

走出巴黎奧運低谷 增加訓練強度 李思穎不服輸 總結經驗迎挑戰



全運熱話

中國香港單車隊運動員李思穎憑着個人佳績，獲得去年夏天巴黎奧運會入場券。不過，這位「小女車神」在首戰奧運的旅程表現普通，未能完成自己於賽前定下的排名目標，更一度於賽後留下不甘心的淚水。隨後的3個月，她開始反思自己，並且逐步認清與頂尖選手的差距，最終憑着強大的抗壓能力重返賽場，接連在國際賽事取得佳績。李思穎將領銜港隊出戰今年11月舉行的粵港澳全運會，力爭於主場奪金，為港爭光。

李思穎職業運動生涯重要事件簿

- 2021年9月** 贏得香港史上首個全運會女子公路賽冠軍，亦是個人首枚大賽金牌。
- 2023年9月** 奪得亞運會女子麥迪遜賽和女子全能賽銀牌，以及女團追逐賽銅牌。
- 2024年8月** 於巴黎奧運會取得場地單車女子全能賽第20名，女子單車公路賽則獲第64。
- 2025年2月** 勇奪場地單車亞洲錦標賽女子捕捉賽金牌，成功集齊亞錦賽「三色獎牌」。

大公報記者 朱家立

◀ 李思穎（前）是上屆全運公路單車女子個人賽冠軍。

▶ 李思穎（前左）是中國香港單車女隊主力。



李思穎小檔案

- 出生日期：2001年5月5日
- 身高：1米63
- 運動項目：單車
- 單車強項：公路賽、全能賽、麥迪遜賽

主要獎項

- 2025年亞錦賽女子捕捉賽金牌
- 2023年杭州亞運女子團體追逐賽銅牌
- 2023年杭州亞運女子麥迪遜賽銀牌
- 2023年杭州亞運女子全能賽銀牌
- 2021年陝西全運女子公路賽金牌



▲ 李思穎去年首次出戰奧運賽事。



▲ 李思穎（右）與楊倩玉攜手獲得杭州亞運女子麥迪遜賽銀牌。

冀夥拍最佳拍檔楊倩玉全運衝金

李思穎不但於賽場角逐個人賽獎項，亦多次夥拍隊友出戰雙人賽，當中最受注目的便是與楊倩玉攜手獲得2023年杭州亞運會女子麥迪遜賽銀牌。除了比賽中嫺熟的配合，兩人在賽場外亦保持緊密聯繫，於日常訓練中互相激勵，一起進步，這種特殊的姐妹情，更一度將有意退役的楊倩玉帶回賽場，令人動容。

身為香港首位亞運女子公路賽金牌及全運會麥迪遜金牌選手，楊倩玉近年一直備受傷病困擾，令現年32歲的她一度考慮退役。對此，李思穎說：「她（楊倩玉）之前都有想過退役的事情，因為年紀較大，並且沒有什麼時間陪伴家人。加入港隊逾十年，她將所有時間都放在隊伍身上，犧牲很大。」

互相激勵 默契十足

李思穎坦言自己曾多次鼓勵楊倩玉繼續馳騁賽場，並在訓練營為後者分擔壓力，希望助她盡快找回狀態。李思穎說：「我和她（楊倩玉）經常在訓練營同房休息，並會互相激勵，希望大家能夠達到更高的水準。我曾經與她說過，妳是2017年天津全運會麥迪遜冠軍，如果可以就再堅持一下，與我搭檔再戰全運會麥迪遜賽，若奪冠便是一個非常美好的結局。」

對於為何冀與楊倩玉再次搭檔出賽，李思穎稱：「我們在杭州亞運會便一起出戰麥迪遜賽，當時大家實力接近，所以會一起努力做得更好。另外，我和她很有默契，互相都知道對方會做什麼。」

未達成賽前目標感失望

作為全運前為數不多的國際性比賽，李思穎展現了不俗的競技狀態，在多個項目中都保持三甲水準的發揮。不過，誰又能想到，半年前的李思穎還沉溺在巴黎奧運的失望中，一度未能走出陰霾。李思穎稱：「我們（隊伍）很早就前往法國備戰奧運，努力適應歐洲車手的比賽節奏，賽前感覺還好。以往就覺得，自己都能應付到亞洲錦標賽、世界錦標賽這些大賽的強度，故心想自己可

以在奧運取得前十，但最終卻未能達成目標，所以比賽結束時的那瞬間就感到非常失望。」李思穎於巴黎奧運全能賽僅名列第20，公路賽則獲第64。

不過，李思穎認為該次失敗讓自己吸取了寶貴經驗，她表示：「所有車手的速度都比我預想中快很多，我當然希望自己在日後能取得較巴黎奧運更好的成績，但真的好感謝完賽的那一刻，那一刻的失敗、低谷，可能會在未來成就我更上一層樓。」

努力爭取佳績證明自己

對於如何走出奧運後的困境，李思穎坦言自己是一個不服輸的人，故在之後的訓練更加刻苦，她直言：「我是一個不服輸的人，而且我不是很認同歐洲人在該項目的成績就會較亞洲人好的說法，所以我覺得其他人可以做到，我都可以，這只是時間上和訓練上的問題。我不會放棄，會一步一步去追趕其他對手。」她透露自己在奧運後主動增加了訓練時長及強度，並與教練一起進行反思，她說：「我在日常訓練上的時間變多了，強度



▲ 李思穎（右）上月在全運測試賽獲得1銀2銅。

運動生涯學習對象？

我非常佩服張家朗、何詩蓓等本地運動員。張家朗在去年巴黎奧運會，無論落後幾多分的時候都抱着追趕的心，並且能冷靜地反敗為勝，這是每個運動員都要學習的地方。至於何詩蓓，我最欣賞的就是她會為自己而戰的心態，真心希望我的心態可以像她一樣好。

▶ 李思穎剛過24歲生日。

李思穎職業運動生涯

Q & A

Q 未來賽事終極目標？

A 我有一個遠大目標，就是奪得奧運會場地單車或公路賽金牌。我覺得每個人要將自己的目標放得遠、放得高，我不會理會自己最後有沒有完成，但我會一步一步去實現，讓全世界看到不僅是歐洲車手能夠獲得金牌，我們中國香港、亞洲車手都能達成這項成就。

Q 如何達成所定目標？

A 我會花費更多時間在訓練上，更加努力。我要在訓練上及心理上都要成為一個具有特點的選手。我認為我的特點就是能吃苦，無論教練給我什麼目標，無論有多辛苦，我都會同自己說：「我能做到」，因為這些訓練目標都能幫助我成長，故我一定會按要求完成。

Q 運動生涯學習對象？

我非常佩服張家朗、何詩蓓等本地運動員。張家朗在去年巴黎奧運會，無論落後幾多分的時候都抱着追趕的心，並且能冷靜地反敗為勝，這是每個運動員都要學習的地方。至於何詩蓓，我最欣賞的就是她會為自己而戰的心態，真心希望我的心態可以像她一樣好。



▲ 李思穎（左）與梁穎儀在麥迪遜賽合作無間。資料圖片

港隊4月全運場地測試賽展佳態



港隊全運測試賽成績

項目	成績	運動員
男子捕捉賽	金牌	伍柏亨
女子全能賽	銀牌	李思穎
女團爭先賽	銀牌	吳思穎／楊礎搖／童森
女子全能賽	銅牌	李思穎
女子淘汰賽	銅牌	李思穎
男團爭先賽	銅牌	莫訖駿／杜棹熙／翁浚皓
男子全能賽	銅牌	繆正賢
男子凱琳賽	銅牌	杜棹熙

◀ 港隊上月在測試賽精銳盡出。

李思穎梁穎儀全國總決賽麥迪遜摘銅

【大公報訊】記者張銳報道：2025年中國場地單車聯賽總決賽昨天繼續於河南洛陽舉行。中國香港單車隊主力李思穎／梁穎儀在女子麥迪遜賽中表現頑強，儘管梁穎儀在比賽中段遭遇撞車意外，但兩人仍以總分40分奪得季軍，為港隊再添獎牌。

麥迪遜賽全長30公里（共120圈）。李思穎／梁穎儀開局表現強

勢，首兩個衝分圈均搶得首位，加上中段成功超圈，一度以37分領先。然而戰至最後49圈時，梁穎儀與山東隊選手發生碰撞，導致右腿擦傷，賽事一度暫停15分鐘。重新起步後，港隊節奏受影響，最終被四川隊及河南隊反超，但仍以穩定發揮守住第三名。四川組合劉佳麗／郭莉以46分奪冠，河南隊周夢寒／王紅則以44分獲亞

軍。李思穎／梁穎儀過去在麥迪遜賽合作無間，今年2月於亞洲場地單車錦標賽便以34分摘銀，僅次於日本隊。雖然尚未奪取過金牌，但默契逐漸成熟。今次在意外後仍能登上頒獎台，展現港將的韌性與調整能力，為出戰年底粵港澳第15屆全運會打好基礎。



▶ 河南洛陽單車館現場。網上圖片

