



河北省第十六届运动会  
THE 16TH GAMES OF HEBEI PROVINCE  
HANDAN 2023

## 向未来领跑



# 追风少年逐梦省运 赛场尽展速度激情

## 访廊坊两位自行车冠军小将

□本报记者 周强

牛馨慧:心随车飞翔



牛馨慧今年16岁,出生于河北省廊坊市,是一名场地自行车运动员。在进入廊坊市自行车队前,她没有进行过任何体育项目的训练。“2019年,当时我还在普通中学上课,那是一次偶然的机会,我跟教练见了面,他看我长得高,身体条件也不错,就跟我讲,‘来跟我练自行车吧’,我对自行车很感兴趣,也很想尝试这个项目,当时就同意了”。

刚进入市队时,主要是一些简单的基础训练,比如在骑行台上训练,练习使用锁鞋、使用变速器以及身体素质训练,这些都没难住她,“刚开始的训练强度很小,我学得也很快,让我觉得自己学自行车是有天赋的。因此,对训练并不重视。”然而,第一次参赛,她就受到了很大的打击,“2020年,我第一次参加了场地自行车锦标赛,个人成绩平平无奇,感觉自己并没有那么出类拔萃”。出师不利曾让她丧失信心,在教练的关怀和指导下,她才逐渐走出阴影,并在2021年的场地自行车锦标赛中取得了好成绩。

2021年冬天,她开始备战省运会,“强度很大,很累,之前的那些基础训练与此相比,可以说是不值一提。身体上的疲惫和心理上的压力,让我有了放弃的念头,训练也不积极了。我偷偷躲在角落流泪,并没有主动找教练沟通”。看到她表现异常,教练便找她谈心,让她明白了一个道理,那就是勇敢的人不轻易落泪,而是愿意含着泪继续奔跑。教练的一席话让她茅塞顿开,“我想,廊坊市自行车队是一支优秀的队伍,我的消极训练只会给这支队伍拖后腿。我不想这样,我想要荣誉。于是我改变了爱偷懒的习惯,开始坚持努力训练,认真完成教练制定的计划”。这些改变让她进步很快,迅速成为队里的主力队员。

2022年10月,省运会预赛开赛,“这是一场揣测对手实力的比赛,我只有满腔孤勇,却没有战胜对手的信心。好在比赛进行得很顺利,女子乙组1公里个人计时的比赛中,我以1分20秒235的成绩获得冠军。乙组3公

“河北省第十六届运动会中,涉及自行车项目的赛事包括山地自行车赛、公路自行车赛和场地自行车赛。在场地自行车比赛中,廊坊队获得7枚金牌,位居该项目金牌榜首位。其中两位女将表现亮眼,一个打破纪录,一个夺得多枚金牌,今天我们就走近这两位小将,感受自行车运动的速度与激情。”

里团体追逐赛、以及乙组1公里团体竞速赛,我均获得冠军。这让我有了省运会决赛夺冠的信心”。然而由于疫情影响,比赛延期,她求胜心切,心理压力非常大。“再次进入冬训的时候,我感觉身心更加疲惫,再一次萌生了放弃和逃避的想法。教练告诉我,你可以走得慢,但是不可以回头看。我认为非常有道理,开始坦然接受一切,重新开启积极备战的模式”。

2023年4月份,她参加了省运会公路自行车项目的比赛,“虽然不是我的主项,不过我还是全力以赴地完成比赛。6月份就是场地比赛了,留给我的时间不到两个月。我开始争分夺秒地训练,还有跟比赛器材的磨合。训练结束后浑身酸疼,期间的辛苦不言而喻,只有自己给自己默默打气”。

在场地自行车1公里个人计时赛中,她是最后一个出发,看到先发对手的成绩后顿时慌了神儿,“上一组出发的成绩是1分19秒,比我平时训练的最好成绩还要好,我当时慌极了,不安地看着教练。教练开始安抚我的情绪,我也调整心态,准备沉着应战。出发倒计时15秒,我的脑子里只有全力以赴四个字,最终毫无失误地完成了1公里的比赛。比赛结束后还没下道,我就听到了教练的声音‘破纪录了’”。她以1分17秒808的成绩获得冠军,并打破了保持17年的纪录,“我的泪水涌了出来,瞬间觉得从前那些受过的苦都无所谓了。接下来的3公里团体追逐赛和1公里团体竞速赛也是稳定发挥,拿下冠军”。

“站在领奖台上,教练给我戴上金牌的那一刻,我心中无比自豪。金牌的背后不光是我的努力和汗水,还有教练的艰辛和默默付出”。接下来她会将更多精力投入到训练中,积极备战全国第三届青年运动会,争取获得更好的成绩。

### 杨佳乐:倾心付出终有回报

杨佳乐今年17岁,出生于廊坊市固安县。13岁时,因为体育老师的推荐,她开始接触自行车项目,“第一次用卡鞋骑车,因为害怕摔在了师姐怀里,后来在师姐不断地鼓励下,我学会了上下脚卡,学会了骑车打手势,学会了基本的骑行动作,后来还学会了空手骑车、跳车和站立式等技术,身心由此放松,训练也不再紧张”。

训练的道路总是充满曲折,身边的教练和同伴一直激励着她向着胜利前行,“有一次,我因为技术动作没练



会,回到宿舍就埋头大哭。在同伴们的鼓励和陪伴下,我才重拾了信心。经过多次的练习,终于学会了,特别开心”。每当训练坚持不住的时候,她都会想起同伴和教练语重心长的话,‘要拿成绩证明自己’成了她坚定的信念。

自行车项目有其自身的特点,不论是冬天还是夏天都有户外训练课,“教练时常跟我说一个人的成绩和他的思想有关,无论什么时候,也无论在什么地方都要学会自律,这句话对我影响很大,训练课总是精益求精,哪怕训练的时候数慢了一组频率,或是做力量的时候少做了一组卧推,或是跑步跑得比别人慢了,我都会自责”。她不光训练自己的平衡力和核心力量,还不断提升爆发力和耐力。第一次比赛的时候比了一个第四名的成绩,让杨佳乐看到了希望。教练曾说过“努力就会有回报”,这句话在她的心中埋下了金牌的种子,此后她一直抱着努力和超越的心态积极训练。

在备战省运会的过程中,她更是精益求精,有一次在练习场地车变速时,由于用力过猛她差点骑吐了,教练鼓励她,“凭借你这种刻苦训练的精神,比赛中一定会取得好成绩”,听到教练的肯定,她会心地笑了。除了严格的训练,教练还很关心她们的日常生活,“教练总提醒我们冬天不要感冒,夏天不要中暑,我和队友很听教练的话,身体几乎没有出过问题”。

今年6月份,她参加了河北省第十六届省运会场地自行车决赛,这也是她最难忘的一场比赛。“我改掉了一比赛就紧张的毛病,比赛的时候异常冷静,全程正常发挥,拿到金牌的那一刻,我感觉特别自豪,回头望着偌大的赛道,我觉得我所有努力都是值得的”。她先后夺得自行车场地500米女子个人计时赛第一名,场地300米女子个人计时赛第一名,场地3公里团体追逐赛第一名,公路女子五公里个人计时赛第一名,公路女子大组赛第一名,公路女子大组赛小团体第一名,一个人斩获了6枚金牌,创造了历史。

“我一直相信教练的一句话‘你的付出是和你的结果成正比的’,这句话让我看清了道路,影响了我的人生”。今天的努力,是幸运的伏笔,当下的付出,是明日的花开,她期待着在自行车训练的道路上走得更远。