

瞄准多哈世锦赛单项冠军

## 李冰洁打开心结全力以赴

本报记者 李东辉

“最近有些上火，额头都长痘了，仿佛回到了16岁。”1月25日，在国家体育总局训练局游泳馆结束了一天训练的李冰洁有些无奈。

虽然已经是奥运冠军了，但面对即将到来的多哈世锦赛，李冰洁的压力依旧不小。由于被称为“天才少女”的美国名将凯蒂·莱德基不参与本届世锦赛的比拼，李冰洁被认为很有希望夺得个人职业生涯的首枚世锦赛单项金牌。

近年来莱德基统治了女子长距离自由泳项目，她的名字几乎成了金牌的代名词，但李冰洁也是一位有着巨大潜力和实力的年轻选手。在福冈世锦赛上，李冰洁以较快的成绩超越了澳大利亚名将蒂特

姆斯，成为女子800米自由泳项目上除了莱德基之外的最快选手，证明了她有能力挑战莱德基的霸主地位。

“其实感觉压力挺大的，大家对我的期望比较高，我也做了功课，这次世锦赛还是有很有强劲的对手，但我会尽力去拼。这是距离自己单项冠军最近、最好的一次机会，我争取把握住。”李冰洁并不忌讳对于世锦赛单项金牌的渴望。

但越想压力越大，从济南比完全国锦标赛回到北京后，李冰洁开始出现失眠的情况。“从大赛经验来讲，感觉自己差不多能拿到，压力也就随之而来。失眠，整晚睡不着觉。”为了尽快调整状态，李冰洁采用了一些外部的辅助手段。“中医的耳贴可以帮助治疗失眠，我觉得挺管用的。同时也会给自己正

向的心理暗示，让自己放轻松，不要在外界的看法。”此外，李冰洁也和队里有经验的前辈积极沟通，寻求帮助。“我们开会的时候，队员、教练员之间也会进行交流，霏姐（张雨霏）跟我说了很多，让我放开思想，只需要做好自己，该是我的就是我的，和她交流后，我确实感觉好了很多。”

多哈世锦赛对李冰洁来说是压力也是机遇。“如果在多哈世锦赛取得比较好的成绩，对于我备战巴黎奥运会是一个非常好的帮助，能给自己带来更多的信心。”虽然心结已经打开，但李冰洁的身体还没恢复到最佳状态。“多哈世锦赛是一次锻炼机会，失眠情况已经有所好转，但还是想尽力去拼一下单项冠军。”不管最终结果如何，这都将是李冰洁在巴黎奥运会前的一次宝贵的大赛历练。



## 印尼大师赛国羽女单四人进八强

本报记者 周圆

尽管2024年印尼羽毛球大师赛在1月25日才进入正赛第二轮，但凭借出色的整体表现，有四朵“金花”闯入八强的国羽女单已提前锁定一个决赛席位。

本届印尼大师赛，国羽“一姐”陈雨菲因伤退赛，参赛的其他5位球员全部扎堆上半区。25日，中国队5名选手携手向八强冲击。6号种子韩悦以21比10、21比17战胜泰国选手布桑兰。8号种子、“00后”王祉怡以21比18、21比12击败日本选手大堀彩。高昉洁以21比13、21比14战胜加拿大选手李文珊。另外一场是“中国德比”，4号种子何冰娇与张芸曼隔网相对，何冰娇技高一筹，以21比12、21比11击败队友。

王祉怡、高昉洁、韩悦、何冰娇四人携手进八强，但这四人在下一轮将两两相对，王祉怡将与高昉洁交手，韩悦将与何冰娇展开争夺。两场比赛的胜者进入半决赛，继续争夺一个决赛资格。这也意味着国羽女单提前锁定一个决赛席位。

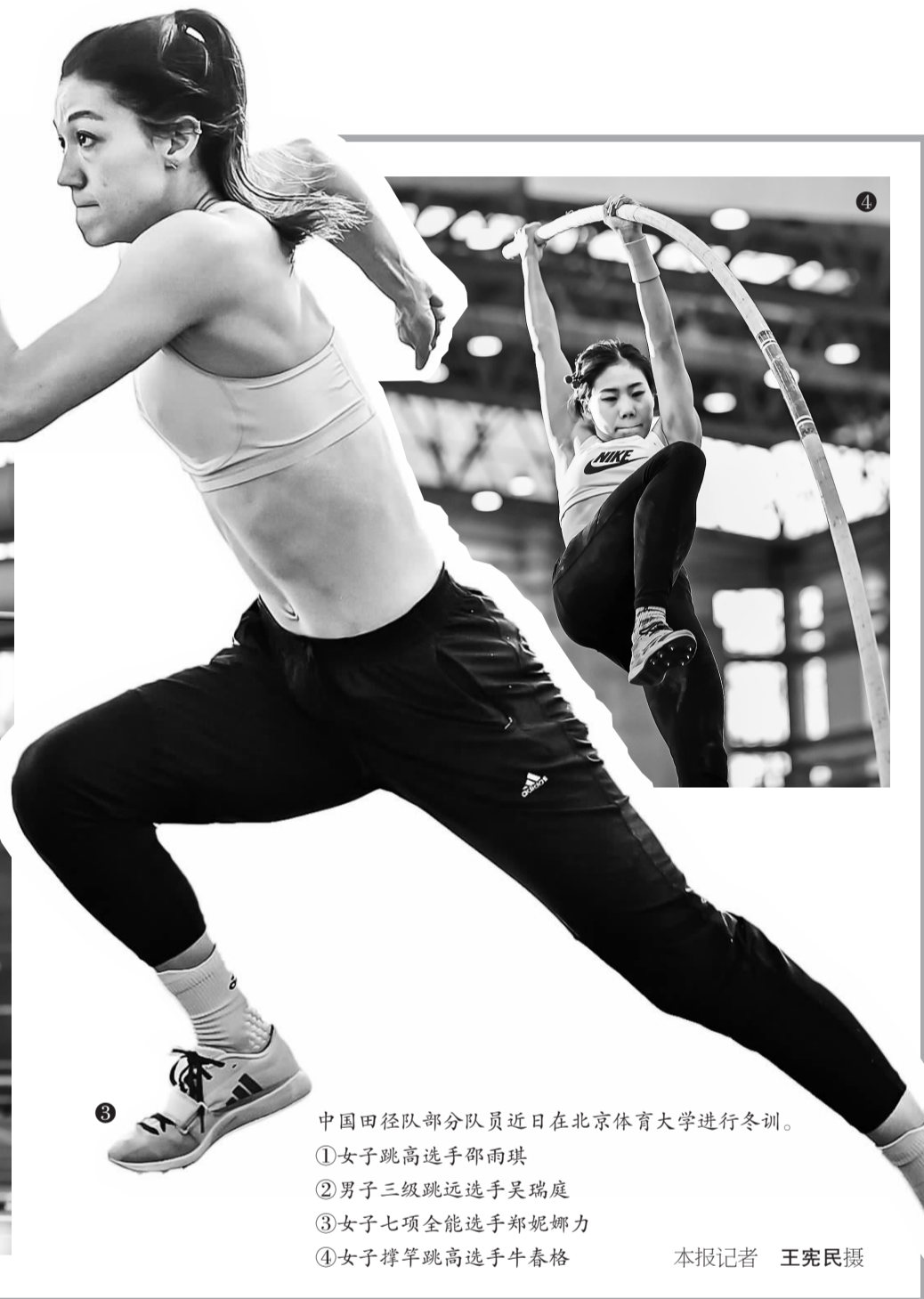
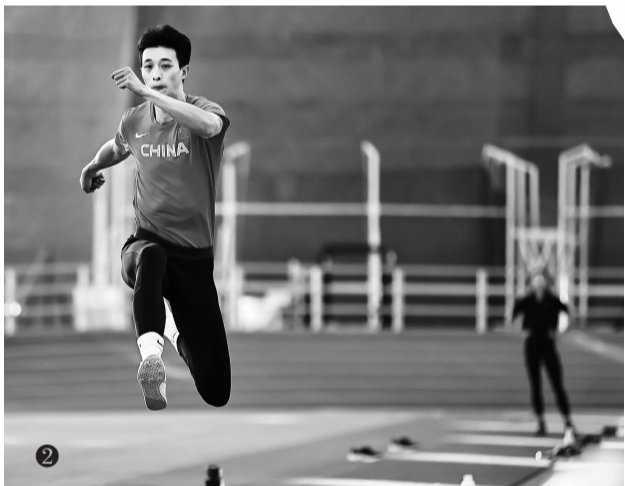
在经历了马来西亚公开赛和印度公开赛两站高级别比赛之后，参加超

级500印尼大师赛的名将相对减少，女单世界排名前五的安洗莹、陈雨菲、戴资颖、山口茜、马林全部缺席，这让其他选手有了争冠的机会。上半区每一位中国选手的实力都很接近，更重要的是彼此熟悉，连续“内战”关键看临场发挥。下半区，印尼好手玛丽斯卡、日本老将奥原希望、泰国老将拉差诺都是进入决赛的热门人选。

当天的其他比赛中，三对国羽女双齐进八强。3号种子张殊贤/郑雨以21比18、21比12取胜印尼组合梅丽莎/瑞秋。4号种子刘圣书/谭宁以两个21比15战胜马来西亚组合许嘉雯/林秋仙，李汶妹/刘玄炫以21比14、21比16击败美国组合弗朗西斯卡/艾莉森·李。混双方面，头号种子郑思维/黄雅琼遭遇苦战，以21比12、16比21、21比19险胜新加坡组合许永凯/陈薇涵。3号种子、“00后”蒋振邦/魏雅欣以两个21比13完胜印尼组合里瓦尔迪/门塔里，与“雅思”组合携手进八强。男双方面，刘雨辰/欧烜屹以21比14、21比19力克苏格兰组合邓恩/霍尔，进入八强。雷兰曦以21比13、21比15击败中国台北选手李佳豪，成为国羽男单本站比赛唯一进入八强的选手。

韩悦在比赛中回球。新华社发（维里摄）

图片新闻

中国田径队  
北体大冬训

中国田径队部分队员近日在北京体育大学进行冬训。

- ①女子跳高选手邵雨琪
- ②男子三级跳远选手吴瑞庭
- ③女子七项全能选手郑妮娜力
- ④女子撑竿跳高选手牛春格

本报记者 王宪民摄



马彬焱(右) 新华社记者 胡星宇摄(资料照片)

与高水平职业车手一起成长

## 马彬焱期待新赛季有新突破

本报记者 弓学文

“跟随华兴队到国外征战、训练，我非常期待，也很好奇，而且能在欧洲公路职业赛场与公路高水平运动员较量，学习一些先进的训练理念、比赛战术等，我也非常激动和开心。”中国华兴洲际自行车队队员马彬焱在展望新赛季的比赛时显得相当兴奋。

1月25日，中国华兴洲际自行车队结束了在国内的冬训，从海南出发奔赴国外，准备开启新赛季第一战。马彬焱作为华兴队的一员，将随队在世界各地辗转征战，在比赛中磨炼自己。

华兴队的冬训在海南五指山进行。此次冬训，马彬焱很投入，也很刻苦，全面为新赛季积蓄能量。同时，他还和队中“老队员”请教征战欧洲公路赛场的经验。

1999年出生的马彬焱，此前是场地自行车运动员。在场地自行车项目上经过多年训练，他的个人能力得到了提升，也取得过一些好成绩，随后他跨项来到公路自行车，虽然项目不同，但对于长年与自行车为伴的马彬焱来说，并不是太大的难题，他很快就适应了新项目。

2021年马彬焱在第十四届全国运动会公路自行车男子个人赛中获得铜牌。“以前在场地自行车项目上，我是主攻全能和麦迪逊，和公路项目有很多相似之处，场地距离更短、强度更大，公路则对高速耐力要求更高，来到华兴队之后，

希望自己能够有一个很好的提升。”马彬焱说，“公路自行车比赛距离长，坚持下来会比较困难，特别是往上突破的时候，可能刚开始接触骑行，60至80公里就已经快到极限了，但大家慢慢地要提升到100多到200公里，这个提升的过程会很痛苦。”

2022年，马彬焱加入公路自行车职业队，正式开始向一名职业公路自行车手转变，朝着更大的目标前行。功夫不负有心人，经过一年潜心苦练，2023年马彬焱迎来爆发，在2023年全国公路自行车锦标赛暨全国青年公路自行车锦标赛男子成年组个人赛角逐中，以4小时47分59秒的成绩夺冠。然而惊喜并未停止，在之后的环广西公路自行车世界巡回赛上，首次参加世巡赛的马彬焱就有亮眼发挥。

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，因此高手云集，竞争相当激烈。在这样的情况下，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，第二赛段马彬焱的表现更加出色，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。

初到华兴队，马彬焱最大的感受是华兴队的职业化程度非常高，先进的国际训练理念、训练

方法令他受益匪浅。“在日常训练中，华兴队完全是以数据说话，外教对每个人都会进行能力测试，然后按照个人能力、状态等方面，去安排你当天的训练强度。”马彬焱认为，华兴队的训练非常细致，每堂课的内容都不一样，比如进行有氧训练，训练路线途中会有很多冲刺，另外训练爬坡也会有不一样的训练方法。

前不久，华兴队在海南五指山举办了车队训练营，全体运动员与工作人员齐聚五指山，为2024赛季进行最后一次冲刺备战。训练营期间，马彬焱与外教、外籍运动员、管理人员朝夕相

处，他们的训练手段、训练理念、比赛战术使马彬焱对公路自行车有了更加深刻的认识。“此次训练营虽然有来自不同国家的人，但是训练氛围非常融洽，外教的理念很先进，我也学到了很多。”

马彬焱介绍说，有一堂训练课，队伍排练冲刺战术，在国内没有这样练习过，今年有一个外籍高水平运动员，全程教我们如何做。马彬焱非常期待接下来能在高水平的职业赛场上不断取得新的突破。“相信在欧洲赛场上，我能见识到更多新的战术、新的理念，在比赛中不断提升自己。”

维克安泽国际象棋大师赛于北京时间1月25日凌晨结束了第10轮的争夺。现任世界棋后居文君与伊朗棋手马苏德鲁大战54回合，最终握手言和。

## 居文君弈和马苏德鲁

马苏德鲁本次比赛状态欠佳，上一轮才刚刚首尝胜果，这一轮面对世界棋后又险些翻车。中局居文君一度非常主动，只可惜未能将优势转化为胜利。战至54回合，双方重复局面，这盘棋最终以和棋告终。

世界冠军丁立人也明显没有走出低谷，本轮执黑输给了世界亚军、俄罗斯棋手涅波姆尼亚奇，这是双方时隔8个月再次交手。本局双方选择了在去年世界冠军赛时出现过7次的西班牙开局。在第一时间临近时丁立人出现疑问手，涅波姆尼亚奇抓住机会从王翼突破，于第36回合结束战斗。赛后涅波姆尼亚奇表示，比赛一开始就觉得丁立人状态不是特别好，所以这盘棋虽然赢了，感觉也没什么值得骄傲的。值得一提的是，本局过后涅波姆尼亚奇的实时等级分超越了丁立人。

其他几场比赛中，中国棋手韦奕执黑弈和东道主棋手乔登·范弗雷斯特，法国棋手菲罗贾执白弈和东道主棋手吉里，乌兹别克斯坦棋手阿卜杜萨托洛夫执黑经过71回合战斗击败东道主棋手沃默丹，维迪特在印度棋手的内战中弈和普拉格纳纳达，德国棋手冬琴科执白负于印度棋手古克什。

前十轮比赛结束后，阿卜杜萨托洛夫和古克什同积6.5分，处于积分榜第一集团。吉里和普拉格纳纳达同积6分。韦奕、维迪特、涅波姆尼亚奇和菲罗贾积5.5分。丁立人、居文君、马苏德鲁和沃默丹积4分。冬琴科和乔登·范弗雷斯特积3分。

(葛会忠)