

赛会聚焦

张博恒卫冕亚运会体操男子个人全能冠军

面对奥运冠军，他选择“降难度”

本报记者　**孙亚慧　陶相安**

“14.033!”

当张博恒的单杠成绩显示在大屏幕上时，观众席响起一阵欢呼，张博恒与教练和队友紧紧相拥，庆祝胜利。

当地时间9月21日，爱知·名古屋亚运会体操项目在名古屋市综合体育馆正式开赛，在男子个人全能比赛中，张博恒最终以85.065分的总成绩夺得金牌，成功卫冕，这是中国队连续三届亚运会夺得该项目金牌。巴黎奥运会冠军冈慎之助以84.698分获得银牌，东京奥运会冠军桥本大辉以83.865分获得铜牌。

这是一场顶尖水平的较量。

本届亚运会上，竞技体操项目共设14个小项，中国队在多个项目上均具备冲击最高领奖台的实力。目前，亚洲男子体操的竞争尤其激烈，在巴黎奥运会男子8个项目中，亚洲选手获得了7枚金牌，张博恒曾以0.233分之差不敌冈慎之助，在巴黎奥运会上获得全能亚军。按照赛制，男子团体资格赛与个人全能决赛合并进行，当天比赛结果将决定团体决赛资格。比赛中，5个单项过后，张博恒以71.032分的总分暂时领先，但与冈慎之助的分差只有0.167分。

张博恒在赛后透露，自己对单杠成套动作的预设难度原本更高，在冈慎之助的总分出来之后，他跟教练团队及时调整了动作难度，将难度调低到了5.8。

没有冒险增加难度，而是选择更稳妥地完成动作。最终，张博恒顺利完成单杠动作，将领先优势保持到了最后。

在张博恒看来，这场比赛也是对自己的一次洗礼。“比赛中什么都不想，用比较放松的心态去完成好这些动作。体操这个项目，我们每一套动作其实都练千万遍了，在比赛中会影响自身动作变化的，有心态也有肌肉发力。我觉得只要能把心态调整好，很多困难都可以克服。”他说。

当被问及这枚金牌能否给洛杉矶奥运会积累一些信心时，张博恒说：“在个人全能项目上，我的信心一直没有丢失过，我一直在跟自己较劲。世界体操一直在进步，不仅是中国队，日本队也一直在努力进步，我之后需要做好更多难度储备，完善自己的比赛心态和发挥，希望在两年之后能有更好的状态和表现。”



在当地时间9月21日举行的爱知·名古屋亚运会体操男子个人全能决赛中，中国选手张博恒摘得金牌，成功卫冕。　本报记者　**陶相安**摄

“最后一棒总有奇迹”

本报记者　**刘　峣**

“心脏都要跳出来了，嗓子都要喊破音了。”

爱知·名古屋亚运会男子4×200米自由泳接力决赛最后一棒。当张展硕入水时，中国队仍然落后。池边，游完第一棒的徐海博扯着嗓子给队友加油。最后50米，张展硕越追越近，率先触壁。

“只能说一句：牛！非常厉害！”徐海博说。

第一次参加亚运会就拿到冠军，赛后的徐海博越聊越兴奋。看到完成逆转的张展硕走过来，他脱口而出：“硕神！”

面对这个称呼，张展硕把底气归到了一旁的潘展乐身上：“我们有世界纪录保持者，有什么好怕的？还是要沉下心来，正视自己的差距。”

潘展乐也夸起张展硕：“他是单项冠军，最后一棒总有奇迹，他就是‘奇迹之子’。”

几个人你一句、我一句，赛后的采访变成了“夸夸模式”。

获得女子50米仰泳银牌后，汪雪儿说，赛前半个多月，她主动求变，来到徐嘉余所在的训练团队，调整训练方式和技术动作。

“甲鱼哥”要求很严。汪雪儿说，训练中，徐嘉余和教练对动作和技术细节抓得很细。水下腿原本是自己的短板，经过这段时间的调整，她感觉已经有了明显改善。

让她印象很深的是，徐嘉余自己也一直求变。“他已经是世界顶尖选手，还在琢磨技术，寻找新突破。”汪雪儿说，“看到比自己更优秀的人还在改变，我也没有理由不去尝试。”

女子200米个人混合泳决赛，于子迪和余依婷在转播画面上的名字都是“YU”。比赛出发后，两名中国“飞鱼”在泳池里一路较量。前三种泳姿结束，余依婷保持领先。最后50米转身后，于子迪一点点追了上来，最终率先触壁，刷新了余依婷不久前创造的亚洲纪录。

赛后谈到最后的冲刺，于子迪说，自己没有什么特别的安排，“已经到了最后一个50米，就不要留劲，全力以赴”。

站在一旁的余依婷也不回避和队友之间的竞争：“我和于子迪不断刺激对方，才能互相成长。”

在接力中彼此托举、在训练中传递经验、在竞争中相互成就。或许，这就是中国游泳的“队魂”。

（本报记者　**孙龙飞**参与采写）



左图：当地时间9月21日，爱知·名古屋亚运会游泳项目男子4×200米自由泳接力决赛中，中国队以7分00秒17的成绩夺冠并打破亚洲纪录。图为中国队选手徐海博、费立纬、潘展乐和张展硕（中排从左至右）在赛后庆祝。　**王　申**摄（**新华社**发）

最可爱的“同行者”

王美华

连日来，在亚运会各个赛场，我多次被一群可爱的人打动——他们不是运动员，却为每一次拼搏和胜利呐喊；他们不是赛场上的主角，却用最响亮的助威、最真切的情感，陪伴中国体育温暖前行。

他们，就是可爱的中国观众。

女排半决赛时，我遇到了一位专程赶到现场的中国球迷。他挥舞国旗，喊哑了嗓子。当中国女排姑娘逆境翻盘、拿下胜利，他红着眼眶说：“我是中国人，我会永远支持中国女排！”

这样的画面，在亚运赛场并不少见。游泳馆里，中国观众的呐喊声甚至盖过了东道主；体操馆内，每当中国选手登场，看台上便涌起一片红色的浪潮；乒乓球赛场边，有人一场不落地守在看台上……他们来自不同地方、从事不同职业，却因同一份热爱，汇聚成最温暖的“中国红”。

是什么让这些人跨越山海、来到这里？答案或许就藏在那句朴素的话里——“我是中国人”。

人们为一个扣球落泪，为一次逆转鼓掌。每一面升起的国旗，都承载着拼搏、奋斗与胜利的喜悦。当中国选手赛后向观众致意，看台上响起经久不息的掌声，运动员与观众之间便完成了一种双向奔赴：你在场上为“我们”而战，我们在场下因“我们”而燃。

我们常说，体育的力量超越胜负。这些可爱的球迷和观众，正是最好的注脚。中国体育的底气，不只来自奖牌榜上的数字，也来自看台上那一张张写满热爱与坚守的面孔。这些面孔，更让运动员在赛场上的拼搏多了一份笃定：无论输赢，身后始终有坚定的支撑。

向这些可爱的人道一声感谢，你们的热爱，值得被看见，你们就是最可爱的“同行者”。

点到·亚运

人民家书　中华体育精神颂

罗欣棫：举步之际，必定坚决

亲爱的小罗欣棫：

见信好。

如果现在的我告诉你，有一天你会穿上中国女篮的球衣，代表祖国站在世界赛场上，你大概不会相信。那时候的你，可能只是觉得篮球好像是一条可以一直走下去的路。至于能走多远，谁也不知道。

此刻，我正随中国女篮在日本名古屋征战亚运会。刚刚结束的世界杯上，我们拼下了几场硬仗。赛场上国歌响起的时候，胸前的五星红旗跳动得格外热烈。那一刻，我特别想告诉你：你曾经偷偷在心里许下的那个生日愿望，现在正带着我们来到更大的舞台。

你小时候常常怀疑自己。训练很苦、伤病很痛、比赛很难，有时候拼尽全力也未必能赢。但我想告诉你，那些让你犹豫、流泪的时刻，后来都变成了脚下的台阶。你不需要一开始就看清未来的所有道路，只需要勇敢地迈出脚下这一步。鲁莽者要学会思考，善思者要克服犹豫，目标可求完美，但举步之际，必定坚决。

如今，我穿上了国家队的战袍。这身衣服很轻，也很重。轻的是面料，重的是责任。为国争光，从来不是一句口号，而是每一次训练、每一场比赛中拼尽全力的理由。小时候，你总想赢，想变得更强。现在的我明白，胜利的意义不仅在于个人得失，更在于让五星红旗在赛场上高高升起。

这封信不只是写给小时候的你。我也把它写给所有正在面对挑战、经历困难的“小小罗”。无论你此刻在哪个角落，正在经历什么样的低谷，请相信：有梦想就去追求，不要害怕失败，不要因为犹豫而停下脚步。为国出战的光荣与勇气，可以点燃一个人，也可以照亮更多人。我希望这份使命感和勇气，能鼓励到你和你现在、未来并肩作战的队友们。

这次亚运会，我们会面对很多挑战，但我和队友们已经准备好了。我们想向着最高的领奖台，再一次发起冲击。为梦想全力以赴，为祖国奋勇拼搏！

赛场见！

罗欣棫

2026年9月于名古屋

（作者为中国女篮队员）

亚运家书

感谢国家体育总局宣传司支持



当地时间9月21日，在爱知·名古屋亚运会篮球项目女子小组赛A组比赛中，中国队战胜印度尼西亚队。图为中国队球员罗欣棫（右一）与印度尼西亚队球员在比赛中拼抢。　新华社记者　**雒　圆**摄