

脖子“凑合用” 张博恒搏出冠军

本报记者 袁雪婧

“状态只有百分之六七十吧。”赛前训练意外扭伤脖子，张博恒带伤从全国体操锦标赛资格赛、团体决赛撑到全能决赛，身体和竞技状态都难言完美，但他仍以大比分优势加冕全锦赛“全能王”。“脖子只能说是凑合用。”赛后他

的一句调侃，道出了比赛过程并不轻松，拼搏塑造了强大的自己。

“就像落枕了一样，落枕会左右扭不动脖子，但我是前颈不舒服，低头会特别费劲，肌肉像僵住了一样。队医帮我进行了推拿、牵拉放松，每天连睡前和睡醒都进行治疗。虽然有一定帮助，但因为比赛和训练过程中一直在发力，所以康复进度缓慢。”带伤作战的张博恒，全能决

赛自由体操、跳马拿下了全场最高分，鞍马出现一次掉马失误，吊环、双杠水准上佳，最后一项单杠上场前已经建立了足够的优势，所以他只用了一个“简单套”将比赛顺了下来。“团体决赛我就没上双杠，因为在摇后回环这个动作的时候，我根本低不下头，我都是仰着头摇的，能明显感觉到发力很艰难。今天完成双杠后我感觉不适，所以单杠及时做出了调整。”

虽然夺冠的结果是好的，但在张博恒看来比赛过程能总结和优化的地方还很多。“鞍马在成功率上丢了很多完成分，很多项目的空中姿态也是可以改善的，落地的站稳率上能避免更多的‘一小跳’，这些都需要继续努力。”

即便减难度都能赢亚军超过3分，但展望全运会张博恒不言轻松。“没有任何一场比赛可以用轻松两个字形

容，赛场上瞬息万变，今天能减难度是因为对手的发挥不太理想，但不意味着下场比赛对手也发挥不好，不能抱有侥幸心理。”

本场比赛是洛杉矶奥运新周期新规则下的全能首秀，张博恒适应情况良好，但如何不断提升全能总分，以适应从下半年开始的包括世锦赛等国际比赛的激烈竞争，张博恒还需要总结和思考。“如何在新规则下得到更高的全能总分，我觉得需要认真思考，不仅是我，这是所有全能运动员的共同课题。”（南宁5月19日电）



张博恒在双杠比赛中。新华社记者 许雅楠摄

全国体操锦标赛暨全运会资格赛 张博恒带伤作战加冕“全能王”

本报南宁5月19日电 记者袁雪婧报道：2025年全国体操锦标赛暨第十五届全国运动会体操成年组资格赛19日进行了男子全能决赛比拼，湖南选手张博恒以总分82.965分问鼎。

全能决赛按照资格赛排名进行分组，张博恒、侍聪、兰星宇、杨家兴、杨皓楠组成的第一组最具竞争实力。首轮自由体操张博恒发挥出色，以起评分全场最高5.4的成套拿下全场最高分14.233分，侍聪得到

全场第二高分13.833分。第二轮鞍马出现了一些意外，张博恒出现掉马失误，得到12.433分。杨皓楠出现多次掉马，得分损失较大，较早就退出了争冠行列。第三轮吊环是兰星宇的绝对强项，他以全场最高难度5.8的成套拿下吊环全场最高分14.433分。张博恒的吊环成套难度也达到5.7，完成质量上佳，得到14.366分，是该项全场第三高分。跳马张博恒又以难度5.2的一跳得到全场最高分14.333分，完全追回了

鞍马损失的分。侍聪在落地时出现较大失误，杨家兴在跳马结束后因伤病退出比赛。

双杠张博恒得到全场第二高分14.300分，已经建立起较大的领先优势。最后一项单杠比赛中，受到颈部伤病影响的张博恒只做了一个简单套，得到13.300分，仍以领先第二名3.2分的较大优势夺冠。侍聪出现掉杠失误，但成套难度较高且其他动作完成质量较好，以总分79.765分获得银牌。兰星宇收获铜牌，总分为79.632分。

三个比赛日两次刷新个人最好成绩 李冰洁期待世锦赛与世界名将过招

本报记者 李东烁

5月19日，2025年全国游泳冠军赛进入第三个比赛日，李冰洁刷新女子1500米自由泳赛会纪录。这是李冰洁在本届全国游泳冠军赛中第二次刷新个人最好成绩。

李冰洁在女子1500米自由泳决赛中游出15分43秒94的成绩登上最高领奖台，该成绩刷新赛会纪录，并把该项目个人最好成绩提升了2秒。虽然刷新了自己的最好成绩，但李冰洁认为依旧有提升的空间，“这个成绩算是满意，把自己最好成绩提高了两秒，但是我感觉1500米提升两秒也不算是提高，今后我应该在训练中把后程的能力再提高一些，这样整个1500米的水平能再往上提高一个层次。”

此前，在首日的女子400米自由泳决赛中，李冰洁游出3分59秒99的新亚

洲纪录夺得金牌。赛后，李冰洁吐露了心声，“比赛之前自己还是心里挺没底的，因为可能太长时间没有比赛了。400米的成绩也是给自己增加了信心，能让我在后边的比赛中发挥得更好一些。”即便刷新了亚洲纪录，李冰洁也总结了自己的不足，“速度还是欠缺一些，因为我400米自由泳整个游程前后速度差不多，在国际大赛上像莱德基她们，可能前面就冲出去了，这样的话后面不论我再怎么去追，在心理方面可能都不占优势，所以我觉得在速度方面还是需要再提高。”

刚刚过去的冬训中，李冰洁有了全方位的提升，“冬训其实不单单只是能力或者哪方面的提高，我觉得是一个整体，包括速度、能力、厚度的积累，包括心态方面都是需要去调整的。”

和世界高手较量是李冰洁的心愿，她在赛后多次提及，“去年的奥运



李冰洁在女子400米自由泳决赛中。新华社记者 梁旭摄

会上受了一些打击，觉得自己可能跟世界高水平选手不在一个水平上。但这次在400米自由泳和1500米自由泳比赛中刷新了自己的最好成绩，给我提升了一些信心，让我在世锦赛上可以有信心、有胆量去跟她们竞争。这种信心也来源于平时训练，平时训练练到位，比赛才能有信心，比赛有好成

绩，世锦赛才能有信心。”

展望今年赛程，世锦赛和全运会是两个重头戏，李冰洁也颇感压力，“今年压力蛮大的，因为今年比赛多任务重，所以我也想早在各单项中游出比较好的成绩，在世锦赛上能够和世界高手去较量。”（深圳5月19日电）

“我要走”走出健康与活力 全国徒步联动日沈阳主会场活动举办

本报记者 王向娜

“我今年61岁了，参加徒步活动以来感觉收获特别大，不但减了体重，体检数据指标有明显改善，免疫力也显著提高了。”来自内蒙古通辽的庄益强说。在日前举行的2025“5·19我要走”全国徒步联动日主会场暨2025辽宁省首届CITY WALK健身大会上，庄益强参加了5公里团队风采徒步展示环节。来自辽宁抚顺的顾美伶也表示，参加徒步活动，不但锻炼了身体，还认识了很多朋友，大家在一起心情非常愉快。

本次主会场活动共吸引了来自辽宁、吉林、黑龙江、内蒙古、河北等地的

徒步爱好者共计5000余人参与其中。行走在沈阳浑河滨水慢道，人们脸上洋溢着灿烂的笑容，呼吸着新鲜的空气，感受着运动带来的快乐。活动以“徒步辽宁·健康中国”为主题，历时两日，5公里团队风采徒步展示环节汇聚3500名选手，大众组及亲子组吸引了1500人，浑河滨水慢道的生态与人文魅力也通过徒步活动得以呈现。

“5·19我要走”全国徒步联动日活动是国家体育总局登山运动管理中

心、中国登山协会自2016年起重点打造的每年举办的公益性全国联动全民健身品牌活动，旨在满足人民群众的户外健身休闲需求，倡导健康文明的生活方式，集中普及推广徒步活动，多年来受到举办地广大群众的喜爱，已经成为全国知名的徒步活动品牌。

据总局登山中心相关负责人介绍，5月19日是中国旅游日，“我要走”是“5·19”的谐音，在当天举办全国多地线上线下同步联动的徒步活动具有特别的

意义。活动充分利用举办地的登山步道和徒步路线，将徒步项目与当地户外运动资源、文化旅游产品、城市品牌营销等各类资源有效结合，推动举办地文体旅进一步深度融合，实现可持续发展。

2025年全国联动日活动除设置线下辽宁沈阳全国主会场外，还在甘肃张掖、宁夏银川、山东威海、吉林长春、黑龙江大兴安岭呼中区等地设有分会场，并配套开展“云端徒步”线上活动，活动参与规模将在10万人以上。

十五运会跆拳道资格赛首站第三日 川冀湘甘瓜分决赛入场券

本报讯 第十五届全国运动会跆拳道项目资格赛第一站的比赛19日在陕西体育馆迎来了第三个比赛日的激烈争夺。在当天进行的男子80公斤级和女子57公斤级的比赛中，共四张全运会决赛阶段入场券分别被四川队选手杨清玫、河北队选手戴宗媛、湖南队选手向若鸣和甘肃队选手王郭清获得。

四川队的杨清玫与浙江队的黄家云在女子57公斤级上半区的资格争夺中狭路相逢。黄家云以一记中段踢击一直保持领先，但杨清玫在首回合仅剩6秒时，通过后腿横踢将比分扳平，并凭借点数优势先声夺人。第二回合，杨清玫的攻势更加凶猛，凭借连续的中高位得分锁定胜局，将全运会入场券收入囊中。在该级别另一场决定资格的比赛中，河北队选手戴宗媛与山西队选手王梓露苦战三回合才分出胜负，最终戴宗媛逆转战胜对手，获得全运会决赛阶段入场券。男子80公斤级的一场资格争

夺战由湖南队选手向若鸣对阵安徽队焦亚鹏。开局两人比较谨慎，在互相试探中，焦亚鹏先拿到了中位的2分，向若鸣在两次转身尝试未果后突然改变策略横踢追平比分。首回合进入收官阶段，两人相持中同时击中对方护具得分，但焦亚鹏的攻击并未中断，前腿跟上再次取得领先，然而向若鸣胆大心细，在最后3秒抓住对手进攻漏洞，一记后旋击头绝杀拿下第一回合的胜利。焦亚鹏在第二回合艰难扳回一城。关键的第三回合中，两人更加谨慎。向若鸣在最后不到30秒的时间里突然变线打高位，将胜利的天平拉向自己，并赢下比赛，收获全运会决赛入场券。另一场资格争夺中，甘肃队选手王郭清直落两回合击败天津队选手白岩，顺利挺进全运会决赛阶段。

20日是本站资格赛的最后一个比赛日，将迎来男子80公斤以上级和女子49公斤级的角逐。

（苏 畅）

全国马术盛装舞步锦标赛战罢

本报讯 5月18日，2025年全国马术盛装舞步锦标赛在江苏江阴落下帷幕。在当日进行的个人赛决赛中，江苏队骑手吾亚策骑艾唯以百分比得分71.700分斩获冠军。广东队骑手黄焯钦与卡斯坦组合收获亚军。广东队骑手顾兵与东哥组合得到季军。

作为第十五届全运会马术项目盛装舞步资格赛前的一场重要练兵，本次比赛有安徽队、北京队、广东队、河北队、江苏队、上海队、四川队、新疆队、浙江队和重庆队共10支队伍、77对人马组合参赛，创下了全国马术盛装舞步锦标赛参赛规模历史新高。在团体赛争夺中，广东队、上海

队和江苏队分获冠军、亚军和季军。

经过个人赛资格赛和预赛的比赛后，脱颖而出的12对人马组合向个人赛领奖台发起冲击。在个人赛预赛中排名第一的江苏队骑手吾亚与马匹艾唯延续着个人赛预赛良好状态，经过一轮稳定的动作呈现和具有表现力的演绎后，以71.700领跑，并将领先优势保持到比赛结束，该组合最终夺得个人赛冠军。黄焯钦与老搭档卡斯坦的组合以百分比得分71.415分完赛，收获个人赛亚军。顾兵与东哥组合以百分比得分71.095分完赛，获得个人赛季军。

（宋 菲）

近3000名户外爱好者竞逐黄浦江源

本报讯 5月18日，黄浦江源第二届全国山地户外运动挑战赛在浙江省安吉县结束，此次赛事联动黄浦江源片区三镇山地资源，吸引了全国近3000名户外爱好者相约安吉黄浦江源片区，共赴山野之约。

本次赛事路线覆盖竹林土径、溯溪及陡坡山脊等多重复杂地形，赛道沿途山红花海、高山草甸与溪谷瀑布交错，面向户外专业运动员、爱好者、亲子家庭等人群设置五大组别，分别是越野跑（21.5公里）、山地车（32.3公里）、山地户外多项赛（52.5公里）、定向赛、小勇士障碍赛。

经过激烈比拼，各组别奖项各有归属。首日进行的越野跑男子组备受关注，身兼多项的叶朝阳以一

秒之差遗憾获得亚军，但是他坦言，赛道非常有挑战性，不仅坡度陡，而且路线也很复杂，除此之外，安吉优美的风景也使我们跑下来之后身心很愉悦。“我非常爱越野跑这项运动，通过越野跑可以看到不同的风景。”叶朝阳表示。

黄浦江源片区依托得天独厚的生态资源，近年来大力发展“户外运动、自然教育、乡村度假”三大核心产业，未来黄浦江源片区将持之以恒推动“体育+文旅”的深度融合。

本届赛事由国家体育总局登山运动管理中心、中国登山协会、安吉县人民政府联合主办，中共安吉县委组织部（人才办）、安吉县黄浦江源旅游度假区、安吉县文化和广电旅游体育局承办。（弓学文）

全国业余围棋大赛西部赛区收官

本报讯 第八届“汉酱杯”全国业余围棋大赛（西部赛区）5月19日在贵阳落幕。易桢益、张广、蒋建军分获名手组、名师组、名人组冠军。

“汉酱杯”全国业余围棋大赛自2018年创办以来，已连续举办八届，为广大业余棋手提供了高水平的竞技平台。在本次西部赛区的比赛中，名手组竞争非常激烈，没有人能够保持全胜，全部7轮比赛结束后，共有3位棋手同为6胜1负积12分，经过比较对手分，易桢益获得名手组冠军，郝岳鹏和杜阳分获亚军、季军。

在名师组的比赛中，张广作为

本组唯一7战全胜的棋手，积14分夺得冠军。郭兆涵与孙自和都是6胜1负积12分，郭兆涵以对手分72比62的优势获得名师组亚军，孙自和获得季军。

在名人组的比赛中，蒋建军7战全胜积14分获得冠军。杜玉龙、宋利邦、胡全和吕海等4人同积12分，按照对手分和顺减分进行破同分之后，依次排名名人组第二至五位。

本次比赛由中国围棋协会、贵州茅台酱香酒营销有限公司联合主办，贵州省围棋协会承办。各组前十名获得了总决赛阶段的参赛资格。（葛会忠）