

以赛代练 梁靖崑为国乒守住阵地

本报记者 弓学文

进入2024赛季以来，国际乒坛大赛不断，精彩对决接连上演，以赛代练强本领、补短板成为国乒为巴黎奥运会蓄力的方式之一。通过一系列高强度大赛，国乒亮点很多，也发现了问题，其中梁靖崑在内战、外战中既有收获也有遗憾。

WTT多哈球星赛，梁靖崑被年仅18岁的队友林诗栋零封，止步半决赛；WTT男子总决赛男单1/4决赛，梁靖崑苦战5局，被德国选手邱党以3比2逆转，无缘四强……输球并不可怕，能在比赛中及时发现自己的不足之处，并加以调整，是更加可贵之处。

来到WTT新加坡大满贯赛，经历挫折的梁靖崑重新出发，他在比赛中接连战胜强敌，与王楚钦会师决赛。二者实力非常相近，多次交手互有胜负，但王楚钦近来表现更加强势，在比赛中王楚钦也是发挥出色，击败梁靖崑获得男单冠军。虽然没能登顶最高领奖台，但是本站比赛梁靖崑的表现十分神勇，张本智和、波尔、林昀儒等强手一一败在他拍下，所以即使在决

赛中惜败王楚钦，但梁靖崑为中国队守住了阵地，也证明了自己的实力。

王楚钦在赛后也表示，与梁靖崑交手收获很大，“一直以来我和梁靖崑交手都是自己偏下风一些，近期自己基本没有胜绩。我在赛前的心态摆得很好，希望能在决赛中尽情释放和展现自己。我认为整场比赛自己非常投入，完全没有考虑输赢，完全专注于比赛。”

WTT仁川冠军赛半决赛中，放手一搏的梁靖崑历经7局苦战，以4比3险胜马龙，他也在赛后表示，龙哥一直是大家学习的榜样，而且自己在国际大赛中一直没有赢过他，今天也算是一个突破。

决赛对阵法国选手雨果，虽然梁靖崑与其曾在2021年休斯敦世乒赛上有过交手，而且还上演了逆转好戏，在大比分0比3落后的情况下连扳4局，最终以总比分4比3战胜对手，但是时隔两年多，两人不仅都有进步，而且雨果还在半决赛中爆冷战胜樊振东，这也为他冲击冠军增添了更强的信心和决心，因此这场比赛对于梁靖崑来说，是心理和技术的双重考验，压力之大可想而知。

决赛中梁靖崑一改往日风格，迅速进入状态，而且越战越勇，很快便以4比1击败雨果，拿下今年个人首个单打冠军的同时，也捍卫了国乒荣誉。这些佳绩不仅为他未来发展注入了强有力的信心，而且世界排名也反超马龙，上升至第3位。梁靖崑坦言，从第一场比赛到最后一场比赛都非常不容易，而且决赛面对外协会选手，更要全力以赴去拼，不能有丝毫懈怠。“接下来还有很多比赛，希望能够一步一步脚印把路走实了。”

国际乒联男子及女子世界杯即将到来，届时不仅国乒全主力出征，而且外协会也是强手云集，梁靖崑能否再有好的表现，值得期待。

梁靖崑在比赛中庆祝得分。新华社发(全休相摄)



李东辉 郭艾

随着2024年花样游泳世界杯(北京站)落幕，中国花游队的姑娘们再一次用实力向世界展示了强大的新生力量。这其中，徐汇妍的表现尤为亮眼。

本站世界杯徐汇妍身兼多项，她参加了女子单人技术自选、自由自选，女子双人自由自选和集体技术自选共4个项目，共摘得3金1银。

“很久没有在主场比赛了，这也是我第二次参加国际大赛，对自己的表现比较满意。”4月5日下午进行的女子单人技术自选比赛中，最后登场的徐汇妍凭借流畅的表演，将“夜游长安城”这一主题演绎得淋漓尽致，得到了评委们的一致认可。

在10个国家和地区共15名运动员的激烈角逐中，徐汇妍最终以总分244.9183分获胜，其中技术分158.6183分、艺术分达到86.3000分。她用这枚宝贵的金牌为中国队赢得本站世界杯的开门红，自己更是越战越勇，在接下来的比赛中再夺2金1银。

2005年10月出生的徐汇妍，从小就热爱花样游泳运动，11岁进入湖北队，在坚持多年后，于去年12月跨进国家队的大门。19岁的她在训练之余最喜欢做的事就是睡觉和看小说，她说，看小说可以分散一些紧张情绪。今年2月的多哈游泳世锦赛，徐汇妍首次代表中国队参赛，便获得季军，如今再次征战国际赛场，她用更加亮眼的表现证明了自己的实力。

徐汇妍表示，在自己所获得的3枚金牌中，最难的是单人自由自选项目，与国外高水平运动员相比，在腿部的表现力方面自己还存在一定的差距。“接下来，我会继续努力训练，弥补自己的短板，力争做得更加完美！”

对于本站世界杯，徐汇妍表示，观众的热情点燃了自己的激情，在现场热烈的气氛里获得了信心与宝贵的经验。“我和北京队的队友还在磨合中，期待在训练中一些问题可以得到改善。”针对集体项目，徐汇妍表示将不断完善自己的动作，加强与队友的配合，在更多国际比赛中为国家荣誉而奋斗。



徐汇妍在决赛中。新华社记者 薛宇桐摄(资料照片)

和徐汇妍一起『夜游长安城』



艾力西尔·吾买尔(前)在比赛中冲线。新华社记者 宋彦桦摄

连破全国纪录的艾力西尔才17岁

本报记者 李东辉

4月10日，在全国田径大奖赛肇庆站男子200米预赛中，17岁的新疆小将艾力西尔·吾买尔以20秒72的成绩获得预赛第一名，这也打破了他自己保持的全国青少年男子200米纪录。

在2023年学青会上，艾力西尔·吾买尔在男子400米比赛中跑出45秒71的佳绩，改写了全国U18纪录(室外赛)。男子400米全国室外纪录是郭钟泽在2017年全运会上跑出的45秒14的成绩。

时间进入到2024年，全国室内田径大奖赛济南站，这也是艾力西尔·吾买尔的赛季首秀。男子400米预赛中，他跑出46秒93的成绩，成为本赛季国内第一个打开47秒大关的运动员。决赛中，他在第二组登场亮相，以46秒04的成绩夺冠，打破了王梁宇在2007年

亚洲室内运动会创造的46秒08的室内全国纪录。

都说“冬训练得苦，开春猛如虎”，艾力西尔也用成绩证明了这一点。过去一个阶段的冬训，艾力西尔远赴德国外训，取得了较好的训练成果，对于自己赛季首场比赛就能打破全国纪录，他表示这是赛前为自己设定的目标，在因发烧导致身体状态不佳的情况下跑出这一成绩，他感到很开心。

此后的2024年全国室内田径锦标赛男子400米决赛中，艾力西尔与对手在前200米齐头并进，进入最后一圈时虽然发生了轻微的身体接触，但艾力西尔仍保持在第一的位置，最终以45秒79的成绩冲过终点，打破了由自己保持的室内全国纪录。

赛后艾力西尔总结道：“这就是本场比赛的目标，赛前我知道到自己身体状态非常好，就感觉有打开46秒的能力。”

4月10日，全国田径大奖赛肇庆站成为了艾力西尔本赛季的室外赛首秀，但这次他的主攻项目是200米。如果想在400米上有所成就，艾力西尔必须在200米和100米项目上也达到很高的水平。通过之前的训练，他的200米已经具备冲击国际级健将的实力。

男子200米预赛中，艾力西尔很快进入状态，跑出了20秒72，是所有预赛选手中唯一跑进21秒以内的运动员。下午的决赛，为了减少身体损耗，艾力西尔选择弃赛。在室内赛两破全国纪录，对艾力西尔消耗很大，他现阶段正处于调整期。近期他的主要任务是4月底在阿联酋迪拜举行的第21届亚洲青年U20田径锦标赛，“(打破全国纪录)让我更加期待自己今年亚青赛和世青赛的表现，只要不受伤，我觉得自己有很大的进步空间。”

申煜涛为自行车梦想不断向前

本报记者 弓学文

“我的目标是上半年在国外赛场的单日赛和下半年在国内赛场的多日赛中去争夺一个冠军。”新赛季、新气象，中国华兴mentech洲际自行车队的申煜涛今年的目标非常明确，就是能够在赛场上展现更好的自己。

不久前进行的环泰国公路自行车赛(UCI2.1级多日赛)中，虽然申煜涛并未如愿站上最高领奖台，但是他在比赛中敢打敢拼，在第5赛段连续突围，最终获得赛段亚军，距离梦想仅仅一步之遥。这次比赛不仅使他积累了更多大赛经验，而且也为他未来的成长注入了强大的信心。“能够获得亚军，非常开心，这也是团队共同努力的成果。”申煜涛说。

环泰国公路自行车赛期间天公不作美，高温炎

热的天气为车手们平添了很多烦恼，随着比赛的深入，对车手们的体力也提出了更大的考验。第5赛段虽然没有爬坡点，但是全程长达156公里，不过申煜涛斗志昂扬，状态依然火热，赛前华兴队体育主管莱昂内尔多次嘱咐申煜涛，在比赛突围过程中要不断观察场上形势，并且保留体力准备最后阶段的争夺。

该赛段的争夺异常激烈，由于多支车队轮番发动进攻，因而一味保守骑行只能被远远甩在最后，因此华兴队也加入到大战当中，经过多轮筛选，比赛形成20多人的突围集团，其中华兴队申煜涛、李桢也在其中。最后阶段，申煜涛觅得合适的位置以及开冲时机，便向终点线奔去，他一度冲在最前方，但后来被泰国选手超越，屈居亚军，但这也是他在海外征战的最佳表现。

出生于2000年的申煜涛一直以来都是与自行车为

伴，热爱是他一直坚持前行的动力和源泉。2023年加入华兴队后，这里先进的训练理念、训练方法令他受益匪浅，而且还根据自身特点，为他制定了一套属于个人的训练计划。在训练中的申煜涛更是不怕苦、不怕累，凭借不懈的努力和谦逊的学习精神，一直都在进步。

不过2023年上半年，申煜涛经历了一次比较严重的摔车事故，竞技状态一路下滑，这期间他非常迷茫、消极，认为努力没有收获，但也不想轻易放弃梦想。他不仅在训练中做斗争，更与自己做斗争，日复一日的坚持终于看到效果，他坚持了下来，再次与队友们携手前行在梦想的道路上。虽然那时他的能力在队里不算最强，在比赛中更多的是打配合，但他也非常享受为团队付出的过程，希望能为团队带来更多成功。

多年努力终有所成，在环泰国公路自行车赛上一鸣惊人的申煜涛，未来也将会有更加出彩的表现。