

本报记者 弓学文

近日来北京的天气很炎热，走进北京老山自行车馆，同样是一片热火朝天的训练景象，国家场地自行车队队员有序地在呈一定坡度的弧形赛道上一圈又一圈地拉练，训练氛围浓厚。

尽管汗水浸透了训练服，但苑丽颖没有一丝懈怠，依然刻苦地投入到训练中。“此次集训已经持续9周了，这周是最后一周。此次训练主要是冲击最大的力量和最高的血乳酸，在此期间我个人最需要提高的是力量还有技术方面。”

今年，国家场地自行车队在国际赛场屡创佳绩。值得一提的是，由奥运冠军鲍珊菊联袂郭裕芳和苑丽颖组成的中国队在2023国际自盟场地自行车国家杯赛开罗站女子团体竞速赛中荣获金牌。这是自巴黎奥运周期项目规则调整后，中国队首次在国际赛场上战胜老对手世界冠军、世界纪录保持者德国队。“能够获得金牌，为国争光，我特别开心。在女子团体竞速赛场，德国队是中国队的劲敌，两队曾多次在国际赛场交手，不相上下，这也是项目规则调整后，我们第一次战胜德国队，当时感觉对手也没有想象中那么可怕，也不是不可战胜的。”在与国际高水平运动员的交手中，苑丽颖认识到自己的不足，经验和技术与国外高水平运动员相差比较大。

成绩的取得离不开日复一日、年复一年的艰辛付出。其实苑丽颖最开始接触的是田径运动，但之后因为良好的天

赋被省队选中，开始从事公路自行车运动，后来她又进入了场地自行车短距离项目领域，这改变了苑丽颖的人生轨迹。凭借刻苦训练的坚强意志，她不断闪耀国际国内赛场。“场地自行车的魅力在于高速骑行过程中心跳加快的感觉，而且还可以结识很多有共同爱好的伙伴，但是最吸引我的地方就是穿上比赛服、戴上头盔，感觉特别帅，那个时候代表的就不单单是我自己了。”

接连在里约、东京两届奥运会上蝉联金牌，中国场地自行车女子选手已经在团体竞速项目上形成了一定的优势。然而来到巴黎奥运周期，这一项目进行了较大调整，由2人完成比赛改为3人出战，而苑丽颖目前担任第三棒的重任。这一棒不仅需要爆发力，而且还需要持久的耐力，需要跟上前面的队友，还要有耐力骑好自己的那一圈。“暂时还没有完全适应，我们三个人目前还处于磨合的阶段，很多细节还需要相互了解。”

规则的改变带来新的挑战。为此，中国自行车运动协会多措并举，通过组建复合型科医保障团队等一系列行之有效的措施，进一步提升国家场地自行车队整体竞争力。苑丽颖感受到这些举措对自己的提升非常大，“每回骑完高乳酸的训练以后可以得到更多的恢复手段，身体就不会特别疲劳了，从而可以更好地去完成下一堂课的训练，能够让每个人的训练效率最大化。”

谈及未来，苑丽颖表示，要立足于当下，巩固优势，补齐短板，在赛场上力争佳绩，为国争光。

## 苑丽颖立足当下全力备战巴黎奥运会



中国队选手郭裕芳(右)、鲍珊菊(中)和苑丽颖在国家杯赛开罗站颁奖仪式上。

新华社发 艾哈迈德·戈马摄



## 18岁小将王欣尚 中国攀岩队的黑马

本报记者 杜婕

在今年已经结束了的两场国际攀联世界杯速度赛上，山东小将王欣尚堪称中国攀岩队的一匹黑马。

先是世界杯韩国站，这是本赛季首场世界杯速度赛，全世界优秀的速度攀岩选手在15米高的标准速度赛道上一决高下，比赛中男子、女子速度攀岩世界纪录多次被打破，最终龙金宝和王欣尚为中国队获得男子速度赛银牌、铜牌。龙金宝在去年的攀岩世界杯上夺得1金1银1铜3枚奖牌，并斩获2022赛季攀岩世界杯男子年度速度赛季军。相比之下，18岁小将王欣尚第一次参加世界杯就斩获铜牌确实出人意料。紧接着是攀岩世界杯印尼站，印尼原本就在速度攀岩项目上具有集团优势，此次又是主场作战。王欣尚在比赛中不畏强手，半决赛以0.04秒险胜世界纪录保持者、印尼著名选手基罗马尔·卡特宾，为中国队夺得一枚宝贵的银牌。

据山东攀岩队教练李光绪介绍，出征世界杯之前，王欣尚的个人最好成绩是5秒2左右。世界杯韩国站，他将个人最好成绩提高至5秒11，到了世界杯印尼站，他再次将个人最好成绩提升到了5秒05。“作为队中的小将，原本只是希望他在国际赛场上锻炼锻炼，没想到他能拿到这么好的成绩。”李光绪说。

王欣尚2005年出生于山东济宁的一个普通家庭，小时候活泼好动，11岁进入济宁市体校跟着刘国振教练训练田径。因为喜欢爬高，2018年年底被选送到山东体育学院附属中学攀岩队，跟着李光绪教练攀岩。经过不到一年的训练，王欣尚就在2019年第二届全国青年运动会上获得攀岩项目乙组男子速度接力亚军、男子速度赛(随机赛道)季军，2020年在山东省攀岩锦标赛上获得个人

标准速度赛、速度接力赛、速度随机接力赛三项冠军。2022年8月，山东省攀岩项目为了备战第十五届全运会，由山东省体育中心(攀岩项目管理中心)组织省队集训，选聘李光绪为十五运会备战周期山东省攀岩队主教练，王欣尚也通过选拔成为山东省集训队的一名队员。2022年9月，国家攀岩队备战亚锦赛，选聘李光绪担任亚锦赛备战组教练员，王欣尚也得到了去国家队系统训练的机会。

当时17岁的王欣尚多多少少还是有些玩心，为了培养他良好的作息习惯，在国家队训练期间教练和王欣尚住在一个房间，训练之余帮他分析动作、谈心，帮助他树立目标，“来国家队就要把握住机会，成为世界冠军努力训练，实现为国争光！”去国家队之前，王欣尚训练的最好成绩是5秒41，在国家队训练了两周，他的成绩便提高到了5秒19，这引起了国家队教练组的关注。通过今年3月份举行的第29届全国攀岩锦标赛暨巴黎奥运会国家攀岩集训队选拔赛，王欣尚成功入选国家攀岩集训队，得以代表国家参加世界杯等国际赛事。

据李光绪介绍，王欣尚在攀岩项目上很有天赋，身体协调性非常好，最主要的是他特别喜欢攀爬，“只要练专项攀爬，他就特别兴奋。”在国家队训练期间，王欣尚体能相对较弱，国家队教练组为他制定了系统的体能训练方案。随着体能的加强，他在专项上的成绩也有了提高。目前两站世界杯分站赛战罢，王欣尚世界排名前三，是国家队积分最高的队员。

## 退役不退场 赵丽娜开启人生“下半场”

本报记者 马艺欧

退役不退场。上个月刚刚退役的前中国女足门将赵丽娜没有远离人们视野，而是参加公益项目、参与文化交流活动。赵丽娜不断拓展女足运动员形象的深度和广度，努力成为一名女足运动的推广者。

赵丽娜从7岁开始踢球，2005年进入上海职业队，并于2015年首次入选国家队，她曾多次代表中国国家队参加国际比赛，随队获得了包括2015年加拿大女足世界杯八强、2016年里约奥运会八强、2018年雅加达亚运会亚军和2022年亚洲杯冠军等成绩，她也是上海女足的优秀门将代表之一。随着赵丽娜在2023年4月14日宣布退役，她作为中国女足职业运动员的身份告一段落。

赵丽娜选择转身，但没有放弃足球，而是以足球推广人的身份参与到足球运动之中，退役后成立的“星球计划”足球公益项目是她开启人生“下半场”的方式之一。“星球计划”是由赵丽娜团队携手中国足球发展基金会、字节跳动公益平台发起的足球公益项目，计划在未来的4至5年中走进100所中国偏远地区的小学，为孩子们提供足球训练和比赛的机会。赵丽娜表示，足球是一项健康、积极和有益的运动，希望通过“星球计划”提高儿童身体素质和足球意识，培养更多的足球人才，同时推广女足运动，提高大众对女足运动员的关注度。

正式退役后不到一个月，她在芒果TV《乘风2023》的舞台上演唱了一首《无名之

辈》，并现场来了一段精彩的架子鼓秀，手套换成鼓棒，表现依旧精彩，观众们看到女足名将充满力量的另一面。作为节目33个参与者中唯一的一个运动员，赵丽娜备受关注。赵丽娜表示，《无名之辈》这首歌就像是运动员生涯的真实写照，是很多追梦者的缩影。作为运动员尤其是女足姑娘，我们中的很多人可能默默踢球、训练一辈子，都很少有人能记住我们的名字，但这并不妨碍我们热爱足球、勇于追梦，在足球场上去拼抢、去认真对待每一次训练、每一场比赛。就像歌词里唱的“谁不是拼了命走到生命的结尾，也许很累

一身狼狽，也许卑微一生无为”，大概我们生来都是无名之辈，所以才要拼尽全力用一生为自己赋名。

她还透露，初舞台录制前夕，正好是“星球计划”足球公益项目正式启动的第一站。在贵州被雾气包围的大山里给孩子们上足球课，和孩子们一起打鼓、组乐队，让她真切感受到了孩子们享受足球、享受音乐带来的快乐，也让她更加坚定了自己的热爱。每一个梦想都是从无人知晓的土壤里逐渐生根发芽，最终开花结果。希望能成为盛开的玫瑰，也希望能播下更多梦想的种子。



前中国女足守门员赵丽娜在舞台上为球队加油助威。

新华社记者 丁旭摄

## 董铁岭：中青赛“神秘之师”的“孩子王”

本报记者 马艺欧

第二届中国青少年足球联赛男子高中年龄段U17组北区预选赛日前在呼和浩特赛区举行。全部13支参赛队伍中有两支以俱乐部为建制的球队，其中天津津门虎U17是职业梯队，而另一支衡水翼风队却几乎无人知其来历。打造这支“神秘之师”的董铁岭是一位“孩子王”。董铁岭是衡水翼风俱乐部的投资人，与足球结缘有些偶然，这其中离不开前女足国脚刘英的帮助。

2002年至2004年，董铁岭还是衡水学院体育系一名专攻中长跑的田径生。20年过去，他在当时创下的男子5000米和10000米校运会纪录至今都还未被打破。彼时董铁岭的梦想是深耕田径这条赛道，他在大学毕业后去了家乡深州(河北衡水市下辖的县级市)一所高中教体育。2009年因为一个机缘巧合赴京发展，主攻田径生的高考前培训。董铁岭的田径培训既设在北京先农坛体育场和北京体育大学两个地方，而北京女足的大本营也在先农坛。大部

分时间，董铁岭带队在跑道上训练，刘英则带领北京女足在场地内训练，时间一长，彼此渐渐熟悉了，董铁岭对足球的兴趣也越来越浓厚。

通过与刘英和几个北体大老师的交往，董铁岭对足球行业有了深入的了解。2013年前后，职业联赛如火如荼，让他对投身足球青训行业动了心思。“我虽然是搞田径出身，也做田径培训，但总觉得田径专项的体育老师很多，大家都可以做，但足球不同，专业的足球教练少，足球培训也有更好的发展前景。在衡水，足球青训刚起步基本上还是空白。”董铁岭把自己的想法跟刘英和北体大的教授们和盘托出，得到了支持。刘英表示，足球专业方面有什么不懂的地方，都可以找她咨询。刘英的态度给董铁岭吃下了定心丸。2015年，衡水翼风足球俱乐部正式成立，他的赛道从田径彻底转向足球。董铁岭坦言，过去的8年，中国职业联赛的沉浮，让他一度怀疑过自己的选择，但一个信念让他坚持下来——做任何事情都不要半途而废。

他曾向刘英咨询，希望找到突破瓶颈的办法。刘英给他出主意，认为他应该利用跟学校合作的良好基础增设精英队伍，从小学到初中，每个年级都设立一支精英队伍。“目前跟我们合作

的学校有12所，每个学校每个年龄段都有精英队，这将为我们未来实现职业化打下基础。”8年的默默耕耘，衡水翼风足球俱乐部已有逾20名小球员考取了国家二级运动员证书，俱乐部麾下的女足还曾在河北省“冀萌杯”青少年足球赛上勇摘桂冠。

目前，董铁岭深知自己的经济实力尚不足以支撑一支职业俱乐部动辄数百万元的年度开销，当下就是要“先立青训，打好基础”。董铁岭说，“我们虽然是俱乐部建制，但我们现在还不是职业队，而成为职业队确实是我们为之努力奋斗的一个大目标。”

除了衡水翼风投资人的身份，董铁岭更认同另一重身份，他是学生们的朋友，是名副其实的“孩子王”。他说：“我们的队员都是在校学生，更多时候，我要求自己要以一个老师的视角去跟他们打交道。”不仅自己注意维护小球员“面子”，董铁岭也呼吁家长要给孩子“留面子”。在他看来，最坏的结果就是家长在与小球员沟通时陷入误区：因为学习成绩不好，家长不想让孩子再踢球，而孩子因为逆反心理，导致家长不让踢球干脆就放弃学习。这时候俱乐部就体现了作用和价值。