

## 追寻梦想的脚步

## “大女孩”杜思雨正在超越自我

本报记者 袁雪婧

22岁，这在女子体操的传统观念里，是一个早就该退役的年龄。杜思雨也确实退役过，她曾完全离开体操一年，前往北京师范大学读书。但那份热爱，又神奇地将她再次牵回体操房，并带她走到了距离奥运梦想更近的地方。“大女孩”杜思雨的故事，励志又美好。

## 那是一次无奈的“告别”

2021年全运会后，杜思雨选择退役。“经历了女孩的青春，身体一直发胖，做动作没有小时候那么轻松了，心理上有了很大的打击。”

最胖的时候，杜思雨大概比现在重20斤。“我的强项是高低杠，体重必须控制得很严格。哪怕只涨一二两，做动作的感觉都是不一样的。”这样的变化对体操选手来说，太可怕了。“如果在杠子上发生危险的话，自己是完全不能控制的。对脚的压迫尤其大，落地的重力都会带来很大的伤害。”

这样的告别是无奈的。“我的脚和腰本来就有关节病，手指又骨折了，真的练不下去了。”退役之后，杜思雨走进了北京师范大学。她像一名普通的全日制大学生一样，投入大学生活。大概有一年的时间，杜思雨完全离开了体操，她只在加入学校健美操队时，才偶尔接触与体操沾边的场景。

一个机缘巧合，让杜思雨和体操又重逢了。“疫情期间学校被封控了，我想那就减肥吧。体重降下来之后，我也是心血来潮，在大学很简陋的只有一根平衡木的体操馆里，试着练了一下。”她惊喜地发现，自己练得比之前还轻松，所以就玩着练了起来。

虽然大学生活新鲜有趣，但杜思雨还是时常怀念体操带给自己的成就感，也想重温赛场上和小伙伴一起加油鼓劲的热血沸腾。但发现自己还能练，和下决心重回职业体操，又是两回事。回归的想法，一度遭到家人的强烈反对。“我爸完全不同意，说不可能让我再练。我妈更心疼我，怕我受伤，说我都这么大了，受了个伤多难好啊。”

这些声音没有拦下她回归的决心。

## 纠结迷茫的回归路

在2023年的成都大运会赛场，杜思雨重回体操迷视野，除了助力中国女团夺金，她还拿下了高低杠单项金牌，闪耀赛场。

比完大运会后，杜思雨就陷入了迷茫。对于是否还继续练体操，并没想明白。“自己在犹豫，是回去读书还是继续练下去。”

更大的纠结还在后面。大运会后没多久，杜思雨参加了国家队杭州亚运会和安特卫普世锦赛的选拔，但她落选了。“大概有两三天时间，没有走进体操馆，真的不想练了。”

得知没选上的当下，我就忍不住打电话倾诉，我爸当天晚上就把车开来，说马上收拾行李回家。”

再次走进体操馆，杜思雨一脸茫然地压腿时，徐惊雷教练走过来，对她说“加油杜杜，一定要坚持住”。“我当时眼泪就下来了。”回想起这一幕，杜思雨依然留下热泪，“那时她只是一名和我毫不相干的教练，但真的温暖到我了。也是在那个瞬间，我才真正决定继续坚持。我不想对不起自己的努力，也不想辜负那么多人对我的付出。”

虽然没有放弃，但随后的冠军赛杜思雨比得一塌糊涂。没想到冠军赛结束几周后队伍大调整，杜思雨进入到徐惊雷组里。

“能进徐导组，我真的很开心。我特别配合教练的要求，很上进投入训练。”一开始杜思雨的能力跟不上，但她拼命咬牙顶住。“刚来这个组的第一周，一般练到下午四点多，我就练不动了，精神开始涣散了。但我的信念特别强大，告诉自己一定要成功，一定要坚持。”

用了两个月左右时间，在体重没有变化的情况下，杜思雨的体脂率从16%降到10%，肌肉增长了很多。“虽然身体疲劳反应很大，特别酸，但是看到自己的进步，信心更坚定了。”

## 新起点上突破自我

杜思雨的回归激起了不小的水花，体操迷们惊喜地发现，她练成了难度5.0的尤尔琴科转体720度，这对于积弱的中国女子跳马，就像久旱逢甘霖一般。

“之前我只能做360，但我练360时总有人说你可以转720，我就自己玩着尝试，玩着玩着发现真的可以，就练起来了。”不得不说，杜思雨是有一定天赋的，但在体操女选手黄金年龄都没练出来的动作，现在能练出来，真的不容易。“现在我的心智更成熟一些了，对这个动作我虽然怕，但不至于动作变形，有足够的力量保护自己，才有可能完成它。”

征服这样的难度动作，不是一蹴而就的。“小时候我胆子特别小，一登陆训练动作就容易变形，长大之后对腾空的概念、技术都更成熟了，体能也比之前好。更重要的是，得拼了命去训练。”为了能稳定做好720，杜思雨每天都要加练体能。“腿部和核心力量、全身的爆发力、脚的稳定性、落地能力等等，每天都练得特别细。以前我的心肺能力很差，这个也在冬训中逐渐补上了。”

在3月初国际体联世界杯巴库站比赛中，杜思雨在跳马资格赛成功完成尤尔琴科转体720度，得到14.000分的高分，她凭借这一跳得到全场最高完成分，获得组委会特别奖。

“这次比赛的完成度，让我的信心更足了。”从巴库回来之后，杜思雨瞄准4月全国锦标赛上满4项的目标，开始冲刺。“之前的冬训都是把很多时间放在跳马和高杠上，现在我要恢复起来全部4项，要花更多时间去练平衡木和自由体操了。”

这一次，遥望奥运梦想，杜思雨说：“不管结果怎样，都要先拼尽全力，把每一步踏实走好。”



杜思雨在训练中。 闫佳摄

## 马彬焱直面公路赛场新挑战

本报记者 弓学文

从场地自行车到公路自行车，马彬焱既兴奋又忐忑。兴奋的是，跟随中国华兴mentech洲际队到欧洲公路自行车赛场上征战、训练，与高水平运动员同场竞技，学习一些先进的训练理念、比赛战术；忐忑的是，公路赛场经验不足，便来到欧洲公路职业赛场“与狼共舞”正面交战。为此，在此前华兴队的冬训中，马彬焱一直都严格要求自己，把每一堂训练课都当作比赛，没有一丝懈怠，全力以赴为自己征战欧洲赛场储备能量。

功夫不负有心人，在土耳其安塔利亚大奖赛、阿波罗神庙大奖赛中，马彬焱凭借强大的冲刺能力，在群雄角逐中斩获冠军，收获新赛季UCI赛事两连胜，他也成为首位收获两场UCI欧巡赛比赛胜利的中国车手。对此马彬焱并未骄傲自满，他一直认为一分耕耘一分收获，因此在比赛、训练中更加刻苦，“获得冠军，非常开心，但是通过比赛，我也发现了自己还有很多可以提升的地方，未来的路还很长，走下领奖台，一切从零开始。”

1999年出生的马彬焱，此前是场地自行车运动员，历经十余年场地自行车的淬炼，马彬焱的个人能力得到了极大提升，转战公路自行车赛场后，自身长年累月的积累使他很快便在赛场上展现出很强的实力和潜能，2021年马彬焱在第十四届全运会公路自行车男子个人赛中获得铜牌，成为公路新星。

2022年，对于马彬焱来说至关重要，也是他自行车职业生涯当中一个重要的转折点。这一年，马彬焱被李富玉选中，加入了恒洲洲际队，正式开启公路自行车生涯，而马彬焱也非常感谢李富玉对他的指导和帮助。

马彬焱一直在朝着自己的梦想前进，他

也希望未来能够站上公路自行车更高的舞台。2023年全国公路自行车锦标赛，马彬焱在男子成年组个人赛中斩获冠军，穿上国家冠军衫，顺利“免试”加入华兴队，向着梦想更进一步。马彬焱表示，华兴队拥有职业队完整的体系，有完备的训练保障和后勤服务，配备车队经理、体育主管、教练师、按摩师、机械师等，更重要的是有一群志同道合的人，大家一起生活、一起训练、互相学习、共同进步。

2023年环广西公路自行车世界巡回赛是中国队时隔12年再度参加在中国举办的世巡赛级别赛事，该项赛事也是巴黎奥运会积分周期的收官战。马彬焱并没有畏惧强敌，他在比赛中敢打敢拼，第一赛段获得第16名，他的偶像意大利车手维维亚尼则斩获赛段第一名。第二赛段越战越勇的马彬焱，表现更加出色，获得了第八名的成绩，这是国内

车手目前在世巡赛赛场上获得的最好成绩，同时也获得了UCI积分，为中国公路自行车获得奥运会男子公路项目参赛资格作出了贡献。维维亚尼与马彬焱一样都是场地和公路双修，维维亚尼在场地和公路都取得了非凡成就，2016年维维亚尼在里约奥运会场地自行车男子全能的比赛中夺得金牌，与此同时，他也在巅峰时期成为世界上最好的公路车冲刺手之一。马彬焱也希望自己能够成为这样的车手。

如今，马彬焱依旧在欧洲公路自行车赛场奋战，自行车已经成为他生活的一部分，接下来他希望能够与车队成员们继续努力，为梦前行。“华兴队先进的国际训练理念、训练方法，令我受益匪浅，未来希望自己能够学到更多理念和恢复技巧，更好地应对高强度的多日赛。”



马彬焱在冲刺后庆祝。



## 历经挫折 勇夺双冠

## 石雨豪已经再次“起跑”

本报记者 李东烨

近日，江苏跳远名将石雨豪在为期两天的2024年全国室内田径大奖赛（第4站）南京站的比拼中夺得男子60米和男子跳远项目的两枚金牌。

男子60米预赛共有133名运动员报名参赛，石雨豪排在第17组第3道出场，预赛中他就展现出了较好的状态，跑出6秒63的个人最好成绩。决赛中，石雨豪的成绩更进一步，以6秒52的个人最好成绩率先冲线夺得金牌，这一成绩在苏炳添、许周政之后，与谢震业并列中国历史第三好，暂列本赛季亚洲第二位。赛后，石雨豪十分激动，“其实刚刚结束的冬训重点并不在60米，这个成绩真的是意外之喜，比去年在全锦赛100米中跑出的10秒18更让我激动。今年是奥运年，室内的突破让我欣喜，但更多的是让我对跳远项目的成绩更加期待。”

跳远赛场，石雨豪在A组登场，他凭借第一跳跳出8.04米的成绩，夺得冠军。6次试跳中，石雨豪两跳打开8米大关，轻松夺下本站赛事个人的第二个冠军。赛后石雨豪对两项成绩都做了总结，相比于60米，对在跳远赛场取得的成绩不是很满意，距离奥运达标还有一定距离，不过本

次比赛为跳远的改进找到了方向。

1998年出生的石雨豪，此前在赛场上已经获得了许多佳绩，但成长之路并不顺利。在2018年的钻石联赛上海站，石雨豪跳出了8.43米的成绩，但由于最后一跳发力过猛加上跳板积水等原因，石雨豪摔进沙坑里，脚也因此受伤。此次重伤让石雨豪淡出了赛场，他经历了很多的手术和磨难，才重新回到赛场上。

2023年杭州亚运会男子跳远决赛中，25岁的石雨豪最后一跳完成超越，凭借着8.10米的成绩夺下亚运会跳远铜牌，宣告曾经的自己回来了。在夺下自己职业生涯首枚亚运会奖牌后的第二天下午，石雨豪更新了朋友圈：“5年的伤病历程用亚运铜牌画上了一个句号，感谢那些在背后默默支持我的人。”石雨豪在这段话下配了几张图，其中一张照片上有这样一句话：“跃过伤病拖累的时光，然后，再远一点。”

石雨豪用“因祸得福”来形容自己的这5年时光。从尝试改换起跳脚到又改回去，到借助短跑提升跳远能力，石雨豪在跳远和短跑上的进步，帮助他以一名“兼项运动员”的身份重新回到田径迷的视野当中。石雨豪心底一直有一个愿望，“我还能变得更好，我还想向世界高水平运动员发起冲击。”