

省运会自行车冠军茂名姑娘李智彤：“有了新目标,力争进省队”

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,上去不知道怎么办。”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

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。

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



李智彤在茂名市体育运动学校训练场。

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。在自己主场作战,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。第一次参加开渔节,她觉得新鲜又热闹。放假的时候,她也喜欢去海边,逛逛夜市,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。

粤超进行时

粤超八强赛首回合蓄势待发

茂名队主场对阵广州队赛前新闻发布会召开

■记者 卢莹洁

本报讯 9月11日,广东省城市足球超级联赛八强赛第一回合赛前新闻发布会在茂名奥体中心体育场新闻中心举行。9月12日19:30,茂名队将坐镇主场,迎战强敌广州队,打响八强争夺战首回合。

据悉,茂名队此前在八强附加赛通过点球大战力克清远队,成功闯进八强;广州队凭借常规赛稳定发挥位列西区第二名,直接拿到八强席位。两队常规赛阶段曾有交手记录,广州3-1战胜茂名。此番再度碰面,较量备受球迷期待。发布会上,双方主教练与球员代表分别介绍备战情况,研判对手,亮明作战态度。

作为主队,茂名队主教练林祥喜携球员代表吴钊毅出席发布会。“目前队员基本全员归队,身

体状态不错,备战比较充分,训练积极性很高。”林祥喜介绍,教练组将重点研究对手战术变化,比赛会立足自身打法,看重球员临场应变能力。

球员代表吴钊毅表示,教练组已经细致拆解对手技术特点,主场作战将落实针对性战术布置。队员们持续训练维持竞技状态,全队上下有信心全力以赴打好这场关键八强战。

客队广州队主教练彭锦波、球员代表李威颀出席本场发布会。彭锦波介绍,西区小组赛结束之后,球队始终没有松懈,保持常态化训练,他全程观看了茂名队的八强附加赛,同步研究潜在对手,从技战术、心理调节、人员调配多维度完成八强备战工作。

“客场作战客观存在不少困难,我们会优先做好防守,争取尽量不丢球。”彭锦波坦言,进入八强各队实力十分接近,每一场都是硬仗,



队伍已经做好客场挑战的准备。

在休整期中,球队利用第二阶段人员调整窗口期完成了3名球员更换,李威颀便是其中之一,经过近一个月磨合备战,他已经融入球队体系。“我会坚决执行教练在场

上的战术安排。”李威颀表示。

发布会上,茂名队主教练林祥喜还向球迷表达了谢意,“球迷是我们向前冲的底气,是忠实的支持陪伴。”

前瞻:致胜一击!

粤超八强赛茂名VS广州,今晚打响

本报讯 9月12日,2026年冠旭电子cleer·广东省城市足球超级联赛(粤超)八强赛第二回合暨第一回合补赛在四城进行,八支球队捉对厮杀,向四强席位发起冲击。

因茂名奥体中心体育场承办广东省残疾人运动会闭幕式,本场八强赛第一回合比赛延期至今晚进行。茂名通过八强附加赛点球大战力克清远,跻身八强;广州则凭借常规赛稳健发挥位列西区第二名,直通八强。两队常规赛第三轮曾有交手,当时,广州主场3-1战胜茂名。

纵观常规赛整体表现,广州阵容配置均衡、轮换储备充足,球队擅长中场组织传导,层层推进的阵地打法,阵地进攻与定位球战术体系丰富,且具备丰富的大赛实战经验;茂名赛季走势先抑后扬,在磨合中找准适配自身的战术打法,竞技状态稳步提升,赛场表现持续突破。

广州主帅彭锦波关注了茂名在八强附加赛的表现,他认为现阶段的茂名战术打法清晰成熟,擅长低位防守稳固阵型,精准捕捉对手压上进攻

后留下的身后空当发起反击,同时提醒全队务必端正心态、切勿轻敌。

此番主场作战,茂名大概率采用以守代攻的务实战术,依托主场氛围稳固阵型,伺机打出高效快速反击;广州则力求客场争胜,抢占晋级先机。本场对决,两队的攻防博弈、临场战术调整以及门前终结把握能力,将成为左右比赛走势的关键。

(省足协)



广东省城市足球超级联赛

2026年冠旭电子cleer·广东省城市足球超级联赛

八强赛第二回合暨第一回合补赛直播计划表

广东体育频道 电视直播

9月12日 星期六 19:30 湛江 vs 东莞

9月12日 星期六 19:30 深圳 vs 汕尾

9月12日 星期六 19:30 梧州 vs 佛山

9月12日 星期六 19:30 茂名 vs 广州

扫描以上二维码可观看全部场次比赛