉得枯燥无味吗?

伍志帆:长时间重复某一个动作或者是某一件事情,确实会有点枯燥。但是因为热爱支撑,虽然重复着动作,但是每天经历的过程是不一样的,每一天都是不可能再来的,每一天经历的事情都有可能成为你以后某一天想起来很高兴的事情,所以我觉得还是挺难得的。

记者:你怎么看待山地自行车这项运动?

伍志帆:山地自行车是一项比较全面的运动,涉及耐力、爆发力、技术、动作。比赛路线、规定时间、地点是不同的,对于职业运动员来说,你不会在同一个场地或者是同一个地方重复做同一件事情,能够培养运动员的适应能力,较快地适应不同的地理环境,这样在赛场上遇到任何路线,都能适应。

记者:你觉得一个运动员应该是什么样子的?他应该具备什么样的特点?

伍志帆:运动员,是一个有热爱、有目标、有梦想,自律、坚持不懈、肯努力、会看会问会学的人。会看,是你能够看到你觉得好的地方;会问,是你不会的地方,你愿意谦虚地去请教,去提升自己;会学,是你自己看过,就会愿意去学着改变和成长。

记者:8月28日,你回到了你的母校——昭阳区凤凰中学,你鼓励学弟学妹们要勇敢去追梦,不要怕

失败。那么你怎么看待梦想?

伍志帆:梦想是小时候埋在心里的一颗种子,现在我们正是奋斗的年纪,经过这几年汗水和努力的浇灌,我相信只要坚持,敢于尝试,就可以等到小种子开花甚至结果。当时鼓励他们勇敢追梦,是希望他们高考时能够发挥出自己最好的水平,也祝愿他们前程似锦,拥有一个更美好的未来,鼓励他们不要担心失败,勇敢一点。

记者:你会不会很庆幸自己选择了这条路,并且一路坚持了下来?

伍志帆:除了感谢大家外,有的时候其实也挺感谢自己的,感谢自己能够坚持走到今天,见识到更多不一样的世界。

记者:你有没有考虑过自己未来的发展路径?

伍志帆:目前就是继续奋斗,积极备战下一届全运会,希望能在全运会上有一个很好的表现,交出一份满意的答卷。

记者:从山地自行车竞赛这一板块来看,昭通相继出现了像你、童卫松、史庆兰、马皓等优秀的山地自行车运动员,昭通被选入省队训练的运动员,昭通被选入省队训练的运动员,你们怎么看待昭通山地自行车的发展?或者说昭通体育运动的发展?

伍志帆:我觉得昭通体育运动走得越来越远,也会越来越好。昭通的优势项目就是山地自行车,因为昭通的地理环境、路线很适合山地自行车的训练,教练们的专业水平也很高,对学生训练的把控很有规律、很系统,能够确保他们打好基础。教练们会在调整时期,带着运动员找新路线,带着工具去修路,设置障碍物,给运动员各种各样新的尝试,这些都是为昭通体育的发展作贡献。现在,昭通市委、市政府更加重视体育运动,提供的训练环境、训练设备都越来越好,我相信昭通的体育事业发展会越来越好的。



2024年10月18日上午,伍志帆(后排右二)所在的云南山地自行车车队在户外拉练,为中国山地自行车联赛(云南文山西畴站)总决赛做准备。记者 唐龙泉飞 摄