



伍志帆领奖时的情景。

比赛中的伍志帆。



伍志帆回家时受到父老乡亲的热烈欢迎。
记者 莫娟摄

亚运冠军伍志帆与昭通学子共话追梦路

记者 莫娟 最孝美 唐龙泉 飞

10月8日,征战日本爱知·名古屋亚运会载誉归来的伍志帆回到昭通。

锣鼓喧天,乡情滚烫。当天,家住昭阳区凤凰街道双院子社区的伍志帆家门前人头攒动,街坊邻里以及凤凰中学的师生们早早便聚集在此,掌声与欢呼声此起彼伏,大家挥舞着手中的国旗、手捧鲜花,争相一睹亚运冠军的风采,用最淳朴、最热烈的方式迎接家乡骄子凯旋。

褪去赛场竞技的凌厉锋芒与紧绷感,伍志帆眉眼温柔、谦逊有礼,不停地向乡亲们挥手致意、鞠躬致谢,在浓厚的乡情之中,尽显冠军的赤诚与质朴。凤凰中学294班学生李宗晔说:“伍志帆姐姐拼搏向上的力量让我有了更加努力学习动力,希望未来我也能成为像她一样为祖国作出贡献的人。”

一朝沐杏雨,一生念师恩。9日上午,带着荣光与初心,伍志帆还回到了梦想启航的地方——昭通职业学院,和她的恩师、教练及学弟学妹们齐聚一堂,分享夺冠背后的故事。昭通职业学院体育学院教练赵曦也作了现场分享。伍志帆自幼意志坚韧、自律勤勉,常年与男队员同场训练、同台比拼,凭着不服输的韧劲一步步从省级赛场走向全国赛场、跻身亚洲巅峰。师徒二人的深情讲述,让在场学子真切领悟了“台上一分钟,台下十年功”的真谛。

伍志帆坦言,追梦路上从无坦途,伤病、迷茫、自我怀疑都是常态,但热爱可抵岁月

漫长,坚持终能突破困境。伍志帆还结合自身经验,手把手指导学校的自行车运动员打磨技术动作,讲解体能训练与赛前心态调节的要点。

“今天回到母校,非常高兴见到以前的师长,还有朝气蓬勃的学弟学妹们。我觉得他们现在正处在奋斗的最好年华,拥有无限的可能与希望。希望他们也能够通过自己的努力走上更高更好的舞台,打拼出不一样的人生。”从昭通职业学院的山间训练场出发,到站上亚运会最高领奖台,家乡这片热土,始终是她追梦路上最坚实的后盾。

“今天听完师姐分享从省运会征战到亚运会的经历,我觉得赛场上耀眼的成绩离不开背后日复一日的坚持,更离不开伤痛与疲惫下不曾放弃的毅力。我会以师姐为榜样,一步一步走好属于自己的赛道,朝着自己的目标奋力前行。”昭通职业学院自行车队队员黄秋萍听完分享后深受触动,眼神里多了一份坚定与向往。她表示,师姐的故事就像一束光,照亮了自己前行的路,也让她更加坚信,只要不放弃,梦想终会实现。

榜样领航逐梦,青春不负韶华。9日下午,伍志帆走进昭通市第一中学,开展主题宣讲,与广大青少年学子面对面交流、零距离对话。宣讲现场座无虚席,气氛热烈。伍志帆结合奥运、亚运参赛经历,阐释了永不言弃、超越自我的体育精神,告诉同学们:真正的冠军品质从来不是一味地争夺第一,而是不断突破自我、坚守热爱、心怀感恩。互动环节中,学子们踊跃举手、大胆提问,围绕低谷期心态调节、学业与兴趣的抉择、天赋与努力的平衡、赛场抗压技巧等问题虚心求教。面对同学们的困惑,伍志帆耐心解答,用自身经历鼓励大家不惧挫折、脚踏实地,以平凡的坚持积蓄不凡的力量。

昭通市第一中学体育7班学生易安浩说:“伍姐姐今天告诉我们,体育蕴含着坚持不懈、百折不挠的精神,是流汗流汗拼搏的过程,它能让我们站上国际舞台、为国争光,在世界的舞台上留下属于自己的名字。”

宣讲结束后,同学们争相与她互动交流、合影留念,青春的朝气与榜样的力量交相激荡。鲜活的故事、真挚的分享,让拼搏精神扎根少年心底,为昭通青年学子点亮了逐梦路上的灯塔,也让奋勇争先、自强不息的体育精神在乌蒙大地薪火相传、生生不息。

车轮载梦耀乌蒙

莫娟

2026年爱知·名古屋亚运会各项赛事圆满落幕。本届亚运会我省共有11名运动员、3名教练员入选中国体育代表团,斩获5金1银3铜,共计9枚奖牌。其中,昭通籍运动员伍志帆奋勇拼搏、不负众望,斩获亚运会山地自行车女子越野赛金牌,为国家争光、为云南添彩、为昭通增誉。

亚运冠军伍志帆从乌蒙山的盘山小道出发,历经13载磨砺,最终在名古屋的山地自行车赛道上摘得金牌。这位昭通姑娘的追梦之路,正是以“感恩奋进、迎难而上、坚韧求成、守正创新、开放包容、文明友善”为内核的新时代昭通特质最生动的注脚。

乌蒙山高谷深,自古行路艰难,造就了昭通人骨子里不服输的坚韧品格。少年伍志帆初练骑行畏惧下坡,在赛场之上数次摔倒受伤;2022年,她遭遇左手肘关节粉碎性骨折,运动生涯一度险些终结。但她没有向困境低头,熬过漫长的康复期后重返赛场,直面伤病恐惧、补齐技术

短板,这正是迎难而上、坚韧求成的昭通品格。登上奥运、亚运等国际赛场,她主动研究欧美选手战术,对标世界一流水平打磨技术,体现了守正创新、开放包容的精神品质。载誉回乡,质朴谦和的她牵挂家人、不忘故土师恩,走进校园激励少年学子,尽显感恩奋进、文明友善的精神底色。

榜样力量催人奋进。伍志帆的故事不只是体坛传奇,更是乌蒙大地奋斗精神的缩影。过去,昭通儿女攻坚克难,摆脱贫困;如今,昭通儿女乘势而上,奋力推进高质量跨越式发展。从脱贫攻坚到乡村振兴,从交通闭塞到通江达海,从产业基础薄弱到产业集群发展,昭通儿女始终以感恩之心铭记恩情,以奋进之姿迎接挑战,在乌蒙大地上书写着一篇又一篇精彩篇章。伍志帆的亚运金牌,就是对她个人奋斗的加冕,也是城市精神的一次集体彰显。这份荣光,将激励更多乌蒙儿女在各自的人生赛道上奋力前行。

(本版图片除署名外均由被采访对象提供。)

秋高气爽,风轻云淡。乌蒙山连绵起伏,一重重淡青色的山峦绵延向天际。微凉的风卷起银杏叶擦过车轮,恍惚间仿佛还能闻到爱知·名古屋亚运会(以下简称“亚运会”)赛道上泥土与青草混合的气息。就在几天前,伍志帆还驰骋在亚运会山地自行车女子越野赛的赛道上,泥土飞溅,车轮碾过起伏的坡道。此刻,她回到了昭通,回到了这片梦想开始的地方。

载誉而归 荣耀加身

10月8日,记者在昭阳区凤凰街道双院子社区见到了回家休整的伍志帆。她穿着一件蓝色的运动服,高高的马尾清爽利落。她招呼我们坐下,又忙着倒水,举手投足间透着热情与质朴。“这次回来,主要是想陪陪爸妈。亚运会结束后,队里给了几天时间调整,我就想着回家看看他们。”伍志帆说。

时间拨回到9月24日,亚运会山地自行车女子越野赛决赛现场。骄阳之下,山林赛道曲折颠簸。比赛进入最后一圈,伍志帆抓住时机全力加速突围,一点点拉开与其他选手的差距,最终将领先优势扩大到51秒。冲线瞬间,计时器定格在1小时26分14秒,伍志帆夺得冠军。

这枚金牌,使中国队实现亚运会该项目五连冠。同场竞技的队友梁正兰获得亚军。荣耀光芒万丈,可很少有人看见,这条通往亚运会领奖台的道路,是从乌蒙山深处蜿蜒而出的崎岖长路。

山路崎岖 意志为梯

2013年,昭阳区凤凰中学一节普通的体育课,改变了一个女孩的人生轨迹。体育老师徐兴文注意到伍志帆,这个在乌蒙山区长大的姑娘,爆发力、耐力远超同龄人,他当即把她推荐给昭通职业学院体育学院的自行车教练赵曦。

赵曦给伍志帆安排了800米测试。“跑到最后一圈,她已经十分疲惫,呼吸急促,脚步沉重,可硬是咬着牙坚持到终点,速度几乎没有减慢。”时隔多年,赵曦依然清晰地记得当年的画面。他看中的,正是这份刻在骨子里的坚韧。

刚入队时,伍志帆对山地自行车的恐惧多于热爱。她最惧怕下坡,畏惧高速飞驰带来的失控感,害怕摔车带来的剧痛。训练初期,教练并未安排高速骑行,而是让她从熟悉车辆、平稳控车练起,一点点打磨基本功。无数次颠簸、摇晃,无数次险些摔倒,年少的伍志帆一度想放弃。每当她想要放弃时,赵曦都会耐心鼓励,陪伴她继续前行。

2016年,伍志帆在年度赛事中表现突出,成功得到云南省呈贡体育训练基地的试训机会,从此踏上了更为专业和严苛的训练之路。昆明,也成了她追梦路上最重要的战场。

赵曦为伍志帆制定了层层递进的目标:在市队,争取进入省队,夺得省运会冠军;踏入省队,向着国家队奋力冲刺;跻身国家队,目光就要投向全运会、亚运会、奥运会。目标一步步提高,脚步一步步踏实。

2017年起,伍志帆在全国赛场崭露头角。2021年第十四届全运会山地自行车女子越野赛上,她以领先第二名2分22秒的优势摘得金牌。这是云南女子山地自行车队历史上的首枚全运会金牌。

从昭通到昆明,从入选省队到跻身国家队,伍志帆走了整整10年。这10年里,她骑行的总里程可绕地球数圈,摔过的跤、受过的伤,早已数不

大山里的车轮梦

记亚运会山地自行车女子越野赛冠军伍志帆

记者 唐龙泉 飞 莫娟 最孝美

清。每一次从泥泞中爬起,她都会踩下踏板,继续向前,向着更高处攀登。

纵有坎坷 仍要踏轮向前

竞技体育的路上,从来不会一路坦途。2022年10月,在韩国举行的亚洲锦标赛训练场上,一场突如其来的意外,让伍志帆的运动生涯按下暂停键。高速骑行途中,她重重摔倒,左手肘关节粉碎性骨折。

“刚摔倒的时候,我以为好好恢复就能回到赛场。”伍志帆回忆道。可回国复查,医生的诊断给了她沉重一击。骨头复位效果不佳,能否继续自己的专业自行车运动生涯,一切都还是未知数。那一刻,伍志帆感觉天塌了。受伤之后,她没有第一时间告诉父母,直到在韩国做完手术,才轻描淡写地告诉家人。“怕他们担心,就算知道了也帮不上忙,只会日夜牵挂,徒增烦恼。”

康复初期,伍志帆的左手无法自主活动。连续三四个小时,她的目标仅仅是恢复基本的生活自理能力。长达半年的时间里,放弃的念头反复涌上心头。她甚至想,以后再也不碰自行车了。教练持续不断地鼓励,日复一日的康复训练,慢慢重燃了她心底的热爱。伍志帆说:“我还有未完成的目标,还有未竟的梦想,我不能就这样放弃。”

2023年,伍志帆重新跨上自行车。起初,每一次踩踏,左臂都会隐隐作痛,每一次转弯都带着对未知的恐惧。她不敢发力,不敢压弯,甚至连握着车把的手都在微微颤抖。教练没有催促,只是默默跟在身后,看着她的背影,等她重新找回那个敢冲敢拼的自己。

2023年亚洲山地自行车锦标赛,距离她手术康复还不到3个月,伍志帆重返赛场。越野赛获得第三名,淘汰赛斩获冠军。“那是我所有比赛里最累的一场,体能不足以支撑我骑完全程。”骑到最后一圈时,她几乎力竭,上坡路段只能推着自行车前行,临近终点险些被对手反超,拼尽全力才守住了名次。

2024年巴黎奥运会,伍志帆登上世界最高水平的竞技舞台。最终位列第22名,她也是该届赛事唯一完赛的亚洲车手。赛道边,外国观众高声呐喊:“中国人,加油!”赛后她坦言,原本

期望冲进前15名。“我的优势在于上坡的体能与耐力,但高速转弯时,技术稳定性不足。欧美选手技术过硬,上坡我能追上他们,可一旦下坡,他们立刻就会拉开距离。”

回国之后,伍志帆针对性补齐短板。她通过社交平台观看欧美选手的赛事视频,分析欧美选手的战术和弯道控车技巧,研究不同天气、复杂路况下的应对策略。

亚运会赛场,压力层层叠加,中国队山地自行车项目亚运会四连冠的纪录摆在眼前。“亚运会,我会更紧张,也更看重结果。冲击五连冠的压力很大,因为我们代表的是中国。站在国家的立场上,不会过多考虑个人得失,所有人都会拼尽全力去争夺这枚金牌。”

获得亚运会金牌后,伍志帆没有给自己太多时间庆祝。她深知,这枚金牌既是一段征程的终点,更是新的起点。

车轮滚滚向前

从昭通到昆明,从韩国到巴黎,再到名古屋,十余载风雨征程,伍志帆说,自己最大的成长,是内心的蜕变。

“现在我更能正视自身的优缺点,坦然接纳短板,不再一味逃避,而是主动想办法解决。急躁少了,心态更加沉稳。从前遇到难题,总等着教练给出解决方案;现在,我会先独立思考。”

每次回到家乡昭通,伍志帆总要走进母校。巴黎奥运会结束后,她回到凤凰中学;亚运会夺冠归来,她走进昭通职业学院开展宣讲。她想告诉少年们,找到热爱的方向,坚持下去,总能走出一条属于自己的人生路。

昭通职业学院院长阮晓明回望伍志帆的成长历程,感慨不已:“她刚进队时还是个瘦弱的小姑娘,现在已经是世界级车手了。我们为她骄傲,也为昭通体育事业感到骄傲。她身上那股不服输的韧劲,让她在一次次跌倒后,又咬着牙爬起来。”谈及学院的体育人才培养体系,阮晓明介绍,学院打通了运动员的学业晋升通道,中专升专科、专科升本科,打消体育后备人才成长的后顾之忧。同时,通过科学训练与赛事磨砺,推动学生技术、体能、心理同步提升。“我们不仅要培养冠军,还要培养有文化、有担当的体育人。伍志帆的成长,就是这条育人路径最好的印证。”阮晓明说。

从乌蒙山深处到亚运会赛场,从凤凰中学的操场到最高领奖台,这段路,伍志帆骑行了13年。当年那个畏惧下坡的昭通女孩不曾想到,滴落在车把上的汗水,最终浇灌出了一条通往世界赛场的道路。

这条路,还在不断向前延伸——2028年洛杉矶奥运会,伍志帆已经开始蓄力。

一辆山地自行车,改变了一个女孩的命运。而这个女孩的故事,照亮了无数少年前行的方向。山再高,不过车轮;路再远,远不过坚持。路在脚下,光在前方。