

迎难而上 寻求突破

苑丽颖巴黎之行要不留遗憾

本报记者 弓学文

“过年的时候我们可能还会训练，白天训练，不耽误晚上过年。我去年就是如此，过年的时候都得练一下。”国家场地自行车队女子短组目前仍在广州大学城体育中心进行冬训，下午的专项训练结束后，苑丽颖坐在地上一边放松肌肉，一边闲聊。

上午体能训练，下午专项训练，女子短组很多时候都是一天两练，训练强度非常大。苑丽颖作为女子团体竞速第三棒选手，不仅需要爆发力，对耐力的要求也非常高，而且她的力量相对来说小一些，因此训练量非常大。“冬训期间，我主要侧重提升体能以及专项力量，因为我不仅需要在前两圈当中紧跟队友，而且还要为第三圈保留体力。”经过一段时间的冬训，苑丽颖也深刻感受到了自己身体的一些变化，“与冬训前相比，我的深蹲力量不仅好了很多，而且专项力量也更大。”

女子团体竞速是我国自行车项目的传统优势项目，自巴黎周期项目规则由2人2圈调整为3人3圈后，第三棒人选成为队伍需要攻克的一个难题，而且德国等世界强队早已开始磨合新规则阵容，因此确定第三棒人选刻不容缓。

在全国选拔中，苑丽颖脱颖而出，这名“00后”小将不仅拥有实力，而且坚韧不拔，并且在第十四届全运会中，携手奥运冠军宫金杰获得了场地自行车女子团体竞速赛铜牌。虽然没有站上最高领奖台，但与宫金杰相处的这一年当中，宫金杰悉心指导、言传身教，使苑丽颖的竞技水平有了质的提升。第十四届全运会结束后，苑丽颖打开了新世界的大门，正式进入国家队，

开启荣誉之旅。

2022年国际自行车联盟国家杯

（世界杯）哥伦比亚站场地自行车

女子团体竞速赛上，苑丽颖与鲍

珊珊、郭裕芳密切配合，个人职业

生涯首次获得世界冠军；

杭州亚运会女子团体竞速

赛，苑丽颖携手鲍珊珊、郭

裕芳夺冠，并以46秒376的

成绩打破亚洲纪录……

然而诸多荣誉并没有使她

骄傲自满，反而成为她追

求更高目标的动力。

“女子运动员两圈已经

快到极限了，规则调整为

3圈以后，我又担任第三

棒，所以当时有一些不

适应，但无法改变便只能

去攻克，虽然压力比较大，

但我毫不畏惧，我相信只

要努力就一定会突破。”苑

丽颖为自己定下了更大的

目标并付诸于行动，在训

练中付出百分之百的努

力。

谈及巴黎奥运会，苑丽

颖充满信心，“我们一定

会在巴黎奥运会迎来新

突破，续写辉煌，不给巴

黎之行留下一丝遗憾。”

冬训进行时



苑丽颖(右)在比赛中。

新华社记者 胡虎虎摄(资料照片)



中国华兴洲际自行车队在训练中。

早8点调车 3小时公路骑行
——中国华兴洲际自行车队的一天训练

本报记者 弓学文/图

历经百余年发展，欧洲赛场已然成为公路自行车运动的核心，因此常年辗转世界各地征战职业赛场，对于中国华兴洲际自行车队来说，已成“家常便饭”。

伴随着训练营的结束，中国华兴洲际自行车队兵分几路，外籍运动员返回各自国家调整，目前包括吕先景在内的9名中国队员正在海南五指山进行冬训。1月25日，他们也将启程，奔赴国外开启新赛季的征程。

早晨8点，五指山国金大酒店五楼热闹非凡，自行车链条转动、调试自行车的机械声音等相互交杂、不绝于耳。距离车队出发还有两个小时，华兴队机械师伊聪便开启了繁忙的一天，检查自行车、工具……

“自行车作为运动员的‘武器’，调车的时候必须因人而异，一个小问题都可能影响到运动员，因此容不得出现半点马虎。”伊聪说，能够利用自己的专业知识，为运动员骑行保驾护航，感觉非常自豪。

按摩师崔进虽然早晨不需要工作，但他也没有闲着，帮着往队车运送当天训练所需的矿泉水、运动饮料以及小面包、香蕉等补给品，还有队员的通讯设备(对讲机)，不仅如此，他还负责开车尾随队员训练，确保安全。

工作人员邢彦东在训练前告知了队员们训练路线、注意事项，并嘱咐大家注意安全。上午10点，队员们骑车沿着224国道往三亚方向骑行，邢彦东驾驶开道车为队员们探查道路情况。“由于队员们办完签证昨晚刚从北京返回，所以我们今天选择

了相对平坦的训练路线，调整一下状态，但这条路沿途城镇、村庄、车辆比较多，所以非常考验队员们的应变能力。”邢彦东说，我们在五指山有4条左右的骑行路线，其他的都比较难，攀升比较大。

五指山不仅气候宜人、风景优美，而且地形地貌多样化，爬坡、弯道应有尽有，队员们保持一个骑行集团，轮流更换领骑车手，在热带雨林中驰骋。当天训练最为惊心动魄的是下坡路段蜿蜒曲折，队员们高速过弯，疾如闪电，上演了“速度与激情”。

五指山道路两旁不仅景色迷人，还有很多村民摆摊卖水果，物美价廉，这也成为了队员们的“流动补给点”。骑行51公里处是折返点，每次队伍都会在这休整10分钟，车队拿出从“流动补给点”购买的百香

果，为队员们补充能量。大家纷纷感叹，不仅便宜，还好吃。随后原路返回到酒店便已下午1点，今天3个小时的公路拉练到此结束，队员们用餐后便开始午休。伊聪又开始了他的工作，为队员们清洁车辆、检查车辆。

下午4点，崔进终于开始了自己的“本职工作”，在按摩间轮流为队员按摩放松、肌肉排酸恢复。

队员们每天都以公路拉练为训练主要内容，除了进行力量训练、按摩等内容外，其余时间大家都会自行安排。“我每天都要保证8个小时的睡眠时间，专项训练结束以后，下午有时会自己练练核心力量，有时也会出去散散步，放松心情，晚上我会分析下自己一天的训练。”吕先景说。前不久华兴队在训练之余进行了Bike Fitting测量和数据分析，正确的骑行姿势对于一名公路自行车运动员来说非常重要。“只有身体对称性更好，身体的双侧感知能力才能更好，减少伤病的同时，会进一步提高骑行效率和耐力。”吕先景说。(海南五指山1月17日电)

本报特派记者 马艺欧

郭涵煜在2024年澳网迎来自己的首次大满贯之旅。从大运会到大满贯的路并非所有人都能复制，成长道路上除了荣誉也有遗憾，郭涵煜正一往无前，向更高目标迈进。

出生于1998年的郭涵煜和很多球员一样，自幼受家人影响拿起球拍，并展现出了不错的天赋。2019年在意大利那不勒斯举行的世界大运会网球项目女双决赛中，郭涵煜搭档叶秋语为中国队拿下金牌，还随队拿到了网球女团冠军。当时只有20岁出头的郭涵煜，看上去有着广阔的前景。

然而就在成长的关键期，三年疫情来临，对职业网球运动员影响很大，当时有很多关于世界排名100位以后球员生存困难的报道。对于中国球员，尤其是年轻球员而言，克服的挑战与欧美球员又不尽相同。

当时郭涵煜做出的选择是继续在校园读书。2023年，她以研究生的身份参加了成都大运会，并担任旗手，最终为中国队拿下网球女单金牌和女双银牌。

这是极大的荣誉，但并不意味着成长道路没有遗憾。顶尖球员是不断通过高水平训练和比赛打磨出来的。在校园和走出去到外面训练比赛的质量不可同日而语，正处在上升关键期的郭涵煜在技战术层面，错过了一些机会。

郭涵煜说，自己那时其实也考虑过是不是要退役，去接触一些从未接触过的新领域，但最终没有放下球拍。与此同时，她也没有浪费在校园的时光，既然球技方面最多只能做到维持，那么就要在心理和思想上有更多收获。

任何选择都有多面性。当被问及对于自己留在校园的选择是怎样一种心态时，郭涵煜坦言，其实是有一点矛盾的。2023年初刚出去比赛时，赛场上感受到的压力，让她觉得过去3年里没有为打职业网球这个目标做充足的准备。尤其是2月初到土耳其比赛时，又赶上地震，让她更感到焦虑。

虽然有不好的情绪，但她在校园所收获的东西最终派上了用场。本身在校期间就学习过心理学课程的郭涵煜与老师沟通了自己的这些想法，老师的一句话让她印象深刻：从现在的这个节点去看，可能会觉得浪费了一些时间和机会，但是从更长远的时间线来看，一定会觉得，你那3年是收获特别大的，而且也不需要去后悔。如果再重新选择一次，你还是会做相同的选择。

郭涵煜说，当时听到这些话时觉得像天书一样，但等到了下半年，尤其是大运会结束后，仿佛突然就明白了那句话的道理。“虽然那段时间从职业赛场角度看，自己有一些缺失，但是从我内心上的提升和进步来看，是更加珍贵的。”比如对于打网球很重要的专注力，很多职业球员都说过的要学会关注当下，这些曾经也都知道的道理，通过在校园的学习，可以加速理解。

今年是郭涵煜第一次参加大满贯成年组比赛，亲身感受过这种氛围后，让她坚信选择这条路没有错，未来也会有更高的追求。

值得一提的是，2022年11月，郭涵煜入选了中国网球协会公布的备战2024年巴黎奥运会女双运动员名单。今年是奥运会年，虽然最终能否披上国家队战袍站到奥运赛场还无法确定，但郭涵煜充满期待。

过往代表中国队在在大运会拿到过金牌，还担任过旗手的郭涵煜说，有过这种经历后，自己对爱国和为国而战，有了更深层次的理解。(墨尔本1月16日电)

维克安泽国际象棋大赛第四轮
韦奕击败马苏德鲁

本报讯 第86届维克安泽国际象棋大赛于北京时间1月17日凌晨在荷兰战罢第四轮。3名中国棋手1胜1和1负，其中韦奕击败了伊朗棋手马苏德鲁。

本轮韦奕执白先行，在卡罗康防御中马苏德鲁通过弃子交换有意将局面复杂化。不过在进入第二时限之后，马苏德鲁出现失误，韦奕抓住机会撕开对手防线。战至69回合，顾此失彼的马苏德鲁见败局已定无奈认输。至此马苏德鲁在本次比赛中已经遭遇了3连败。

世界冠军丁立人本轮发挥欠佳，执白负于出生于2005年的印度小将普拉格纳南达。这也是丁立人继去年维克安泽大赛之后再次负于普拉格纳南达。本轮比赛过后，普拉格纳南达的实

时等级分已经达到了2748.3分，他因此超越前世界棋王阿南德成为实时等级分最高的印度棋手。

本轮其他几场比赛中，世界棋后居文君执黑弈和荷兰棋手沃默丹，荷兰棋手吉里执白击败印度小将古克什，俄罗斯棋手涅波姆尼亚奇执白弈和德国棋手冬琴科，荷兰棋手乔登·范弗雷斯特执白弈和印度棋手维迪特，法国棋手菲罗贾执白弈和乌兹别克斯坦棋手阿卜杜萨托洛夫。

前4轮比赛结束后，上届冠军吉里3胜1和积3.5分，在积分榜上一马当先。菲罗贾积3分暂列第二位，韦奕、普拉格纳南达、阿卜杜萨托洛夫和涅波姆尼亚奇同积2.5分。丁立人、维迪特和沃默丹同积2分。(葛会忠)

女子手球超级联赛江门赛区
鲁苏皖三队收获两连胜

本报讯 2023—2024赛季中国女子手球超级联赛江门赛区日前开赛，第二个比赛日的争夺中，首轮取得开门红鲁苏皖三队收获两连胜。

当日山东队与广东队之间的强强对话引人关注，两队均派出了现阶段的最强阵容。山东队依旧由林燕群联手田秀秀，形成“双核”驱动，广东队的门将位置启用了杨雨雨、赵晔、张雨乐、顾天澍、唐悦、韦娜娜和董雪悉数首发出战。

揭幕战失利后，广东队上下都需要一场胜利，然而结果事与愿违。比赛开始后，广东队在攻防两端失误频频，山东队则是多点开花，赵欣瑶的防反快攻为球队率先打破僵局，之后林燕群中路突击得手，常婧悦边路快下，田秀秀更是用“非主攻手”的左手打进精彩进球。广东队整场比赛打得十分被动，最终山东队以38比26

大胜广东队。山东队除两名门将及负责轮换防守的徐悦外，先后13人都破门得分，10次快攻全部成功，占到全队总得分的4成之多，“双底线”战术也给对手造成了不小的冲击。

整体实力不俗的江苏队此番役对阵上海队，尽管主教练金甲洙轮换了首发阵容，但江苏队依旧表现可圈可点。上海队仅在开局取得短暂领先，之后比赛便呈现一边倒的局面，江苏队以48比24.5碾压对手，无悬念地获胜。江苏队除3名门将外，13名场上球员全部都有得分入账。

面对“青年军”中国华体队，大赛经验更丰富的安徽队在进攻给中国华体队施加了不小的压力，最终以27.5比16完胜。何雅莉是安徽队取胜的头号功臣，她一人狂轰11分。门将张家轩发挥稳健，先后两次封出“7米球”，全场扑救成功率达到44.4%。(宋菲)

从大运会到大满贯

郭涵煜向更高目标一往无前