

让石家庄冠军精神引领更多坚守的人



“光,是因为照亮黑暗才成为光!”这是奥运冠军巩立姣很喜欢的一句话。河北省第十五届全运会冠军报告会日前举行,在巩立姣和孙思蓓两位石家庄的全运会冠军讲述的故事中,有很多细节和情景鲜为人知,她们讲述更多的不是领奖台上的光鲜亮丽,而是走上领奖台前的励志情节,这些故事如同金牌的光芒,能照亮更多坚守者前行的路……

巩立姣:和铁疙瘩对话的人



■巩立姣在第十五届全运会女子铅球决赛颁奖仪式上。(资料图片) 新华社记者 黄伟 摄

□本报记者 常明

“不讲那些荣耀和光环,因为走下领奖台的瞬间,那些就成了过去时。什么是现在呢?就是现在的我,25年铅球运动员生涯沉淀下的我,在铅球背后哭鼻子不服输的我,一直有着执着梦想的我!”巩立姣说,“我曾经恨过那个铁疙瘩,也很长时间爱着它,甚至还常拿它当战友一样对话。”

树立梦想 源于母亲的眼泪

巩立姣11岁第一次摸铅球,那是梦想的起点。“那会儿我陪着我的发小训练投铅球,我是帮着捡球的,可当我看到铅球冲我滚来的时候,我随手就拿出来扔了出去。正

好被我的体育老师看到了,老师说,就你了!”巩立姣笑着说:“第一次把那个铁疙瘩扔出去,我竟然投得比我发小还远,这就是一个球童干掉一个球员的故事。后来我去镇上比赛,投了8.88米,拿了冠军,奖金是45块钱。回家后,我就把钱塞给了我的母亲,她攥着钱直掉眼泪。”

母亲抚摸着她的手说:“我闺女的手都磨红了,这下能给你爸买两斤好酒,给你买件儿新衣裳了。”

那一瞬间,巩立姣心里就冒出了一个念头,她要靠这个铁疙瘩让父母过上更好的生活。她说:“更重要的是,我能为河北、为国家争光,想想就激动啊!梦想的种子就这么扎根了,这个念头一念就是25年。”

挫折是用来淘汰弱者的

让巩立姣坚持下来的勇气,可以说是被很多的挫折和委屈撑起来的。她在北京奥运会和伦敦奥运会上两次拿到了奖牌,可都是后来递补的,她连站在领奖台上的机会都没有。相比之下,里约奥运会的惨败对她打击最大。

她说:“我当时是带着赛季世界最好成绩去参加里约奥运会的,满心以为能拿冠军了,结果只拿了第4名。回国那天,我把自己关在屋子里,不吃不喝哭了3天3夜——是不是我这辈子都实现不了夺冠的梦想了?”

哭到第三天晚上,巩立姣的母亲打来电话,叹了口气说:“闺女啊!妈知道你苦,要是实在累了,咱们就回家,妈给你做你最爱吃的炖排骨!”一听这话,巩立姣眼泪更止不住了。她说:“妈,我不甘心。”母亲说:“不甘心,我们就接着练,妈相信你。”

挂了电话,她看着墙角那个铅球,突然就心疼了起来,她说:“它跟着我吃了这么多年的苦,我不能就这么放弃呀!”

东京奥运会延期那阵子,巩立姣的膝关节积液严重到没办法站着投球,只能坐在椅子上练习。夜里疼得睡不着了,就抱着铅球坐在床上哭,一边哭一边对它说:“铅球呀你再等等,再给我一次机会行不行?”

东京夺冠之时,她说:“我看向观众席,仿佛看到了父母在为我鼓掌,看到了这么多年陪伴我的教练,看到了那个11岁的小女孩儿,她的梦想终于开花了。”

那份轴劲儿和傻劲儿

巩立姣说:“哪有什么天赋啊,实力全是用汗水砸出来的。投铅球这活儿枯燥得很,就一个蹬地滑步推球的动作,我重复了上百万次。我一天要投200次铅球,相当于每天要扔一吨重的东西。”

36岁,在备战全运会那阵子,她的右膝关节半月板重度撕裂,走路都是一瘸一拐的,只能骑着电动三轮车去训练馆,每天除了训练,就是康复治疗。针灸、拔罐儿、按摩,疼得她直咬牙。大家劝她说,娇儿姐,别拼了,你的荣誉已经够多了,万一腿废了怎么办?可她不服气。

全运会时,医生给她打了三针封闭,巩立姣才完成谢幕战。她把汗水淬炼成勋章,把伤病熬成荣光。巩立姣说:“这个铁疙瘩就是我最亲的战友,每次训练结束,我都会把它擦得锃亮,放进箱子里。每次遇到挫折,我都会对它说话,仿佛它能听懂一样。”

巩立姣说:“这些年我依靠的是认准了就不回头的轴劲儿,是把一件事做到极致的傻劲儿。其实,每个人的人生就像一次铅球的投掷,得攒够力量,能扛住伤病,得心怀热爱,才能把自己的人生价值抛得更远。愿我们都能成为那束黑暗中的光,照亮自己,也温暖别人。”

孙思蓓:“就算坐着轮椅也要参赛!”



■孙思蓓从事小轮车运动前曾习武多年。(资料图片) 本报记者 王建国 摄

□本报记者 魏若涛

“换块全运会金牌回来”的诺言终于兑现

世锦赛冠军、全运会冠军、河北自由式小轮车运动员孙思蓓和她的教练黄恩一起,在报告会上深情地讲述了主题为《奖牌换颜色·诺言终兑现:“摔”出来的小轮车冠军》的报告,感动全场。

站在演讲台上的孙思蓓,回忆起夺得全运会金牌的那一刻,感慨万千。她说:“全运会决赛那天的场景对我来说,仍是记忆犹新。大屏幕上94.30分的成绩让我激动不已,这个分数已锁定冠军,我扔掉车子,振臂欢呼,看到教

练和队友们跳起来为我祝贺,我跑过去和他们拥抱,泪水模糊了双眼,这是喜悦的泪,是释然的泪,更是幸福的泪。我兑现了上届全运会许下的诺言,上届全运会我获得铜牌,当时我和教练站在领奖台上,曾经偷偷地说,下回要换块金牌回来,如今诺言终于兑现!”说到这里时,孙思蓓激动不已,声音哽咽,泪水止不住滑落。

为兑现“奖牌换颜色”这个诺言,孙思蓓在团队的保障指导下,开始系统控制体重,增加肌肉。体能训练更是难关,深蹲、硬拉、核心训练等高强度训练日复一日。每天训练结束后,孙思蓓汗水湿透衣服是常态,肌肉酸痛得连手臂都抬不起来。最难的是力量与技巧的融合,明明肌肉充满力量,却要在腾空瞬间精准控制发力,稍有偏差便会重重摔倒,特别是练习“转体720”这类新动作,连续摔十几次甚至几十次,亦是家常便饭。

孙思蓓为夺得这枚全运会金牌,练得如此刻苦,是这位石家庄姑娘用永不服输、勇攀高峰的性格品质作为支撑。

把伤痛化为动力 向奥运发起冲击

作为教练,黄恩看着孙思蓓从13岁那个爱哭鼻子的小姑娘,成长为今天的全运会、世锦赛冠军。他脱口而出:“我心里比自己拿了金牌还高兴。”黄恩讲述了孙思蓓一段不为人知的苦涩经历,正是这次经历,让孙思蓓成长起来,勇敢去面对各种人生挑战。他说:“2024年我和小蓓经历了一次人生‘至暗时刻’,巴黎奥运会两站资格赛,小蓓发挥失常,与奥运失之交臂,这对她来说无疑是晴天霹雳。赛后她不吃不喝,也不想见人。我把她从房间叫出来的时候,她哭得嗓子都哑了,眼睛也肿了。但我身为教练必须坚强,

要快速调整心态,我先走出来,然后再带着她从绝望中走出来。我指着她的车子对她说,车子不会说谎,它陪着你飞过了多少个日夜,它记得你每一次摔倒又爬起来,希望你把伤痛化为动力,爬起来咱们再战。巴黎错过了,但全运会、世锦赛,还有下一个奥运周期在等着我们。”

教练的话让孙思蓓重新振作起来,更加严格地要求自己,控制饮食,控制体重。在全运会前,孙思蓓的体重减少了7公斤,为她在决赛中完美做出高难度动作,打下了坚实的基础。

很多人不知道,就在全运会前一周,孙思蓓在训练中做转体两周动作时,小轮车前轮突然打滑,身体失去平衡,额头重重磕在坚硬的地面上。“那一刻没有疼痛,只有一片骤然降临的黑暗,我醒来时躺在公寓床上,但我只关心还能不能参加比赛。随后一个信念让我坚强,我一定能参加全运会,我准备了这么久,我一定要参加。”孙思蓓说。

黄恩回忆起那一幕,不禁潸然泪下,他说:“看到小蓓摔倒,我仿佛挨了一记闷棍。好在小蓓体能出色,身体素质出众,挺过了这次伤病。第二天,小蓓就找我要求训练,被我拒绝了,我让她去休息。她梗着脖子说,就算坐着轮椅也要到深圳参赛。”

黄恩说:“曾有人问我执教的秘诀是什么,我说‘是摔出来的默契’。小蓓腾空时膝盖弯曲的角度,我一眼便知是否到位,她落地时轮胎的声响,我闭着眼就能判断是否平稳,每堂重要课都要摔十几次甚至几十次。”黄恩时常勉励自己的弟子:车轮滚滚永不停歇,真正的攀登者不是站在顶峰的人,而是那些在坡道上留下深深车辙的人。

如今的孙思蓓已做好准备,向着奥运会的赛道发起冲击,去摘取那枚梦寐以求的金牌。