

放下包袱 锚定目标

张雨霏找到“冠军之路”

本报记者 李雪颖

“我要接受自己的不完美,接受自己的不坚强。”眼前的张雨霏还是那个爱说爱笑、阳光向上的姑娘,但她坦言自己刚走过一段迷茫期,心态上得到了历练成长,找到了那条能够引领她稳步走向巴黎的“冠军之路”。

结束两站选拔赛,进入夏训备赛期,就在张雨霏在训练中看到起色时,却连着病了两周。那两周被张雨霏形容为“很低谷、很迷茫”。病刚好之后的恢复训练中,张雨霏的状态还是不对,“我感觉自己游不起来、练不起来,甚至觉得世锦赛和亚运会目标可能要破灭了。”身边人说她像变了一个人,不像以前那样有

活力了。

解决之法是张雨霏先从心理上找到了“出路”。她关注到美国和澳大利亚等国家的选拔赛情况,了解到美国选手德雷塞尔、澳大利亚选手艾玛·麦基翁以及英国选手亚当·皮蒂等的近况,她有所感悟,告诉自己要放下包袱。“这些名将看上去无坚不摧,原来他们也有脆弱的一面,也会遇到低谷,并不是只有我一个人会遇到不顺、坎坷,我要接受自己的不完美,接受自己的不坚强。”她坦言,“从2020年东京周期开始到这之前,因为成绩、状态特别好,我信心爆棚,直到我发现状态和成绩达不到自己想要的,才发现没有人能一直站在第一名的位置上。”张雨霏还有个身边的榜样——叶诗文一

直激励着她。“拿到东京奥运会冠军之后,我觉得自己身上的包袱更重了。冠军之路要怎么走是我要学习的,像前辈叶诗文经历过巅峰与低谷,我很佩服她。走过这次迷茫期后,我渐渐找到了冠军之路,了解了该如何调整心态,坚定地走到巴黎。”

前几周,张雨霏拉伤了腿,腰也受伤了,大概有4天时间没法下水。走过迷茫期的她不再抱着“执念”,而是这样调侃自己:“感觉太坎坷了,这明明不是我的本命年,怎么会这样?好在现在身体状态和训练状态都上来了,处在自己比较满意的状态。”她还会兴奋地聊起自己在体能训练上的新收获。

即将到来的福冈世锦赛,张雨

霏将参与50米、100米、200米蝶泳,50米自由泳,以及多个接力项目的角逐。她说要放下包袱,目标不变——去冲击自己想要的成绩。“去年布达佩斯世锦赛我背着包袱去游,结果整个布达佩斯之旅过得很累。今年我更坦然了,有一点享受赛前的时光,我也希望能够享受这次福冈之旅。这种心态上的进步对我来说是非常必要的。”

结束世锦赛征程后,张雨霏还将参加成都大运会、杭州亚运会以及后续一系列的比賽。喜欢成都这座城市、喜欢熊猫的张雨霏非常期待能够以大学生运动员的身份在家门口作战。对于杭州亚运会,她希望能够在个人第三届亚运会上为祖国争得更多荣誉,目标直指MVP。



环湖赛第三赛段吕先景保留蓝衫

本报互助7月11日电 记者王向娜 弓学文报道:2023“中国体育彩票”第二十二届环青海湖国际公路自行车赛11日结束了第三赛段贵德-互助的比赛,来自意大利克罗蒂克车队的巴尔达奇尼勇夺赛段冠军,西班牙布尔戈斯车队的法贡德斯屈居亚军,挪威Coop雷普索尔车队的德雷吉获得季军。

第三赛段全长201.12公里,途中共设有四个爬坡点和两个冲刺点:四个爬坡点分别位于赛道48.18公里(海拔3530米)、70.32公里(海拔2980米)、89.16公里(海拔2950米)、115.02公里(海拔3264米)处;而两个冲刺点则分别设在81.01公里和

171.01公里处。

比赛于上午10点准时发车,共有149名车手参加了第三赛段的比赛。开赛时天气有些阴冷,再加上赛道地形起伏多变,因此本赛段对于所有参赛车手来说并不轻松。

开赛不久,场上就出现一个10人的领先集团,但没过多久便被大团追回。比赛进行到27公里,来自哥伦比亚麦德林车队的奥索里奥突出大团,在之后将近20公里的比赛中,奥索里奥单打独斗,拿下第一爬坡点第一名。之后进入下坡路段,奥索里奥被身后赶到的车手们“吞没”,共有20名车手组成突围集团,向第二爬坡点进发。在第二

爬坡点的比拼中,奥索里奥再一次抢得该爬坡点第一。第三爬坡点,来自意大利巴迪亚尼车队的两名车手穆鲁布兰和尼埃里拿下第一和第二名。

随着再一次下坡路段的到来,后方追击车手逐渐向领先车手汇合,形成了一个30多人的小组。第四爬坡点的前两名与第三爬坡点相同。最后一个途中冲刺点,新西兰黑辐条车队的柯里冲得第一名。

本赛段最精彩的转折点出现在最后15公里,青海天佑德洲际队的耶西德突出大团,而在追击的过程中,只有来自意大利克罗蒂克车队的巴尔达奇尼和西班牙布尔戈斯车

队的法贡德斯紧随其后。三人交替配合,拉大与后方车手的差距。最后5公里,由于经历了长时间的高强度输出,青海天佑德洲际队的耶西德从三人中掉队。另两位车手则顶住了追击,巴尔达奇尼率先冲线,赢得了最后的胜利。

领骑衫方面,哥伦比亚麦德林车队的沃尔斯·扎帕塔接管个人总成绩黄衫,意大利巴迪亚尼车队的穆鲁布兰身披冲刺王绿衫,意大利巴迪亚尼车队的尼埃里获得爬坡王圆点衫,亚洲最佳车手蓝衫依然由中国华兴洲际队的吕先景保留。

12日,环湖赛将开启第四赛段的争夺。

他们,为环湖赛保驾护航——致敬环湖赛的“幕后英雄”

本报记者 王向娜 弓学文

回归国际自行车联盟职业系列赛、大美青海“颜值”在线、青海人民热情似火……2023年的环湖赛再次惊艳世界。人为为精彩激烈的自行车冲刺画面深深陶醉,和精彩的比赛画面一样应该被铭记的,是背后为赛事保驾护航的工作人员,正是他们的默默付出与无私奉献,为环湖赛撑起了一道道绿色的安全防线。尽管没有香槟喷洒,鲜花敬献,他们同样是当之无愧的环湖英雄。

第三赛段贵德至互助,全程201公里的赛道上,随处可见到公安民警忙碌的身影。西宁市湟中区公

安局500多名民警负责西宁至循化8.2公里赛段的安全保障。当天的比赛于上午10点展开,而他们早在6点钟就已到达指定位置,进一步开展风险摸底排查,确保赛道安全畅通。“除了社会车辆的管制,主要防止牛羊等动物穿越赛道。”西宁市湟中区公安局多巴分局局长扎文元见证了环湖赛的成长,自2002年环湖赛首次举办至今,扎文元伴随着环湖赛一年年成长。“看着环湖赛一年比一年发展得好,我们都非常自豪。今年还是奥运积分赛,祝愿中国车手能够争取更多积分,圆梦巴黎。”

“车辆,请停到右边的空地

上。”途经东朋山的赛道上,海东市化隆县公安局执勤民警有条不紊地疏散社会车辆、引导社会车辆停在安全区域。化隆县公安局交通警察大队李晓轩告诉记者,化隆县公安局负责46公里赛段的赛事保障工作,500多名干警一大早全部到岗,提前对赛道进行隐患排查。“今年是我参加的第四届环湖赛,环湖赛对于我们青海人民来说就是盛大的节日,能够参与其中,大家都非常自豪。”

医疗保障人员在环湖赛期间的工作同样非常重要。他们将自己负责的赛段拆分为10段,除了科学设置固定医疗点外,还有两辆移动救

护车,各负责5个赛段。应急包、心电监护仪器、常备药品……救护车上的急救设备一应俱全。“我们早就来到了岗位,我们的职责不仅仅是保障运动员,还要保证沿途群众、工作人员等发生特殊情况时,能够及时处置。”化隆县人民医院外科医师杜建忠说,今年是他第一次深度参与环湖赛,能够用自己的职业技能为赛事保驾护航,感觉非常有意义。

青海的天气复杂多变,7月10日晚间7点多的一场大雨,直接影响到了11日的赛道。为保障赛事顺利进行,青海公路局紧急处置,连夜将赛道恢复如初。11日天还没亮,保障人员又早早上岗,清扫周边的山体与道路,保证赛道两侧环境的干净整洁,为“大美青海”的赛事环境奉献充足的热情。

(互助7月11日电)

竞赛圈

参加3个分项19个小项的角逐 中国自行车队即将出征世锦赛

本报讯 2023年国际自盟自行车世界锦标赛将于2023年8月3日至13日在苏格兰格拉斯哥举行,本届世锦赛将首次汇集自行车项目的13个分项。中国队将派出40名运动员参加3个分项19个小项的角逐,队伍将于7月底出发。近日英国驻华大使馆为中国国家自行车队举办了出征格拉斯哥国际自盟世界自行车锦标赛招待会。中国自行车运动协会副主席冯宝忠表示,自行车运动不仅是一项精彩的体育运动,更是一座传递人类友谊的桥梁,希望以格拉斯哥世锦赛的成功举办为契机,不断加深相互了解,开展更多富有成效的合作。

英国自行车队是世界自行车运动领域的传统劲旅。出生于苏格兰的克里斯·霍伊就是非常成功的场地自行车运动员,他在2000年悉尼、2004年雅

典、2008年北京、2012年伦敦等四届奥运会上赢得6枚金牌和1枚银牌。今年世锦赛的场地赛项目将在格拉斯哥的“克里斯·霍伊爵士赛车场”举行。

中国自行车代表队以及奥运冠军宫金杰、钟天使和鲍珊菊出席了招待会。如今,钟天使和宫金杰已经退役,前者担任上海队教练,后者担任吉林省田径自行车运动管理中心主任,继续致力于推广自行车运动。谈到“大赛前如何减压”的问题,两位冠军都表示,不打无准备之仗,当每一堂课、每一项训练内容都尽力认真完成,内心是充实而充满自信的,压力和紧张都会消散,取而代之的是享受比赛。年轻的鲍珊菊则直言:“有点压力我反而会发挥得更好。”这个率直的河南姑娘坦言:“我目前最大的目标就是巴黎奥运会,希望能够成功卫冕。”(杜婕)

国际棋联女子世界锦标赛对抗赛 雷挺婕率先打破僵局

本报讯 2023国际棋联女子世界锦标赛对抗赛7月11日晚在上海棋院结束第五轮的争夺。在经历了前四轮连续和棋之后,挑战者雷挺婕率先打破僵局,她在第五轮比赛中执白击败了居文君。

在前四轮比赛中,虽然每轮比赛的过程都是跌宕起伏,但最终的结果都是和棋。第五轮,雷挺婕执白以王兵起步,并在开局阶段主动变着,随后双方进入意大利开局。中局双方在中心和后翼展开激烈争夺,居文君在激战下出疑问手,白方乘机占据了更加有力的子力位置并获得了明显的局面优势。随后雷挺婕稳步推进,不断向对手施加压力,成功地将棋局转入胜势的车象兵残局,并在第65回合赢得比赛的胜利。这盘棋双方耗时接近5个小时,雷挺婕在赢得首胜之后,以3比2的总比分领先居文君。整场比赛雷挺婕不仅下得非常精确,几乎没有出现明显失误,而且在确立优势后下得积极但不冒进,临场显得相当有耐心。赛后雷挺婕表示:“今天这盘棋看上去很平稳,但事实上并非如此。中间我花了很多时间去寻求突破,最终我选择了最没有风险的下法。第一时限过后,我感觉这个局面可以长久推进下去,等待突破机会。居文君走完a7之后,我确定自己要赢了。”居文君则表示:“这个比赛的压力肯定要比其他比赛大一些,但这是必须要承受的一部分。今天虽然输了,但我会正常对待比赛,接下来每盘棋都是全新的对局。”(葛会忠)

全国少儿国际跳棋棋王棋后赛结束

本报讯 7月11日,第五届“星球杯”全国少年儿童国际跳棋棋王棋后赛在浙江丽水景宁畲乡鸿宾大酒店结束,8个组别的冠军各有所属。

经过三天九轮比赛的激烈角逐,100格和64格共8个组别的冠军全部产生。其中东道主选手潜奕嘉和郑罗舒涵分别夺得64格U8和U10组的冠军。64格U12和U14组的冠军分别是金致远和潘怡然。100格U8、U10、U12和U14组的冠军得主分别是辛梓玄、董哲铭、曾翔溟和韩泽彬。

本次比赛为全国各地的“国际跳棋

未来之星”搭建了一个交流棋艺和展示风采的平台,为推进国际跳棋普及推广、助力青少年健康成长发挥了积极作用。值得一提的是,景宁通过此次比赛,在当地营造了非常好的智力运动氛围,有力推动了体旅融合发展。

此次比赛是由国家体育总局棋牌运动管理中心、中国国际跳棋协会、丽水市人民政府主办,浙江省棋类协会、丽水市体育发展服务中心、景宁畲族自治县人民政府承办,景宁畲族自治县文化和广电旅游体育局、丽水市国际跳棋协会执行。(葛会忠)

全国围棋定段赛衢州开幕

本报讯 7月11日,2023年“烂柯杯”全国围棋定段赛在衢州开幕。来自全国各地的612名棋手参与今年定段赛的争夺。

全国围棋定段赛是广大围棋爱好者通往围棋职业道路的重要桥梁,素有“围棋高考”之称。衢州市副市长李宁表示:“全国围棋定段赛是围棋爱好者实现职业梦想的关键比赛,中国围棋协会将如此重要的赛事放在衢州,是我们莫大的荣幸,更是沉甸甸的责任。”中国围棋协会主席林建超表示,今年参加比赛的队伍达到了114支,参赛人数突破了600人,这次比赛将产生36名新的职业棋手,希望大家珍惜机会,争取在这里迎来自己围棋人生的新起点。

本次比赛的参赛棋手总数为612

嘉峪关长城戈壁挑战赛举行校园主题活动

本报讯 2023嘉峪关长城戈壁挑战赛在今年首次设定了具有地方特色的“长城戈壁”主题赛事,7月11日上午,赛事组委会在嘉峪关迎宾路小学举行了以“铁三进校园”为主题的贺卡创作和石头画主题活动。

在本次活动中,学生们在作品中

融入了赛事以及嘉峪关相关的特色元素,并一起为参与本次比赛的运动员们录制了短视频,为参赛运动员加油助威。通过此次主题活动,更多学生了解和认识了铁人三项运动,有力推动了当地铁人三项运动的普及和发展。(弓学文)