距离爱知—名古屋亚运会开幕约1个月

赛练结合，中国田径队全力以赴

本报记者　刘硕阳　陶相安

R走向亚运

开栏的话

9月19日，爱知—名古屋亚运会将开幕。亚运会不仅是亚洲体育竞技的最高舞台，更是中国体育新生代检验训练成果、积累大赛经验的关键赛场。本版今起推出“走向亚运”栏目，深入各项目国家队训练一线，展现中国体育健儿向亚运会冲刺的拼搏故事。

8月12日至16日，2026年全国田径锦标赛在浙江衢州体育中心体育场举办，这场比赛对于下个月将参加爱知—名古屋亚运会的国家队选手们来说，是检验集训成果、调整身心状态的重要机会。

3年前的杭州亚运会上，中国田径健儿用优异的表现高居田径项目奖牌榜首位。再度踏上亚运赛场之际，他们的目标不止于捍卫过往荣誉。

以赛带练，调整竞赛状态

8月13日晚进行的女子100米决赛中，17岁小将陈妤颉以11秒08的成绩夺得冠军，同时刷新自己保持的该项目亚洲青年（U20）纪录。虽然成绩再创新高，但她对自己的发挥不太满意。“今天有一些过程没做好，起跑也不像半决赛那样顺利。”陈妤颉赛后复盘。

近年来，以陈妤颉为代表的一批中国队选手在赛场上颇具竞争力，不断成长。本赛季以来，严子怡、牛春格和张家乐分别打破女子标枪、女子撑竿跳高和女子链球的亚洲纪录，男子撑竿跳高、男子铅球、男子马拉松等多个项目的全国纪录也纷纷刷新。距离爱知—名古屋亚运会开幕还有1个月左右，中国田径健儿争分夺秒，力争在亚运会展现出最好的状态。

“我们一直在积极备赛，克服各种困难，把状态拉满。”作为杭州亚运会女子100米栏冠军，林雨薇本赛季开始跟随外教训练，在技术和体能等方面都有所突破，特别是在高翻训练中，她突破了自己6年前的最好成绩。“我需要做的就是把体能更好地和专项能力结合在一起，进一步提升速度。本届亚运会，我仍会向着金牌全力以赴。”林雨薇说。

8月15日晚的男子400米决赛中，20岁的刘凯以45秒67的成绩夺得冠军。虽然刷新了个人赛季最好成绩，但身为全国纪录保持者，他不敢有半点松懈。“亚洲不少选手都有45秒出头的水平，我现在的成绩想要站上亚运会领奖台还不够。”刘凯说，“我会根据本场比赛的表现去调整亚运会冲刺阶段的训练。”

①

崭露头角，新秀表现亮眼

当被问到这支接力团队最大的特点时，20岁的何锦櫶脱口而出：“年轻！”

8月初的北京骄阳似火，国家体育总局训练局的室外田径场上，经过一上午训练，满身是汗的短跑队员们依然斗志昂扬。“我们的队伍很年轻，年轻意味着可以有很多尝试空间。”何锦櫶说。今年5月在博茨瓦纳哈博罗内举行的世界接力赛上，何锦櫶和队友们在男子4×100米接力中跑出了37秒85的成绩，距离37秒79的全国纪录仅一步之遥，也赢得了明年世锦赛的入场券。

杭州亚运会上，中国田径队豪夺19金11银9铜共39枚奖牌，实现大丰收。但随着巴黎奥运会结束，巩立姣、杨家玉、王嘉男等名将逐渐离开赛场。本届亚运会，中国田径队中不少选手将首次登上亚运会的舞台，团队曾经的辉煌难免给他们带来压力。接过前辈接力棒的同时，他们也在努力“飞”向属于自己的天空。

“‘顶梁柱’退役，我们其他人要顶上。”女子铅球运动员张林茹已代表中国队参加过两届世锦赛，但以前有奥运冠军巩立姣冲锋在前，26岁的张林茹总感觉自己还是“小队员”。去年全运会后巩立姣退役，张林茹和宋佳媛成为国内女子铅球队新的领头羊。8月14日晚的女子铅球决赛，张林茹投出19米63的成绩夺冠，大幅刷新个人最佳成绩，不断提升着自己挺身而出的能力和勇气。“大姐（巩立姣）退役后，我们还没能接近她的水平。”张林茹说，“但是有压力才有动力，我们要努力向她看齐。”

②

本届亚运会的中国田径队参赛名单中，有不少05后运动员，其中大部分将是首次参加亚运会。“在17岁的年纪就能参加亚运会，我觉得自己好厉害。”陈妤颉说，“我的优势就是初生牛犊不怕虎的劲儿，我要争取在亚运会的跑道上拼尽全力、为国争光。”

着眼长远，奔赴广阔舞台

8月15日晚，夺得本届全锦赛女子铁饼冠军之后，2022年俄勒冈世锦赛冠军冯彬将在9月初赶往比利时布鲁塞尔参加世界田联钻石联赛总决赛，“女子铁饼的世界整体水平处于上升趋势，但我没有跟第一梯队拉开差距，对自己有信心。”冯彬说。

全力备赛爱知—名古屋亚运会的同时，中国田径健儿们不忘将目光瞄向远方——2027年北京田径世锦赛、2028年洛杉矶奥运会。“亚运会要在争第一的基础上努力突破最好成绩，我更大的期待还是在洛杉矶奥运会上。”严子怡说。

虽然只有18岁，但严子怡本赛季表现亮眼。在5月进行的世界田联钻石联赛厦门站比赛中，她一举投出71米74的女子标枪世界历史第二好成绩并打破亚洲纪录和世界青年（U20）纪录，随后又接连夺得3站钻石联赛冠军。与世界顶尖选手同场竞技让她受益匪浅，“这将是我最难忘的一个赛季，因为我真正成长了起来。”严子怡说，“我会继续努力，让全世界都看到中国女子标枪的实力。”

拿到本届全锦赛冠军后，陈妤颉已经“集齐”了全运会、全锦赛和全国冠军赛等国内顶级赛事的冠军头衔。但是在她看来，中国田径选手更需要在亚洲乃至世界的舞台上勇敢突破自己。今年刷新女子撑竿跳高亚洲纪录的牛春格也表示，在亚洲夺冠并不足够，自己仍需努力向世界顶尖水平靠拢。跨栏选手吴艳妮说，自己奥运会前八的目标还没有实现，有梦就要去追。何锦櫶则期待，能够和队友携手登上世界大赛的领奖台……

训练课临近尾声，突然下起了瓢泼大雨，男子400米项目的小伙子们冲入雨中完成了最后一组练习。有期许、有动力、有努力，中国田径的未来充满希望。

（**梁一凡**参与采写）

图①：8月12日，中国田径运动员陈妤颉（左一）在2026年全国田径锦标赛女子100米半决赛中。　新华社记者　**雒　圆**摄

图②：8月6日，中国田径运动员陈圆将在北京先农坛体育场进行110米栏训练。　本报记者　**陶相安**摄

图③：8月16日，中国田径运动员张家乐在2026年全国田径锦标赛女子链球决赛中。　**影像中国**

③

R链接

78米64！张家乐刷新女子链球亚洲纪录

本报浙江衢州8月16日电　（记者**刘硕阳**）8月16日晚，2026年全国田径锦标赛在浙江衢州体育中心体育场落下帷幕。当晚进行的女子链球决赛中，19岁的张家乐以78米64的成绩夺得冠军，也刷新了队友赵杰今年4月刚刚创造的78米22的亚洲纪录，令人眼前一亮。

本场比赛中，张家乐在第一投就展现出上佳状态，投出77米40的成绩取得领先。第四投中，张家乐一举投出78米64的成绩，将亚洲纪录又提升了42厘米，并凭借这一成绩夺得冠军。巴黎奥运会季军赵杰以77米20的成绩夺得亚军。

出生于2006年10月的张家乐曾夺得2024年利马世青赛冠军，并获得2025年东京田径世锦赛铜牌。即将到来的爱知—名古屋亚运会上，张家乐和赵杰将代表中国田径队参加女子链球项目的比赛。

二〇二六年泛太平洋游泳锦标赛收官

中国队收获二金二银三铜，多项目取得突破

本报记者　孙龙飞

当地时间8月15日，为期4天的2026年泛太平洋游泳锦标赛在美国加州尔湾落幕。中国游泳队派出12人的全00后阵容参赛，最终收获2金2银3铜，多项成绩刷新赛会纪录、突破个人最佳。

泛太平洋游泳锦标赛是世界泳坛高水平洲际赛事。本次比赛为时隔8年重启，美国队、澳大利亚队、加拿大队等游泳传统强队参赛，日本队也派出了今年亚运会主力阵容。该赛事成为与强手过招、爱知—名古屋亚运会前宝贵的练兵机会。

比赛竞争激烈。女子50米蛙泳赛场，唐钱婷以29秒67的成绩夺冠，帮助中国队继1997年后再度摘得该赛事金牌。值得一提的是，唐钱婷在预赛中就以29秒59的成绩刷新该项目赛会纪录，展现出良好状态。

女子200米个人混合泳决赛，余依婷游出2分07秒45，以0.02秒的优势战胜该项目世界纪录保持者、加拿大队名将麦金托什，夺得金牌并刷新赛会纪录。“这次参赛的目的，就是想检验训练成果。”余依婷说。她在决赛中很好地发挥了技战术水平，蝶泳段抢占主动，仰泳段跟住对手，蛙泳段扩大领先优势，最后自由泳段全速冲刺，赢得最终胜利。

余依婷坦言，此前的400米混合泳项目虽刷新个人最好成绩，但100米仰泳、100米蝶泳的成绩却始终未达预期，她一度陷入自我怀疑。“熬”到最后一天才进行200米混合泳主项比拼，她只能尽力调整心情和身体状态，最终全力拼下一枚宝贵的金牌。“这个成绩很惊喜！”面对即将到来的亚运会，唐钱婷心里踏实了许多，“我会更有信心，也有了应对比赛的充足预案。”

除两枚金牌外，中国队还在多个单项及接力项目收获奖牌。唐钱婷摘得女子100米蛙泳银牌，张展硕收获男子400米自由泳银牌和男子200米自由泳铜牌，彭旭玮获得女子200米仰泳铜牌。由万乐天、唐钱婷、余依婷、程玉洁出阵的中国队以3分56秒33的成绩收获女子4×100米混合泳接力铜牌。

本次比赛在露天场馆进行，竞赛环境与2028年洛杉矶奥运会相似，中国队此番参赛可以提前适应奥运氛围、对标世界强手、积累比赛经验。在露天泳池，光线、温度和风向都会对参赛选手产生较大影响。尤其对仰泳运动员来说，比赛时视线朝向天空，环境的变化十分考验运动员的应变能力。“室外比赛是很新奇的体验，回去后要好好总结、查漏补缺。”彭旭玮说。

WTA1000多伦多站

张帅组合夺得女双冠军

本报北京8月16日电　（记者**李硕**）北京时间14日，在国际女子网球协会（WTA）1000多伦多站女双决赛中，中国选手张帅搭档捷克选手西尼亚科娃，以6:3、6:4战胜埃拉尼/梅里查尔，夺得冠军。这是两人今年继阿德莱德站后再次联手捧杯，也是两人合作赢得的第三个冠军。张帅今年已收获包括澳网在内的4个巡回赛双打冠军，这也是她职业生涯第十九座双打冠军奖杯。

本站比赛，张帅组合配合默契，以不失一盘的成绩最终夺冠。“我们发挥得非常好，展现出很高的水准，也非常稳定。”张帅赛后真诚感谢了西尼亚科娃，“我的搭档帮助我很多，去年我距离夺冠就差两分，谢谢你今年帮我赢得这座漂亮的奖杯。”

2026年全国“村BA”北部赛区开赛

本报黑龙江双鸭山8月16日电　（记者**陶相安、郭晓龙**）15日，2026年全国和美乡村篮球大赛（“村BA”）北部赛区活动在黑龙江省双鸭山市宝清县宝清镇建设村拉开帷幕。来自北京、天津、河北、山西、内蒙古、辽宁、吉林、黑龙江、山东、新疆等10个省份的16支代表队、200余名球员齐聚黑土地，共赴一场属于农民朋友的篮球盛会。

本次赛事为期6天，共进行6轮、36场比赛，8月20日将决出北部赛区前五名，与中部赛区、南部赛区前五名及全国总决赛承办地代表队共同晋级全国总决赛。中部赛区、南部赛区和全国总决赛将于9月—10月分别在四川省宜宾市兴文县、广西壮族自治区南宁市上林县及湖北省恩施土家族苗族自治州咸丰县举办。

全国“村BA”坚持农民主体、农村主场。赛事期间，宝清县推出“黑土优品”·丰收市集、黑龙江和美乡村建设摄影展、消夏文化艺术节、探村景·跟着“村BA”游宝清等活动，并发放文旅消费券，借赛事平台激活文旅新动能。

本次赛事由农业农村部农村社会事业促进司指导，国家体育总局群众体育司支持，中国农民体育协会、黑龙江省农业农村厅、黑龙江省体育局、双鸭山市人民政府共同主办，宝清县人民政府承办，中国篮球协会提供技术支持。

广东中山沙溪镇甲乙级男篮联赛开赛

本报北京8月16日电　（记者**孔庆元**）2026年广东省中山市沙溪镇第二十五届甲乙级男子篮球联赛近日开赛。作为全国首批群众“三大球”精品赛事案例，该项赛事深受群众喜爱。本届联赛为期12天，18支村（社区）代表队分甲、乙两级角逐，延续升降级机制。沙溪镇教育和体育事务中心体育专干李建华介绍，今年允许各队引进两名镇外市内“外援”，进一步提升比赛的观赏性和竞技水平。沙溪镇篮球氛围浓厚，曾获2023年、2024年全国“村BA”总冠军，并于今年8月9日再夺广东省“村BA”冠军。

山西晋城暑期开放69所中小学操场

学校操场变市民健身房

本报记者　郑洋洋　本报通讯员　裴囡囡

傍晚，山西省晋城市爱物学校操场上人流渐盛。前来跑步健身的年轻人、遛弯休闲的居民、组队打球的学生越来越多。往年一到暑期便闲置的学校操场，变身市民的“免费健身房”。

今年6月，晋城市出台《晋城市全民健身场地设施条例》，明确提出“推动学校体育设施开放”。这个暑假，晋城69所中小学操场有序开放，以错时共享模式满足群众就近健身需求，让优质体育资源走出校园围墙、服务民生。

走进爱物学校，市民锻炼专用通道直通操场，9处金属防护栏将教学区与运动区隔离开来，4盏高杆灯把场地照得通亮。

“以前锻炼要专程去体育场馆，费时费力。如今家门口就有标准操场，各类健身设施一应俱全，便捷又舒心。”家住爱物学校旁秀水苑社区的居民秦晶，每天都会带着女儿来操场跑步。

开放校园操场，不仅有效破解了群众“健身远、场地少”的难题，而且为公益科普搭建了新平台。近日，晋城市红十字公益跑团在爱物学校完成跑步活动后，就地开设“急救小课堂”，向市民讲授心肺复苏、创伤急救等实用技能，不少市民表示收获很大。

一街之隔的星河学校，则在细节上下足功夫。该校对篮球架、足球门、单双杠等体育设施进行翻新。星河学校校长程晋慧介绍，学校加装了两座25米高的球场灯，增设衣物悬挂区、便民直饮区等配套设施，还为对外开放的校园体育场地购置公众责任险，让市民健身更便捷、更有保障。

“校园操场对外开放，绝非简单的开门迎客，而是城市精细化治理、普惠民生的务实举措。”晋城市教育局二级调研员原红卫介绍，当地落实专人值守、专项经费、责任保险三重保障，配齐专用通道、夜间照明、物理隔离、健身器材、便民设施5类基础设施，坚决杜绝一放了之，而是总结形成可复制、可推广的标准化工作范式，破解校园安全管理与全民健身资源共享之间的平衡难题。

湖南长沙已开展18年

中小学生暑期可享免费体育培训

本报记者　杨　迅

碧波荡漾，童趣盎然。在湖南省长沙市望城区青少年防溺水安全教育基地恒温泳池内，孩子们正在专业教练指导下练习换气与划水。

今年暑期，该基地作为长沙市面向中小学生免费开放的游泳场地之一，每天开放120个免费游泳名额，并配备了8名救生员、4名安全员、11名游泳教练轮班值守，累计服务学生2000余人次。

“今年开展免费游泳服务前，我们全面检修了泳池设备，严格检测水质，为青少年安全游泳保驾护航。”基地负责人李畅江介绍。

不只是免费开放游泳场所，长沙市暑期还面向中小学生推出了丰富的免费体育培训项目。7月13日至8月21日40天的时间里，长沙市25家游泳场所向中小学生免费开放，74家场馆向中小学生开展体育项目免费培训，共设13个项目，其中包括滑雪、滑冰2个冰雪项目，足球、篮球、乒乓球、羽毛球、网球、排球或气排球6个球类项目，击剑、体育舞蹈、攀岩、花样跳绳、轮滑5个新兴项目。每个项目安排6期，每期5天，每天培训时间2小时以上。

在长沙市天心区康园体育中心，面向中小学生的乒乓球培训已经开展多年。长沙市青芒青少年体育俱乐部负责人、长沙市乒乓球协会秘书长蒋进介绍，该中心面向中小学生的乒乓球暑期培训有20个名额，通常开放报名后，名额很快就抢光。培训时，根据学员基础分为2—3组，由专业教练进行针对性指导。

长沙市天心区青园友谊小学五年级学生黄沁雅是第二次参加培训，她说：“我比较喜欢小球运动，可以锻炼身体、强化技能，对保护视力也有好处。”

据介绍，长沙市暑期向中小学生免费开放游泳场所、开展体育项目免费培训活动已进行了18年。有意愿参与的学生或家长，只需在“我的长沙”APP首页点击“体育场馆预约”，根据个人需求选择附近的游泳场所或培训场馆，就可以进行预约或报名。

本版责编：**巩育华　高　佶　曹继炜**
版式设计：**张芳曼**