

心脏手术、骨折、生娃、车辆掉链子…… 揭秘辽宁自行车女队两金背后的故事



“严师慈父”的金牌教练 做了别人觉得不可能的事

在本次全运会上获得2金2铜,辽宁女子公路自行车队是怎么样做到的呢?全运会比赛结束后,辽沈晚报记者采访到了队员和教练,揭秘金牌背后的感人故事。

本届全运会,女子公路自行车设置了个人计时赛、团体计时赛和个人赛(俗称大组赛)三个项目。辽宁女队赛前虽然没有喊出口号,但是每个人都把包揽三枚金牌作为目标。在9月24日第一项个人计时赛中,21岁的小将王亭亭首次参加全运会,就将冠军收入囊中,另一位辽宁队运动员谭佳乐拿下铜牌。

第二天的团体赛,大家信心满满。可是比赛刚开始没几公里,队员谭佳乐却出现了机械事故。据教练张文祥介绍说,是因为路上颠簸,水壶掉了下去将链条卡掉了,这种情况在比赛中非常罕见,很蹊跷。团队保障车立即跟上修车。虽然一人车辆出现故障,但是50公里的项目需要四个人配合,所以大家都停下来一起等谭佳乐。“我们这个时候都很慌张,但是祥导给我们打了强心剂,让我们稳住,要相信能追回来。”谭佳乐回忆说道。

自行车团体项目的比拼,既是绝对实力的比拼,更是斗智斗勇的过程。要看教练的判断能力、队员的反应能力、执行能力。重新上路后,队员们的耳机里不断传出张文祥加油鼓励的话,在最后的十公里,大家的体能都到了极限,这个时候需要一个提速的人,孙佳君冲了出来,大家拼到终点。

在休息区的时候,大家都在不停地刷新手机,紧张地等待着最终成绩。谭佳乐非常自责,大家也一起安慰她。直到李九斤喊了一句“我们第一!我们赢了!”那一刻再也控制不住情绪,姐妹四人抱头痛哭,所有的努力、所有的付出、一切都值得了。

50公里,1小时01分46秒313完赛,如果用骑车的行驶速度作参考就知道队员们的速度有多快!赢了第二名不到0.4秒,也足以看出比赛的激烈程度。

女子公路自行车一直是辽宁的传统优势项目,包括本次全运会在内,在近六届全运会中都有金牌斩获。张文祥是名副其实的“金牌教练”。从事自行车教练工作28年的他,拥有丰富的执教经验和超强的临场指挥能力,之前三届全运会女子公路个人赛金牌都是由他的队员斩获。

在队员心中,张文祥教练是“严师慈父”。他是队员的大家长,每个队员都充分信任他。“训练是为了比赛,比赛就要破釜沉舟,就是来玩命的!”“过程已经把该做的都做好了,所以无论结果如何都无怨无悔。”张文祥说出的话,队员们记在心里,她们感谢教练的付出。“能有祥导这样的教练,是我们的幸福。”

心脏手术加骨折 挡不住小将王亭亭的热爱

在本届公路自行车赛女子个人计时赛中,王亭亭领先第二名32秒,以巨大的优势夺冠。这个从入队就以“天生神力”著称、来自朝阳市建平县的女孩,却在五年前的秋天,险些因为一次心脏手术,告别自行车运动。

“那个时候就是感觉喘不上来气、很难受。”王亭亭回忆说,医院检查的结果出来后,教练告诉她需要去北京做一个心脏手术,当时她还以为教练跟她开玩笑,不相信这种像电视剧里的情节怎么会发生在自己身上。然而,命运确实

小将王亭亭经历心脏手术、骨折;
老将李九斤退役生女后又复出、高龄逆风而行;
主将孙佳君作为中国唯一参加东京奥运会的运动员,回国隔离后又遭遇感冒;
副将谭佳乐在比赛中遭遇罕见、蹊跷的掉链子风波……
即便这样,在本届全运会女子公路自行车团体赛中,辽宁队四位女将还是以不到0.4秒的优势惊险夺冠。
连续四届全运会带着队员夺冠,教练张文祥的这个团队里有一种坚定的信念——“要做别人觉得不可能的事”,即便一次次摔倒遍体鳞伤也毫不退缩。



从左至右依次是李九斤、谭佳乐、王亭亭、孙佳君。



女子50公里团体计时赛辽宁队夺得冠军。

退役五年后再复出 33岁李九斤诠释梦想力量

33岁的李九斤是这支队伍里年龄最大的队员,她创造了退役五年后复出再夺冠的神奇!

2013年全运会结束后李九斤就选择了退役,之后的结婚生子,如果不是遇到教练张文祥,她的自行车生涯很可能就此结束。“当时祥导找到我的时候,我自己都不敢相信,退役五年了、生了孩子、年龄也大了。”当时的李九斤在心里有一连串的问号,但最终还是2018年的9月,这次比赛前正好三年的日子,选择了复出。

“祥导相信我,我也相信祥导,我们达成共识,要做别人觉得不可能的事!”带着这样的信念,李九斤开始了她疯狂的归队之旅。降体重、练体能、与腰伤和膝伤作斗争、训练摔车……李九斤面对的困难很多,尤其是因为年龄大体力回复不过来,又在外训练想念女儿的时候。现在回忆起来,李九斤都不知道自己是怎么熬过来的。但是不管多难,她心中的梦想都未曾动摇。

这次团体赛,李九斤在最后还有3公里左右时体能耗尽,出现腿抽筋的迹象,但她还是告诉自己,再坚持坚持、再顶一顶,不然其他队友负担会太大,最终,她坚持到完成自己的最后一轮领骑。

回到沈阳机场,丈夫曾昭宇带着女儿为她送上鲜花,李九斤抱着5岁的女儿,心中百感交集。

隔离期一个人坚持训练 孙佳君对着镜子给自己加油

今年的东京奥运会,孙佳君是中国唯一拿到女子公路自行车赛资格的运动员。这个25岁的大连姑娘有着超乎常人的毅力,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。

回忆这次奥运之旅,孙佳君坦言真的增长了见识。“去奥运会的时候,就是希望能实现突破。但是适应赛道的时候,发现路线非常难,是之前在国内没有遇到过的。”孙佳君的爬坡能力在国内是顶级的,但是到了奥运会的赛场,才发现和国际顶尖高手的差距真的很大。之前参加过的国际比较少,这一次的大赛经历,也让孙佳君更加坚定了自己的努力目标。

奥运结束后回到国内,孙佳君开始了21天的隔离。本来就是因为奥运会上火,再加上隔离期看着队友训练刻苦,自己只能在室内训练,担心自己拖后腿。孙佳君一股急火:“嘴上长了泡,嗓子也肿了,喝水吞咽都疼,那段时间我一下子就瘦了8斤。”可是即便是这样,她还是坚持每天在房间内一个人训练。

骑行台一次训练三个小时,孤独又枯燥,孙佳君就对着镜子给自己加油,自言自语。有时候想偷懒,就掐自己,提高自己的专注度。8月19日,从北京回的沈阳后的第一次训练,孙佳君就骑了160公里的大训练量,导致大脚趾淤血,差点没掉了。

这次到了全运会的比赛场地,孙佳君就又生病了。团体赛中的意外情况,让她拼到极限,几乎是耗尽了体能。团体比赛结合后的当晚,孙佳君接到消息,个人赛的比赛时间提前一天,第二天下午就进行。两年前的天津全运会上,21岁孙佳君首次参加全运会就夺得这个项目的冠军。这届全运会,她的目标就是卫冕,更是想帮助辽宁女队实现三个项目的包揽。然而比赛日期的突变提前,加上体能没有恢复、自身状态不佳,最终孙佳君获得了铜牌。孙佳君说:“特别感谢队友,途中队友们一直在保护我,我爱我们这个团体。”

辽沈晚报记者 王冠楠

跟16岁的王亭亭开了个玩笑,现在想起来那次手术,王亭亭还觉得特别疼。“手术前我问隔壁床的几位阿姨,她们都说不疼,等我去做手术的时候,根本不是她们说的那样,特别疼。”王亭亭记得自己在手术台上一直在流泪。手术后恢复了半年的时间,王亭亭决定还是要重回训练场。可是刚刚训练没几个月,她又遭遇了一次手术。那时候因为年纪小、技术不够娴熟,王亭亭在一次训练中摔跤了。“我记得当时摔在地上特别疼,我们队的教练和几个姐姐把我扶起来,问我哪难受、能不能动,我发现右边肩膀动不了,然后我们教练就判断我是锁骨骨折了。”这一次手术在王亭亭的身体里还放了钢板,并且放了长达近一年半的时间,直到2019年初,她才做了锁骨拆钢板手术。几次磨难,王亭亭每每在委屈、沮丧的时候,都会有张文祥教练的开导与鼓励,还有这支队伍给她的信念感。所以选择继续前行,“我非常喜欢我的车子,我觉得骑上车子的我非常帅。”比赛前,王亭亭就憋足了一股劲儿。“我很想证明一下自己,不想让看好我的人失望,不想辜负大家对我的期望,最不想辜负对我这么好的教练,他真的在我身上花了很多心思。”