

省运会自行车冠军茂名姑娘李智彤： 破风骑行，稳步向前

图/文 记者 黎雄 见习记者 范翔宇

7月20日，信宜信义大道，广东省第十七届运动会公路自行车女子乙组10公里团体计时赛鸣枪。茂名队四名队员交替领骑、破风前行，冲线之时，计时器定格在12分54秒05。

李智彤是队伍里的第三棒。她和三名队友一起，拿下茂名队在本届省运会公路自行车项目上的首金。“非常开心，非常激动。”回想当时的情景，李智彤说，“看到教练培养我们非常辛苦，看到领奖台下面的家长一直在给我呐喊、给我拍照。”

从2024年10月转入自行车队算起，她练了不到两年。教练王美霞说起这个孩子，总提到一个字：稳。“这个孩子很稳，干什么事都特别稳。”

从田径场到自行车道

李智彤来自茂南区羊角镇爱群上高村，是土生土长的茂名人，在8月份刚过完自己的16岁生日。2023年9月，她进入茂名市体育运动学校。在此之前，她在爱群小学练过一段时间田径，也接触过垒球，从小就很喜欢体育。到体校之后，她继续练田径，在田径场，她度过了打基础的一年。

时间来到2024年秋天，王美霞来田径队选材，看中了她。“当时看重的就是她的身高，再一个协调性好，车感也是那批女运动员里面最好的。车感好，才能把自身的力量全都用到车子上。”王美霞表示。

选材看中车感，转项却从零开始。第一次接触这个项目，李智彤直言：“老害怕了，那个车没有支撑，要自己保持平衡，上去不知道怎么上。”害怕归害怕，她没有退缩。摔了就站起来，不会就多练几遍。摔了几次，慢慢会了。到后来，她敢在车上撒把了。

车感之外，是“稳”在托底

能骑上车只是开始，要把车子骑快，还远远不够。入队时她不到90斤。练自行车需要力量，太瘦太小，力量上不去。

为了增重，别的运动员一天三顿饭，她有时加到四顿、五顿，配合营养补充。体重从不到90斤涨到了110多斤。先把体重涨上来，才敢上力量。深蹲40公斤是她的起点。一点一点往上加，到省运会前她蹲到了65到70公斤。

增重、上力量，再以力量支撑技术，这个过程需要时间，急不来。她每天按教练的要求完成训练，扛得住累、忍得住摔，靠的就是那股稳住的劲。“李智彤很能吃苦，克服了很多困难，平时扎实训练，会毫无保留完成教练制定的计划。”王美霞说。自行车运动员免不了摔跤，李智彤摔过，摔得浑身是伤。

怎么扛的？“调整好心态，调整好状态，好好睡觉。”她说。没有抱怨，没有渲染。



结束训练的李智彤。

训练不冒尖，比赛不掉链

王美霞对李智彤有一个很特别的观察，训练过程中她表现不是很突出，但到了比赛就超常发挥。平时训练比她好很多的人，比赛反而没她发挥得好。

李智彤自己的感受更直接，她说：“比赛的时候我感觉状态非常好，训练的时候就感觉状态一点都不好。”在王美霞看来，这和她的性格有关，她赛前不紧张，不急不躁，干什么事都很稳，在比赛过程中会发挥很好的水平。

省运会公路自行车女子乙组10公里团体计时赛，四人参赛，全队统一出发，以全队第三位冲线车手的成绩作为最终团队成绩，用时越短排名越高。她是第三棒，四名队员各有分工，队友王静滢爬坡好，上坡由她领；李智彤以平路为主；下坡再换别的队友顶上。四个人各有位置，练了无数遍。她们按照各自的节奏配合、接替、冲刺。冲过终点线时，计时器定格在12分54秒05，最终队伍顺利夺金。

赛前，李智彤的预期是能拿个前三。“没想到有惊喜，拿了个冠军。”她说。谈及这次参加省运会的感受，她表示，今年省运会装备很齐全，有计时车，还有封闭轮。在主场作战，自己的家人来现场给自己加油鼓劲，感觉挺好的。

省运会后，李智彤有了新目标，想把力量练好一点，进省队。王美霞则看得更远，认为她练的时间还短，有氧基础和力量还欠缺很多，希望她扎实做好有氧训练，提升力量，将来会是一个很好的跑团体项目的运动员。

赛场之外，李智彤有着自己放松的方式。8月16日，她和队友王静滢来到了茂名博贺开渔嘉年华现场，玩了丢圈游戏。“开渔节氛围感觉非常好，很喜欢这种氛围。”她说。第一次参加开渔嘉年华，她觉得新鲜又热闹。放假的时候，她也喜欢去海边，逛夜市、小吃街。

从2024年转项算起，不到两年，路不算长，但她每一步都走得很稳。训练场上，她未必是最亮眼的那个。但到了赛场上，她是靠得住的那个。如今，她已经稳稳骑过了家门口的赛道，登上了省运会的最高领奖台。不急，不慌，属于她的路，还很长。



阳光照在两条线上

莫凌芷

塑胶跑道上的终点线、画在地上的实心球6米及格线，构成了我跌宕起伏的初中体育生涯。我的班级里有一位女同学，她是校田径队的。一到校运会我们所有人都是她的“粉丝”。还记得当时跑接力，在前面的人已经落后很多的情况下，那根红白色接力棒交到她手里。她如离弦的箭般冲出去，硬生生将名次扳了回来。那一刻在她的身上，我看不到落寞与紧张，只有勇气和自信。对于那场比赛我们最终取得的名次我已模糊不清，但她迎风奔跑的身影却深深烙在我的脑海直至数年。那是我第一次感受到体育精神的鼓舞。

第二次鼓舞是来自我的体育老

师。他是一个幽默风趣的平头男人，平时总爱戴副墨镜，却又那么平易近人。他从不吝啬于鼓励别人，对待所负责的事情一丝不苟。我加入了他的寒假训练营。那年冬日，我每天早起骑自行车跨越半个茂名从我家去到学校。我和训练营的小伙伴一起举铁饼、拉弹力绳、做俯卧撑，他就在旁边一声声地激励我们。我们还集体前往人民广场跑步。他会在终点掐着秒表等待，对每一位冲过终点的同学中气十足地说一声“干得漂亮”。我有很多次坚持不下去，每次觉得快要窒息时，老师那句“你可是尖子生”便会将我救起。

为提升劣势项目，我买了一个实

心球，在家里的空地上画一条6米线，每天回家都要扔几遍再吃饭。那时身边的同学都能轻而易举扔过6米，冲击8米满分。我却好似被永远困在了那条6米线后面。当我一遍又一遍地追赶着三分二十二秒的满分线，一天又一天地为那条六米及格线努力时，意外来临了。那日天旋地转，再醒来时我的右腿膝盖受伤，瘸了很长一段时间。后来，我就成了坐在草坪上看他们跑步的那个。

每个人的一生都会有裂痕，那是阳光照进来的地方。那段曲折的经历像助燃剂般激励着我。我不放弃，因为我是“尖子生”。一次偶然的受伤不会击垮我的信念，同学与老师的鼓舞

才是我真正珍重的东西。考场上，我摒弃一切杂念，向着那条终点线全力奔赴。最终，我以三分十五秒的成绩完成了800米。而腰部经久锻炼出的酸痛也在告诉我，努力不会白费。我在最后一次实心球掷球机会中扔过了那条困我已久的6米线，也真正迈过了心中干涸的沙床。

体育精神从不在乎名次，而是在于你在为之努力的过程中付出了什么。面对困难、面对失利、面对伤痛，有人选择放弃，有人选择坚持。但坚持的人看见自己的突破，那一瞬间的阳光一定是最温暖的。愿我们都能抓住自己人生中那一抹最亮的阳光！