



# 赛场多变幻 无冕亦英雄

## 走近两位参加巴黎奥运会的河北运动员

□本报记者 周强

郭帅:期待创造河北自行车的新历史



北京时间8月7日凌晨,巴黎奥运会场地自行车男子团体竞速赛7-8名排位赛在伊夫林省圣康丁自行车馆进行,由河北运动员郭帅与队友周瑜、刘琦组成的中国队骑出42秒532的成绩,获得第7名。这是中国队继2012年伦敦奥运会后,第二次在该项目上参与奥运会角逐。

郭帅今年29岁,2014年,他进入石家庄市体育运动学校开始专业训练。郭帅的启蒙教练、石家庄市自行车队教练尹磊介绍,郭帅身体素质好,训练非常刻苦,成绩提高很快。2017年,他首次参加全运会,就获得了第7名,2019年、2023年两届场地自行车亚锦赛中与队友共同夺得男子团体竞速(争先赛)亚军,并在2022/2023年全国场地自行车联赛总决赛中获得男子个人250米计时赛冠军。

为了入选巴黎奥运会,郭帅在训练中付出了百倍的努力。力量训练是基础训练的重中之重,高负荷的力量训练对他来说更是家常便饭。“虽然我们现在都已经习惯了,但说实话,我们这个项目训练还是非常苦的。”郭帅说,训练时,他们长期处于无氧状态,需要把肌肉中的乳酸堆积到一个非常高的程度,每次训练都是突破身体极限的考验。每次训练结束,他们也都会累得出现各种不适。“每次看他训练,无论多累多难受从来没抱怨过,他的心理承受能力真不是一般人能比的。”河北队教练郭建斌说。在接近无氧状态的极限挑战中,他无数次突破自我,即使面临恶心、呕吐等强烈不适,也从未有过丝毫退缩。

每周4节、每节课3-4小时的高强度力量训练,以及每周9节、每天8小时的场地自行车专项训练,构成了他生活的全部。一年365天,除了春节的两天假期外,他几乎无一日不在训练场上挥汗如雨。这份坚持与执着,不仅让他的身体素质实现了飞跃,更让他练就了一颗坚不可摧的“大心脏”。河北队教练郭建斌说:“自行车竞速项目的结果都是精确到小数点后三位,竞争非常残酷,需要运动员在关键时刻能顶住冲上去。而郭帅恰恰是爆发力和心理都很强大的运动员,是名副其实的‘大心脏’,在赛时能超水平发挥。”

“奥运赛场上,最动人的瞬间,从来不只是夺金时刻,那些拼搏与挑战、突破与超越、遗憾与泪水,同样诠释着奥林匹克的意义。今天我们就走近两位参加巴黎奥运会的河北运动员,感受他们的拼搏精神。”

实的‘大心脏’,在赛时能超水平发挥。”

2024年6月,郭帅携手周瑜、刘琦,分别以42秒341和42秒336的成绩,两次打破男子团体竞速赛的全国纪录,成功入选巴黎奥运会男子场地自行车参赛名单。

北京时间8月6日,在伊夫林省圣康丁自行车馆进行的巴黎奥运会场地自行车男子团体竞速赛资格赛上,郭帅搭档国家队队友周瑜、刘琦骑出42秒606的成绩,获得第6名,成功晋级。在7-8名排位赛中,他和队友骑出42秒532的成绩,最终获得第7名,尽管这次成绩不及上次参赛的第6名,但在比赛结束的一刻,郭帅依然骑着自行车高举双手,为自己和队友庆祝,“我觉得我们这次也算是胜利吧,三枪比赛我们都做到了现在最好的自己,中国队在这个项目上的实力越来越强。”

巴黎奥运会后,郭帅将继续投入训练。“这次比赛也让我们看到了和世界水平的差距,我们下一步要在细节上抠得更细,去解决发现的一个个问题。先好好准备接下来的全运会,希望和队友们一起创造河北自行车的新历史,站上最高领奖台。”

高唯中:目标锁定下届奥运会



在巴黎奥运会女子1500米自由泳预赛中,我省运动员高唯中游出16分27秒11的成绩,获得第13名,无缘决赛。但对于一名16岁的小将而言,顺利踏上自己的奥运征程更为重要。毕竟,接下来的几届奥运会才是她真正的“舞台”。

高唯中于2008年出生于石家庄,是一位名副其实的“奥运宝宝”。7岁时,母亲为了让她锻炼身体,同时学

习一门求生技能,便给她报了游泳课学习蛙泳。从未接触过游泳的高唯中展现出惊人的天赋,上了不到5节课,便学会了蛙泳。8岁时,凭借良好的协调性,她被石家庄市游泳业余体育学校的教练看中。9岁时,因为在省青少年锦标赛中的优异成绩,她又被选拔到了省游泳集训队。

当时省游泳集训队的队员按照游泳速度分组训练,刚进队的高唯中排在最后一组的最后一名,但她没有气馁,而是暗下决心赶超:“我就想,游得慢就去追,盯着游在前面的队友,一个一个追。渐渐地,我就游到了第一组。”

2018年第一次参加专业队选拔时,一直顺风顺水的高唯中却落选了,颇受打击。为了帮高唯中夯实基础、提高竞争力,妈妈几乎每天都要在她放学后带她乘近一个小时的公交车去训练。在25米长的短池里,高唯中通常要游上200多个来回,训练量在五六千米,练完回到家往往都晚上10时了。

功夫不负有心人,三个多月后的又一次专业队选拔中,高唯中成功入选,加入了河北泰华锦业游泳队,教练是曾夺得天津全运会女子100米蝶泳冠军、结束河北全运会游泳项目30年无金牌历史的周羿霖。“抓体能、控体重,抓细节、改动作,一上来教练就对我提出了很多要求。”高唯中说,周教练带训练要求高、管理严,经常让一游就是一万米;训练之余,教练才会展现温情的一面,与她们亲切地唠嗑,关心她们的生活和情绪。

严师出高徒,高唯中的成绩快速提高。2021年,13岁的她就参加了陕西全运会比赛,是所有游泳运动员中年龄最小的。在女子400米个人混合泳比赛中,她还刷新了个人最好成绩,获得第6名。但随后的2022年,由于长期没有赛事还要封闭训练,高唯中的状态产生了一些波动。在教练的耐心开导、母亲的陪伴鼓励下,高唯中终于走出了阴霾,突破了瓶颈,训练愈发刻苦。

2023年开始,高唯中逐渐在全国赛场上展露光芒。2023年3月,高唯中入选全国青年游泳锦标赛参赛名单;5月1日,在2023年全国游泳冠军赛女子1500米自由泳决赛中,高唯中以16分01秒13获得亚军,取得了至今为止她在这个项目上的最好成绩;同年9月24日,在杭州第19届亚运会女子1500米自由泳决赛中,高唯中作为中国游泳队年纪最小的运动员,以16分05秒73的成绩获得银牌……

2024年全国游泳冠军赛女子1500米自由泳决赛中,高唯中以16分06秒19的成绩获得金牌,也因此赢得了巴黎奥运会的人场券。在巴黎奥运会女子1500米自由泳预赛中,她游出16分27秒11的成绩,获得第13名,无缘决赛。“比赛的时候有点紧张,特别想证明自己。要再来一回肯定不会只是这个成绩,肯定能游出自己真正的水平。”高唯中说,“我会更加努力的,争取能参加下一届奥运会,和国家的哥哥、姐姐们一样为国争光。”