

# “晓”荷期待绽放巴黎

## 夺得亚运金牌的青岛帆船选手胡晓宇扬帆奥运冲击奖牌



胡晓宇(右)在比赛中。市体育局供图



### 期待奥运首秀 迎来“晓”荷绽放

在2023年底举办的亚洲帆船锦标赛暨巴黎奥运会亚洲区资格赛中,胡晓宇与济南姑娘单梦缘搭档收获冠军,早早帮助中国队获得了巴黎奥运会的参赛资格。6月2日,中国帆船帆板运动协会对国家帆船帆板队巴黎奥运会参赛运动员名单进行了公示,胡晓宇将与队友单梦缘携手参加女子49erFX级帆船的比赛。

6月7日,2024年全国帆船冠军赛(49er级&49erFX级&诺卡拉17级)在日照世帆赛基地收官。本次比赛共有来自山东、浙江、福建、广东、江苏、内蒙古、山西、上海、四川、海南等10个省市区的11支代表队、200余名运动员和教练员参加。胡晓宇搭档单梦缘获得女子49erFX级帆船项目金牌。赛后,49人级国家奥运参赛选手经过短暂调整后奔赴马赛进行最后的海外备战训练。

对于自己的奥运首秀,25岁的胡晓宇充满期待,“2008年北京奥运会的帆船比赛在我的家乡青岛举行,徐莉佳在女子激光雷迪尔级比赛中获得一枚铜牌,那是中国队在奥运会帆船级项目拿到的第一枚奖牌。随后殷剑在女子帆板RS-X级别中一举夺冠,为中国帆船队拿到奥运会史上第一枚金牌。东京奥运会上,卢云秀夺得帆船女子帆板RS:X级冠军。出战奥运会是每一位运动员的梦想,我很珍惜获得了奥运会帆船项目参赛资格,我要和队友奋力拼搏,力争在巴黎奥运会上实现冲金牌、争奖牌的目标。”

观海新闻/青岛早报记者 刘世杰

### 奥运选手 炼成记 ①

不久前结束的2024年全国帆船冠军赛上,25岁的青岛姑娘胡晓宇搭档队友获得女子49erFX级帆船项目金牌。随后她就进入了巴黎奥运备战的冲刺阶段,“我要全力以赴地训练,希望能让国歌在奥运赛场奏响。”

### “帆船进校园” 助她扬帆远航

胡晓宇出生于1999年9月,她就读的敦化路小学在2007年6月被评为首批“青岛市帆船运动特色学校”,也就在那一年,8岁的胡晓宇通过“帆船进校园”活动开始接触帆船运动。胡晓宇的母亲杨秀霞告诉记者:“我家晓宇虽然是女孩,但从小就喜欢体育,她第一次接触帆船运动的时候只有8岁,当时孩子不会游泳,第一次练帆船就掉进了水里,回家后问的第一句话就是‘我会不会选不上了?’就是凭借这股对帆船运动的热爱和执着,孩子入选了学校帆船队,在训练中非常能吃苦耐劳,一步一个脚印地从学校帆船队到市队,再到省队和国家队。”

胡晓宇至今记得自己初练帆船的“糗事”,“刚接触帆船运动的时候,一个比我大的男孩子带着我练习OP小帆船,就是一种单人操作的小帆船。他教了一段时间后,我感觉自己学会了,就自己驾驶帆船出海了,没想到没控制好帆船,突然船翻了,我被扣在了船里面,虽然帆船底朝天,但我当时在船底下不是很害怕,反而感觉船底下挺神奇。就这样,OP小帆船成了我的最爱,我的课余时间都被帆船训练填满了。”很快,胡晓宇在帆船项目中展现出过人的天赋。经过一年的训练,她的成绩突飞猛进。胡晓宇小学时代的帆船老师刘馨媛曾是专业的帆船运动员,就是刘老师将这个“好苗子”推荐给了青岛市帆船队,师从苏里和章祥锋两位教练,并在同年参加了

山东省帆船队集训。作为胡晓宇的启蒙教练之一,青岛市体育运动学校运动员管理二部部长章祥锋对爱徒当年刻苦训练的情景记忆犹新,“胡晓宇是第23届省运会帆船项目OP级女子乙组适龄选手,来市帆船队‘走训’的时候她才上小学三年级。要从敦化路小学到奥帆中心来训练,9岁的小姑娘硬是保持了全勤,真是不容易。帆船项目要出海,每天风吹日晒,但是胡晓宇从不喊苦喊累,在训练中刻苦认真,成绩提升得很快。”

2013年,14岁的胡晓宇获得第十二届全运会帆船项目OP级铜牌,仅用6年时间就从“帆船小白”成长为扬帆全国赛场的高手。

### 亚运赛场实现 金牌“零的突破”

帆船运动受环境影响很大。每到冬季,运动员们就要到南方训练。胡晓宇告诉记者:“我在9岁的时候就跟随省帆船队去海南训练。我们的训练场地是变幻莫测的海洋环境,遇到的危险也是难以预料的。记得我刚进省队没多久,在海上训练时就遇上了大风,我们的帆船直接被凌空掀翻,队员全部掉进了海里。幸好教练艇及时靠过来,把我们救上了岸,上岸后,我仍心有余悸。我在帆船上的分工是舵手,需要站在船上把身体往外压,因此膝盖的负担很重。每天重复地训练,经年累月,膝盖磨损得很严重。但这些挑战和困苦都消磨不了我对帆船运动的热爱。”

胡晓宇坦言:“身处一望无际的大海,个人的孤独会被放大,身边只有一位搭档和脚下看似挺大但在大海里缥缈如一粟的帆船,要耐得住寂寞才能操控好帆船。每当海风吹到脸上时,我会感觉眼前的迷茫和心里琐碎的忧愁缩小了,小到可以化为乌有,心胸也随着广阔大海变得开阔起来,帆船运动最吸引我的地方莫过于此。海水撞上船舷溅起的浪花,就是我梦想绽放的模样。要想成为一名合格的帆船运动员,除了身体条件达标,最重要的两项内在品质是热爱和坚持。运动员的训练生活都是比较枯燥的,不仅风吹日晒,而且日复一日、年复一年地训练,没有热爱很难坚持下去。就帆船运动而言,装备多、操作难,练习基本功就需要四年时间。海上的环境千变万化,需要根据丰富的训练经验去判断风浪,练习的年限越久,经验越丰富。”

正是凭借着对帆船运动的热爱和坚持,胡晓宇在全国赛场逐渐崭露头角,获得了2019年全国帆船锦标赛49erFX级场地赛及长距离赛金牌,2021年第十四届全运会帆船49erFX级铜牌,2022年全国帆船冠军赛场地赛及长距离赛金牌。在2023年杭州亚运会上,胡晓宇搭档队友获得帆船女子49erFX级冠军,使青岛在亚运会帆船项目上实现了金牌“零的突破”。回顾夺得这枚沉甸甸亚运金牌的历程,胡晓宇感慨地说:“这次比赛是6天的长距离赛程,加上海上诸多不确定的因素,使得我们冲击金牌充满悬念。我们的优势是中风和偏大风,可是决赛当天风力条件不是特别好,因此我们的船速没有建立起很大的优势,比赛过程比较艰难,甚至一度被日本选手反超,好在我同伴咬牙坚持了下来,最终成功逆转夺得冠军。”