

向世界纪录冲击

杨秋霞释放成长的力量

本报记者 袁雪婧

对四川妹子杨秋霞来说，举重天赋不算突出，运动生涯也一波三折，但她在赛场上逐渐释放着成长的力量：去年巴林世锦赛举了71公斤级抓举世界纪录，本次全国女子举重锦标赛包揽3金并甩开对手至少20公斤。杨秋霞不算天赋型选手，很长一段时间她因为挺举偏弱竞争力不足，2022年曾入选国家队集训了大半年，也是因为这个原因没能留下，被同级别更有竞争力的廖桂芳淘汰。回到省队后，杨秋霞没有自暴自弃，不断找问题、想办法，提升自己的力量水平。从2022年亚锦赛只有总成绩228公斤，到去年世锦赛举出261公斤，再到这次全锦赛放弃一把试举仍交出263公斤的成绩单，杨秋霞进步很大。

“这两三年时间成绩确实有了提升，练得也比较扎实。上个周期在国家队集训时年纪还比较小，这几年基础打得好，更稳定一些了。”说起自己的变化，杨秋霞笑着说，可能是因为长大了，不像小时候总爱偷懒。“我天生力量小，所以我的训练全是围绕提升腿力、腰力、上肢力量展开。专项练得不多，几乎都在练力量，会在一定程度上多做次数组数。”通过强化力量水平，杨秋霞在挺举上取得了进步，强项抓举也没松劲儿。去年世锦赛上她抓起了121公斤平世界纪录，赢了巴黎奥运会冠军、美国名将里弗斯拿下抓举金

牌，从此有了世界冠军头衔。“这个冠军激励了自己，所以更要强了。”这个冬训杨秋霞顶着膝伤的压力继续提升挺举水平。“世锦赛挺举144公斤没有成功，很遗憾总成绩只拿到铜牌。冬训我强攻弱项，比如加强臀部力量，这次全锦赛，我就是奔着提升挺举成绩来的。”

杨秋霞做到了。比赛中她在抓举前两把征服115、118公斤拿下金牌后，放弃了第三把试举，就是要保存

好体力冲击挺举的好成绩。138、142、145公斤全部成功，杨秋霞实现了突破，创造个人挺举最好比赛成绩。虽然与该级别世界纪录还有一定差距，但杨秋霞持续提升的潜力给自己带来希望。

“上个周期在国家队，看着队友、师姐们训练，学习借鉴之后不断提高自身。亚锦赛、世锦赛的参赛经历也让自己找到目标，未来要更加努力。”杨秋霞有望征战5月在浙江江山举行的

的亚锦赛，这将是中国队参加的现有级别最后一次国际赛事，因为洛杉矶奥运周期举重项目新级别将从6月开始执行。“我想抓住最后的机会，看看能不能冲击抓举新世界纪录，争取在世界纪录栏有一个自己的名字。”

新级别杨秋霞在69和77公斤级都有选择空间，虽然新周期大概率还要和里弗斯等强手较高下，但杨秋霞不畏强敌。“对手很强大，我要努力做到自己的最好。”



杨秋霞在比赛中。

中国举重协会供图

铜牌开好头

刘俊茜迎向充满希望的室外赛季

李东辉 张斌

在近日结束的2025南京世界室内田径锦标赛男子60米栏决赛中，刘俊茜以7秒55夺得铜牌，成为继刘翔之后又一名在世界级跨栏比赛中斩获奖牌的中国运动员。

新锐刘俊茜凭借在2025年室内赛季的一系列优秀表现，获得世界室内田径锦标赛的人场券。在2025年全国室内田径大奖赛（南京站）上，刘俊茜在男子60米栏决赛中以7秒47的成绩夺冠，刷新个人最好成绩。当时，他

距离刘翔60米栏的最好成绩仅差0.06秒。

教练孙海平曾在采访时预言，包括刘俊茜和秦伟搏，只要60米栏能打开7秒50，就很有希望闯进南京世界室内田径锦标赛决赛。本场田径室内世锦赛，经过预赛与半决赛的角逐，刘俊茜和秦伟搏携手出现在决赛的跑道上，这一幕创造了中国田径的历史，这是首次有两位中国选手同时出战室内世锦赛男子60米栏决赛。决赛前，两位选手之间有一段温馨互动。刘俊茜向秦伟搏比出“7”的手势，那

正是秦伟搏所在的跑道道次，秦伟搏也回以“3”的手势，这代表着刘俊茜所在的道次。

从第三道出发的刘俊茜起跑并不出色，但他迅速调整状态，凭借扎实出色的栏间技术开启反击，最终超越数名选手后第3个冲线。秦伟搏跑出7秒72，位列第八位。刘俊茜首次出战世界室内田径锦标赛，在世界级赛场与霍洛威等名将同场竞技，充分发挥自身水平，为中国田径拼出一枚久违的男子60米跨栏奖牌。上次中国选手获得该项目室内世锦赛奖牌要追

溯到2008年，刘翔在西班牙瓦伦西亚室内世锦赛上以7秒46夺得60米栏冠军。

刘俊茜很开心能收获一枚宝贵的铜牌，但遗憾的是没能将最佳水平完全展现出来。他也直言对7秒55的成绩不太满意，因为与自己7秒47的个人最好成绩相比仍有差距。不过，这枚宝贵的室内世锦赛铜牌也为刘俊茜本赛季开了一个好头，面对即将来临的室外赛季，刘俊茜留了一个悬念，“自己会努力的，顺其自然。”

三大荣誉在身

朱亚明仍在奋力跳跃

李东辉 张斌

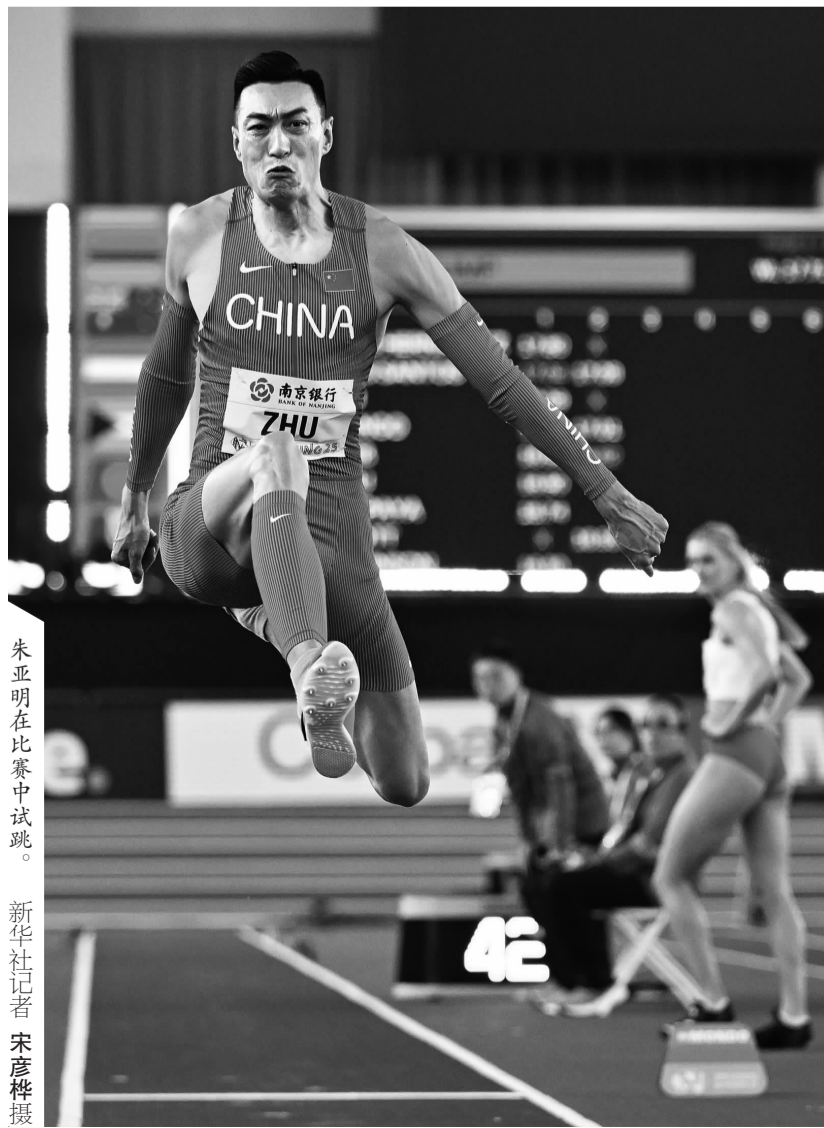
2025年南京世界室内田径锦标赛上，朱亚明在男子三级跳远决赛中，凭借第三跳17.33米的出色发挥，获得银牌，为中国队拿到本届赛事的首枚奖牌。朱亚明赛后表示：“能在主场（南京）拿到这枚奖牌对我来说特别自豪，这是我在国际大赛中的又一次突破，希望能以此为起点，不断突破自己。”

1994年出生于内蒙古呼伦贝尔的朱亚明目前已年过30岁。2021年，在东京奥运会三级跳远决赛中，朱亚明凭借第五跳17.57米的个人最好成绩逆袭成亚军，成为第一位在奥运会三级跳远项目中拿到银牌的中国运动员。

这位奥运选手的成长之路不同寻常。从小弹跳惊人喜欢运动的朱亚明直到高中时期才被体育教练马仁良发现，通过科学系统的训练，2013年，朱亚明以体育特长生的身份考入沈阳体育学院，此时的他还是一名职业运动员。进入大学后，他的天赋得到更好的展示。在校运会上，朱亚明以15.38

米的成绩打破了学校三级跳远的纪录。此后，他以学生运动员的身份在全国体育学院田径锦标赛中再度收获第一名。2015年，朱亚明进入辽宁省田径队，开始接受三级跳远专业训练。在同年举行的全国田径锦标赛中，他以16.21米拿到冠军，2016年、2017年朱亚明在国内国际各项大赛中收获冠军，成绩也不断提高。

在东京奥运会上夺得银牌后的几年里，朱亚明在多项赛事中的表现依然出色。在2022年俄勒冈田径世锦赛男子三级跳远决赛中，朱亚明以17.31米的成绩获得季军。杭州亚运会上，朱亚明再次收获男子三级跳远冠军。进入2024年，随着年龄的增大，伤病来袭的朱亚明状态受到极大的影响。不过，加上本次比赛拿到的银牌，朱亚明已经成为亚洲男子三级跳远历史上唯一都拿到过奥运会、室外世锦赛和室内世锦赛奖牌的运动员。而他的三级跳远之路还在继续，正如他所言：“对于大赛没有具体的目标，只想拿出最好的状态，向世界展现中国田径运动员更好的风采。”



朱亚明在比赛中试跳。新华社记者 宋彦桦摄

竞赛圈

全国女子举重锦标赛落幕

宋昆 李闫包揽三金

本报讯 2025年“八闽首邑杯”全国女子举重锦标赛暨第十五届全国运动会举重比赛资格赛3月24日在福建省青少年体育学校落下帷幕。最后一个比赛日进行了87公斤级、87公斤以上级比拼，辽宁选手宋昆、黑龙江选手李闫都实现了对各自级别三枚金牌的包揽。

共有13名选手征战女子87公斤级A组决赛。抓举比赛中，辽宁选手宋昆、北京选手鲍杨茜都举起了120公斤，宋昆凭借率先举起的优势拿到金牌，鲍杨茜获得银牌，铜牌归属黑龙江选手田东苹，她举起了115公斤。挺举比赛中，宋昆三把试举140、145、148公斤全部成功，将挺举、总成绩金牌也收入囊中。鲍杨茜举起147公斤，获得总成绩银牌、挺举铜牌。个人选

手敖辉凭借率先举起147公斤的优势，拿下挺举银牌、总成绩铜牌。

女子87公斤以上级A组决赛共有12人参赛。去年世锦赛冠军、该级别抓举世界纪录保持者黑龙江选手李闫实力出众，在其他选手试举完成后才登场。抓举前两把成功举起135、140公斤夺金后，李闫放弃了第三把试举，轻松确立起至少10公斤的领先优势。抓举银牌、铜牌分别归属北京选手张曼玲、辽宁选手孙永杰，成绩分别为130、125公斤。挺举李闫163公斤开把成功提前锁定金牌，第二把举起168公斤后没有再试举，选择为5月亚锦赛保留实力。张曼玲举起161公斤，获得挺举铜牌、总成绩银牌。广东选手肖秀媚举起162公斤，获得挺举银牌、总成绩铜牌。（袁雪婧）

体操世界杯中国队2金1银2铜收官

本报讯 国际体联体操世界杯安塔利亚站比赛北京时间3月24日凌晨落下帷幕，在第二个决赛日中国体操队由廖家磊、田倬凡分别在男子单杠、女子平衡木收获1银1铜，中国队以2金1银2铜的战绩收官。

在第一个决赛日兰星宇、杨凡子微分别在男子吊环、女子高低杠勇夺金牌。资格赛得到14.467分的廖家磊以男子单杠头名晋级决赛，决赛中他

以难度5.8的成套得到14.066分，最终以0.1分之差不敌克罗地亚选手斯比克，遗憾获得银牌。在平衡木资格赛得到13.333分排名第3晋级的田倬凡，在决赛中得到12.900分，继高低杠后收获个人第二枚铜牌。在女子自由体操资格赛得到13.000分排名第6晋级决赛的秦心怡，决赛同样得到13.000分，名次晋升一位，收获第5名。（袁雪婧）

全国冠军赛齐迎射落2金1银

本报讯 2025年全国射击冠军赛飞碟项目比赛日前在福建三明落幕。巴黎奥运会飞碟男子多向亚军齐迎斩获男子多向、男子多向团体2枚金牌，还与朱靖宇搭档为山东一队获得多向混合团体亚军。

齐迎在男子多向资格赛中以118中排名第三晋级决赛，仅次于河北选手白俊铭、山东选手于海成的119中。决赛前20靶齐迎和于海成都打出了19中的好成绩，之后二人进入冠军争夺战。50靶过后，齐迎和于海成以44中排名并列第一，按照规则他们将进行同分决赛，谁先脱靶就让出冠

军。最终于海成在加赛第一枪脱靶，齐迎则凭借第一枪射中获得冠军。齐迎还搭档于海成、臧春瑞以352中为山东队斩获男子多向团体冠军。

齐迎、朱靖宇组成的山东一队与广东一队的何伟东、张鑫秋在多向混合团体资格赛中排名前两位晋级金牌赛，最终齐迎、朱靖宇以40中比41中，1靶之差惜败于广东组合，收获亚军。

女子多向冠军归属于北京选手赵丹，她还和队友吴雨彤、李清念帮助北京队赢得了女子多向团体冠军。（梁 琰）

全国击剑冠军赛福建花剑收获多

本报讯 3月24日，2025年全国击剑冠军赛分站赛花剑第一站在福建省泉州市结束了比拼。经过激烈角逐，各组成绩出炉，东道主福建队在本站比赛中收获颇丰，成为最大的赢家。

在男子成年组团体赛中，福建一队派出陈伟全、蔡锦潘、黄梦恺和林炜乐。在32强赛中轮空进入16强，此后两轮，福建一队接连以45比24和45比38轻松战胜对手，晋级半决赛。半决赛中，福建一队以45比19轻取浙江一队，和福建二队会师决赛。在决赛中，福建一队以45比29战胜福建二队

获得冠军。

在女子成年组团体赛中，福建一队以45比36战胜浙江一队获得冠军。

其他比赛，福建队的陈伟全和蔡锦潘包揽成年组男子个人赛冠亚军。福建队的陈情缘和林绮雯获得成年组女子个人赛冠亚军。青年组男子个人赛冠军被安徽队郭一凡获得，亚军被福建队练意锋获得，福建队赖泽鑫和倪子煜并列获得季军。青年组女子个人赛冠军得主为安徽队张思琪，亚军为上海虹口体校队王一然，福建队郑璐璐与江苏队程田恬并列获得季军。（张 斌）

2000余名选手竞速梵净山

本报讯 3月23日，以“相约梵净山 登高向未来”为主题的2025第七届梵净山登山大赛，在被誉为“武陵之巅”的梵净山激情开跑。来自湖南、云南、广东、河南等地的2000余名选手齐聚于此，共同开启一场速度与毅力交织的激烈较量。

此次登山大赛线路全程14.1公里，规定比赛时长为6.5小时。赛事设置丰富奖项，奖金总额近10万元，涵盖6个年龄段分组奖、破纪录奖以及组别奖。经过角逐，来自辽宁的郝宏鹏获得男子组第一名，成绩为1小时33分35秒，刘志森、王国龙分获第二、三名。贵州遵义选手王敏获得女子组第一名，成绩为1小时49分48秒，该

成绩也创造了新的赛会纪录。“2019年第一次来参赛时获得第八名，今年重返赛场，很荣幸获得第一名，下次有机会我会再来。”郝宏鹏赛后表示。

在这场比赛里，共有24位成功登顶珠峰的专业登山家加入其中。自2015年创办以来，梵净山登山大赛已吸引上万名登山爱好者投身其中。赛事巧妙融合体育与旅游元素，以登山赛为载体，大力普及山地户外运动，全方位展示中国名山风采，成功打造出一张独具特色的赛事名片。

邵阳越野跑团、江口县跑步协会、贵州梵城跑团分获最佳组织奖前三名。赛事期间还举办了民族歌舞演出和农特产品展销会。（王向娜）