

# 本报记者专访中国唯一拿到东京奥运公路自行车赛资格的孙佳君 “来不及疼痛 下一个目标在等我”

5月14日上午,在辽宁省体育事业发展中心柏叶训练基地,辽宁自行车队的队员孙佳君和队友们挥汗如雨。作为中国唯一拿到东京奥运公路自行车赛资格的运动员,这个24岁的大连姑娘有着超乎常人的意志力,曾在一站奥运资格赛中两次摔倒后,不顾流血坚持完成170公里比赛。面对奥运延期,年轻的孙佳君正在拼尽全力的备战。

## 训练中格外专注 伤疤仿佛是勋章

原本昨天的训练是要在室外进行的,但是由于风太大,改为室内功率车训练。随着教练一声开始的口号,近二十名队员一同奋力蹬踏发出哄哄的响声。每名队员的车把上都挂着一条毛巾,一组训练下来,大家都是汗顺着脸往下流的状态,擦汗是队员们的共同动作。

训练中的孙佳君格外专注,腿上的伤疤仿佛是她们的勋章。“功率训练可以进行不同强度的,可以进行有氧训练也可以无氧训练”,教练张文祥对记者介绍说。

张文祥可谓是名副其实的“金牌教练”。从事自行车教练工作26年的他,拥有丰富的执教经验和超强的临场指挥能力,近三届全运会女子公路个人赛金牌都是由他的队员斩获。最近的2017年天津全运会,他带领当时只有21岁的孙佳君冲冠成功。现在,孙佳君是中国唯一拿到东京奥运会资格的公路自行车运动员。

说到爱徒冲击奥运资格之路,张文祥印象最深的还是去年在山西太原的那场比赛。2019环太原国际公路自行车赛,赛事总距离171公里。是经国际自行车联盟和中国自行车运动协会注册批准的洲际赛事,为2020年东京奥运会积分赛。“这次比赛很感谢中自协让我们辽宁队参赛,我们一共派出了四名队员,除了孙佳君还有李九斤、谭佳乐和王婷婷。团队中,有两名队员一直在前面保护她,还有一个为她提供补给”,让张文祥印象深刻,还是因为这次比赛的残酷程度和孙佳君的顽强。



辽宁公路自行车队队员在努力备战(右一为孙佳君)。

辽沈晚报记者 查金辉 摄

“我当教练带队参赛还是第一次这么长距离的。当时我们拿到赛事路线图的时候确实是很吃惊的,山连着山,上下坡非常多,几乎是经过一个山就下去一波人,比赛非常惨烈,109人比赛,最后完成比赛的只有42人,我们自行车比赛要有器材车、安保车很多车跟着,因为没有完成的选手太多,当时赛事的汽车都已经装不下了”,张文祥回忆说,11点开赛,孙佳君是下午5点多完成比赛的,最后一名选手结束时已经7点多了。

## 辽宁体育人骨子里的劲头 拼到让教练落泪

“这场比赛的赛道在世界上都是很难的赛道,弯道特别多,很危险,而且路面是为比赛新修的,有些滑”,孙佳君回忆说,当时第一个下坡加转弯时,前面国外运动员胆子大,弯道速度很快就直接过去了,她觉得自己也行,就没有减速。

“当时时速能有四十公里,我直接从护栏上面就翻过去了,幸亏有矮树,把脸刮伤了,但是阻挡住了身体,

否则有可能就滚山坡下面去了”,孙佳君说,第一次摔倒后,她根本顾不得脸疼,爬起来就继续前行。距离终点三、四十公里时,面对又一个直角弯,孙佳君第二次摔倒,这次同样摔得很重,右腿摔破了。“第二次摔了之后,我当时心里就想,完了,冠军要没了,因为距离终点不远了,但是我告诉自己不能放弃,还是要拼。”

看到自己的爱徒从两次摔倒,靠一个人的努力,从落后两分多到终点追到了只有几十秒的差距,带队征战多年的张文祥,当时感动得落泪了,“当时她完全不顾脸上和腿上流血,就是一个人往前追,赛事器材车、补给车里的好多人都忍不住为她加油,有人天从窗探出头为她呐喊。”

“腿摔得比较狠,伤得很深,但当时想的就是往前冲,也感觉不到疼了,就是感觉眼睛和嘴有些肿,眼睛看东西视野受阻”,孙佳君说,重新骑行后,身边人给她的鼓励很重要。而经过这次比赛后,孙佳君也总结出,“之前和那些外国选手比赛过,她们成绩没我好,我耐力比她们强,但是她们山路技术比我好,拐弯技术好,

我的确有些差距。”那场比赛,最终孙佳君获得个人第四,辽宁团体第二名。

“从带伤完成比赛到登上领奖台,我为她感到自豪,我觉得还像一个辽宁运动员,辽宁体育人骨子里的劲儿,关键时刻能顶得住”,张文祥夸赞爱徒。从2019年4月份开始参加奥运积分赛,孙佳君参加了将近十场比赛。站场比赛后,孙佳君就带着结痂训练比赛,血痂崩开后又重新长上,反反复复。“没有给她疗伤的时间,因为又有下一站的积分赛等着她,带着皮外伤训练肯定是遭罪啊,但我们这个项目,骨头没有问题就得接着练,我们自行车运动员遭罪啊”,张文祥说道。

## 单条抖音获2百万赞 网友赞领奖台上她最美

那场比赛结束后,准备领奖的孙佳君错失个人金牌,加上身体的疼痛让她情绪低落,几乎落泪,但是看到有人拍她,这个坚强的姑娘还是比出了“耶”的手势。随后她被搀扶着,一

瘸一拐,自己也是用手支撑才站上了领奖台。手持着奖杯和鲜花的孙佳君,露出了坚强而又倔强的笑容。这一条视频被放在抖音上后,得到了二百万点赞,很多网友纷纷留言表示,看后很感动,被孙佳君的这种精神所震撼。一位网友留言说,“虽然你受伤的样子很狼狈,但是站在领奖台上你是最美丽的。”而孙佳君想的,却是希望不要被爸妈看到,因为担心爸妈看到后会哭。

而回忆起这些,孙佳君也要特别感谢自己的队友,“队友帮助太大了,因为我要保存体力,她们要为我付出、追赶,帮我挡风、拿补给确保我在第一集团。整场比赛都在鼓励我,为我加油。”

## 100公里骑行量打底儿 为奥运梦想拼尽全力

24岁的孙佳君自行车项目比较晚,但在教练张文祥心中,孙佳君是那种总能创造奇迹的运动员。

从2010年到大连市体校,到2014年入选辽宁省专业队,进入专业队仅仅三年的时间,就拿到了2017年天津全运会女子个人公路赛的冠军。

“现在自行车赛事受到的关注还比较少,国外很多地方都很关注。这是一项很有魅力的运动,希望受到的关注越来越多。”

面对奥运延期,孙佳君觉得对她来说,这意味着还可以有更多的时间来提升自己,“因为我比赛经验还是少,这个时间我正好可以去补自己的短板。”

而张文祥则强调说,比起技术,思想上的提高更难,“自行车要有明确的训练周期,按照目标来调整训练周期。奥运延期,她对这项运动的思想认识肯定是要提高的。”

孙佳君告诉记者,现在她平时训练一天最少得骑100公里,训练量大的时候能达到将近200公里。

面容清秀的孙佳君除了被晒得身体好几种颜色,腿上的伤疤也很明显,但是在她看来,为梦想拼搏的路上,这些都无所谓了。她来不及疼痛,因为有一个目标等着她,“奥运还有一年两个月,对于每个运动员来说参加奥运都是一件让人无比期待和要为之奋斗的事情,现在我拿到奥运资格了,一定是要拼尽全力,有所收获。”

辽沈晚报记者 王冠楠

# 盘点辽篮历届“赛场劳模” 李晓旭:场均打满三节半的真“铁人”

CBA的比赛分为每场四节,总共48分钟。对于大多数主力球员来说,场均出战时间达到30分钟左右就已经是很大的负担,只有少数人能特别好的球员能够达到36分钟左右,也就是打上三节。辽宁男篮的郭艾伦和贺天举在自己的“劳模赛季”中都曾有接近36分钟的场均时间。

但是还有个别的球员,他们能够在比赛中承担更多的出场时间,甚至超过40分钟以上。这样的球员,即便是放眼整个CBA也是不多见的。而辽篮的李晓旭,就曾在2012-2013赛季创造了场均出战42.7分钟的恐怖纪录,相当于每场比赛都至少打了三节半,只休息半节时间。

而李晓旭也凭借这个赛季出场时间达到1578.3分钟,毫无悬念的成为球队中出场总时间最长的球员。

2012-2013赛季,对于辽篮来说是有特殊意义的一个赛季。因为那个赛季前,辽篮刚刚经历了比较大的一次新老交替,球队也刚刚换了新的队长、新的主帅,确立了新的首发阵容。而这一切,都是希望能够走出此前无缘季后赛的低谷,重新回到强队的行列之中。

不过在那个赛季里,辽篮的复兴之路非常不顺,他们遭遇了一连串的伤病打击,先是大外援受伤被迫更换,随后在赛季进行中韩德君和贺天举相继严重受伤,提前告别了赛季,这让辽篮的排兵布阵都受到很大影响。

在这样的情况下,球队中的每一个人也都承担起了更多的责任,去分担轮转人员不足的压力。而这其中最具有代表性的人物,无疑就是主力

大前锋李晓旭。

其实早在球队接二连三的伤病影响之前,李晓旭就已经是球队里出场时间最多的球员,那几年正是李晓旭飞速成长的上升期,再加上年轻体能好,在球队内扮演了非常重要的角色,甚至可以说是内线防守的大闸。

整个赛季,辽篮一共打了37场比赛,其中常规赛32轮,季后赛首轮与新疆队鏖战5场。李晓旭全勤打满了这37场比赛,而且其中有12次是打满了整场比赛,没有休息过1分钟的,尤其是客场和山西队的那场比赛,因为打了一节加时,李晓旭打满了整整53分钟。

如果再仔细看这个数据,在常规赛上半程的16轮比赛中,李晓旭其实只有2场是打满48分钟的。但是到了下半程,随着伤病对球队的影响,

尤其是内线的轮转非常紧张,李晓旭不得不大幅增加出场时间,让他在下半程的16轮比赛中,有7场都是1分钟未休。

而到了季后赛,伤病满营的辽篮和阵容齐整的新疆队鏖战五场,拼到了最后,李晓旭在这五场高强度的季后赛对决中,也有3场都打满了四节时间。

单从这个出场时间上,就可以感受到那个赛季的李晓旭,为球队付出了多少汗水。而很多人不知道的是,其实当时的李晓旭也有伤在身,他已经被腰伤困扰了很长时间,但因为球队实在缺少轮转,他只能一直咬牙坚持,每场比赛腰上都戴着护具出战。后来一直到2016年的夏天,他才终于有机会到国外进行了一次系统的治疗。

然而即便是在带伤场均要打三节半的情况下,李晓旭仍然为球队带来了非常可观的场上贡献。他整个赛季可以拿到14.8分和12.5个篮板,在那个赛季里本土球员篮板榜上能够排名第二,而且还和易建联、王哲林一起成为了仅有的三名拿到赛季“两双”球员。

凭借这样的表现,李晓旭在那个赛季成为了球迷眼中绝对的“钢铁之躯”,他用自己的意志,支撑起了球队的内线。辽篮在极度困难的情况下,完成了重返季后赛的任务,迈出了走向复兴的第一步。

而那个赛季的李晓旭,也让辽篮“铁人”这样一个形象,深深的印刻在了球迷们的记忆中!

辽沈晚报首席记者 高鹏