



张博恒成功卫冕体操男子个人全能冠军

拼搏铸永“恒”

本报特派记者 李元浩

9月21日下午，随着张博恒完成最后一个动作，从单杠上腾跃而下，名古屋市综合体育馆的看台上爆发出一阵热烈的掌声和欢呼声。走下赛场，刚刚经历了6个单项比拼的张博恒有些疲惫，他向临近看台的中国观众挥手致意后，便平静地等待着裁判组打分。

几分钟后，现场电子屏幕上显示出“14.033分”，这意味着张博恒以总分85.065分，力压日本队选手冈慎之助（84.698分）和桥本大辉（83.865分），成功卫冕该项目的冠军。这位26岁的湖南小伙子抿抿嘴唇，平静的脸上终于露出微笑，披上一面五星红旗，双手握拳高高举起……

依据本届亚运会体操项目赛制，本场男子个人全能决赛同时也是男团资格赛，因此张博恒的目标除了力争个人卫冕，还要和队友邹敬园、兰星宇、孙炜、田昊一起争夺团体决赛“入场券”。团结拼搏之后，中国体操男队完美实现这两大目标——张博恒个人全能夺金，中国体操男队也以预赛一强势晋级团体决赛。

为了这一刻，张博恒付出了太多。虽然张博恒在杭州亚运会拿下个人全能金牌，今年亚锦赛又以高分问鼎，但其实他一年多来一直受到伤病困扰，状态出现一定起伏。而巴黎奥运会全能冠军得主冈慎之助和世锦赛全能冠军桥本大辉，整体实力突出，难度储备雄厚。一旦张博恒在比赛中稍有失误，就有可能与这枚金牌失之交臂。

本场比赛，张博恒和队友们的出场顺序依次为自由操、鞍马、吊环、跳马、双杠和单杠。新赛制对选手稳定性要求极高。整场比赛中，张博恒的发挥不算特别惊艳，但胜在稳定。他在6项比拼中均顺利完赛，没有明显失误。反观张博恒最主要的两位竞争对手冈慎之助和桥本大辉，在比赛中均有不同程度的失误，尤其是在最后一项自由操比拼中都出现了出界、落地失误等犯规，只能目送张博恒登上最高领奖台。

唯有拼搏铸永“恒”。赛后，出现在混合采访区的张博恒对记者表示，其实这场比赛压力挺大，但感觉竞争对手的压力更大，“上场前我已经做好了心理预设，教练根据对手发挥也在我的动作难度上进行了一些调整。我对自己整场比赛的发挥还是比较满意。”谈及自己的伤病和未来比赛的预期，张博恒坦言一直在积极调整身体状态，“世界体操一直都在进步，不仅仅只有中国队，日本队也一直在努力。接下来我需要做更多的难度储备，进一步完善比赛心态，希望自己接下来能有更好的状态和表现。”

本届亚运会竞技体操项目共设14个小项。现阶段亚洲男子体操竞争激烈，且各项目竞争均处于世界顶尖水平。张博恒用一枚男子全能金牌，为中国体操队开了一个好头。但作为东道主的日本队此次派出全主力阵容出战，随后团体和各单项的竞争只会更加激烈。

本届亚运会结束后不到一个月，10月中旬，体操世锦赛将在荷兰鹿特丹开赛。中国体操队将力争获得男子团体和女子团体前三名，从而锁定洛杉矶奥运会入场券。（本报日本名古屋9月21日电）

今日看点

北京时间9月22日

- ◆8:30 羽毛球女团1/4决赛 首轮轮空的中国队将首次登场亮相，对阵泰国队。
- ◆10:00起 游泳 张展硕、汪顺、李冰洁等中国名将出战，力争为中国队摘得更多奖牌。
- ◆10:55 射击10米气步枪混合团体决赛 已在本届亚运会斩获2金的盛李豪再次出战，他将搭档王子菲向金牌发起冲击。
- ◆11:00 体操女子资格赛暨个人全能决赛 资格赛成绩直接决定个

人全能金牌归属，也决定团体决赛席位和各单项决赛名额，中国队将向个人全能金牌和团体决赛资格发起冲击。

- ◆14:00 羽毛球男团1/4决赛 中国队将在石宇奇的带领下迎战徐承宰/金元浩领衔的韩国队。
- ◆14:10 乒乓球混双1/32决赛 王楚钦/孙颖莎、林诗栋/蒯曼将携手出战。
- ◆18:20 女排决赛 中国女排将和日本女排争夺冠军。（刘兵 整理）

开赛两日连夺3金，两次打破世界纪录

中国射击抓住“稳稳的幸福”

本报特派记者 李元浩

9月21日，名古屋亚运会射击项目展开第二个比赛日的争夺。继第一个比赛日斩获本届亚运会射击项目首金后，中国射击队又收获了两个项目的冠军。在爱知县综合射击场的领奖台上，鲜艳的五星红旗两次高高升起。射击大项开赛前两日的4个小项，中国选手夺得3金，再次让中国观众感受到“稳稳的幸福”。

本届亚运会射击项目共产生28枚金牌，是赛会金牌数第三多的大项（仅次于田径的50金和游泳的41金）。比赛于9月20日开赛，将一直持续到10月1日。作为“王者之师”，中国射击队已连续12届亚运会保持射击项目金牌榜第一。3年前在杭州亚运会上，中国射击队共获得16金9银4铜，在金牌榜上遥遥领先。

中国射击队步枪项目出征本届亚运会的阵容中，包括有盛李豪、张常鸿、刘宇坤、姜冉馨、谢瑜等5名奥运冠军。众多实力选手的压阵，使得中国射击队的整体发挥更趋稳健。

在20日进行的射击首个项目争夺中，中国队的表现就堪称惊艳。由王子菲、韩佳予和杜雨宸组成的中国队，以打破世界纪录的强势表现，勇夺女子10米气步枪团体金牌。首次参加亚运会的16岁小将杜雨宸，也成为中国射击项目最年轻的亚运冠军。

尽管顺利夺冠，但杜雨宸赛后认为自己的发挥还没有达到预期：“有些紧，可能和自己第一次参加这种大赛有关系，接下来要好好总结。”她坦言此次亚运会征程给了自己更多信心，“在亚运会积累了综合性运动会的经验后，接下来备战大赛就更踏实了。”

射击项目进入第二个比赛日后，中国队的表现更加亮眼。首先进行的男子10米气步枪团体项目，由盛李豪、马思涵、张常鸿组成的阵容获得金牌，并以1899环的成绩打破世界纪录。连续两天打破世界纪录，中国射击队显示出强劲的整体实力。这也是中国射击队时隔12年再夺该项目亚运金牌。

在随后上演的男子10米气步枪个人决赛中，巴黎奥运会“双金”得主盛李豪的精彩表现还在继续。面对两名印度选手的冲击，盛李豪在开赛一度落后，处于追赶状态。但在第17枪完成超越，升至榜首后，盛李豪表现越发稳健，在第22枪将领先优势扩大到2环，最终以254.2环的成绩夺魁，并同时刷新亚洲纪录和亚运会纪录。不到4小时连夺两枚金牌，盛李豪赛后依然淡定：“表现还算正常吧。今天的临场状态有点起伏，幸好比赛后半程顶住了。”

无论是名将还是新人，中国射击队的“稳”绝不是运气，而是长期艰苦、细致磨砺的结果。据记者了解，盛李豪日常训练中每天要穿着10多斤的射击服、手持约10斤的



气步枪，重复练习举枪、瞄准、呼吸、击发这几个动作数百次，细抠每一个技术细节；为更好适应射击比赛新规，中国射击队未雨绸缪，提前适配低硬度射击服、调整发力习惯等，力争保持先发优势……

成功离不开天赋，但成功从来不只靠天赋。自律刻苦、高度专注、科学训练，这才是中国射击队的成功“密码”。

（本报日本名古屋9月21日电）

上图为中国选手盛李豪在赛后留影。

新华社记者 刘磊 摄

9月21日，亚运赛场上中国女子三大球项目均传来喜讯。中国女排3比2力克泰国队闯入决赛；中国女篮110比41大胜印度尼西亚队，提前1轮晋级8强；中国女足5比1战胜菲律宾女足，以小组第1身份晋级8强。期待中国姑娘们再创佳绩。

①中国队球员吴梦洁在比赛中。

本报特派记者 王伟伟 摄

②中国队球员刘禹彤(右)在比赛中进攻。

新华社记者 雒圆 摄

③中国队球员王霜在比赛后向观众致意。

新华社记者 贾浩成 摄

女子三大球捷报频传

中国女排晋级决赛

本报日本名古屋9月21日电（特派记者 赖志航）名古屋体育馆灯光如昼，看台上五星红旗翻涌，鼓声、呐喊与掌声汇成热浪。9月21日下午，女排半决赛打响。经过5局苦战，中国女排最终以大比分3比2力克泰国女排，成功晋级决赛。

这是一场带着“复仇”意味的较量。在前不久结束的女排亚锦赛决赛中，中国女排决赛负于泰国队，痛失直接晋级洛杉矶奥运会的机会。那场失利，像一根刺扎在姑娘们心里。此番亚运会半决赛再遇泰国队，既是争夺决赛门票，更是证明自己的机会。赛前，中国队上下神情专注，热身时每一次扣球都引来看台阵阵助威。

首局，中国队略显紧张，关键分处理不够果断，遗憾惜败。次局，姑娘们迅速调整，顽强扳平大比分。第三局，中国队愈战

愈勇，强势取胜。三局激烈鏖战过后，中国队以大比分2比1实现反超。第四局，比赛进入白热化，比分牌一次次跳动，场面惊心动魄。泰国队放手一搏，双方最终战至26比28，泰国队由此追回一城，将总比分再度扳平。决胜局，中国女排没有让机会溜走。她们积极进攻，发球更具冲击，拦网更加坚决，防反一气呵成，彻底压制住对手，最终以15比6拿下比赛。终场哨响，队员们紧紧拥抱，教练组也起身鼓掌。

“亚锦赛的遗憾，我们一直记着。今天每一分都咬下来，靠的是全队，靠的是彼此信任。第五局，我们只有一个念头——往前冲。”赛后，中国女排队员王梦洁激动地告诉记者。中国队教练组则表示：“我们做好了打5局的准备，关键是把心态稳住，把节奏抢

三战亚运，完成从铜到银再到金的跨越

李明旭：三色亚运路，一颗“铁人”心

本报特派记者 赖志航

9月21日的爱知县蒲田市铁人三项赛场，阳光炽烈。当中国队最后一棒张玺瑞率先撞线的那一刻，站在场边等待的队友李明旭双拳紧握，眼眶泛红。

在铁人三项混合接力比赛中，由林鑫瑜、李明旭、黄安琪、张玺瑞组成的中国队最终力压日本队摘金，首次在亚运赛场夺得该项目金牌。

“心情非常激动，等这一刻等了很久了。”赛后面对记者，这位1998年出生的河北汉子声音微微发颤，“等了有多久？8年。”

8年，三届亚运会，三块奖牌，三种颜色。

铁人三项混合接力在2014年仁川亚运会上首次成为正式比赛项目，中国队当时获得该项目铜牌。2018年雅加达亚运会，李明旭

第一次站上亚运会赛场，夺得铁人三项男子个人项目铜牌，但中国队在混合接力项目获得第四名。2023年杭州亚运会，包括李明旭在内的中国队在混合接力项目拼下一枚银牌。“从铜色变成银色，从银色再变成金色。”他这样概括自己的亚运轨迹。

这些年是怎么熬过来的？李明旭没有多谈训练的苦，而是把目光投向了身后。“所有的努力都值得，我们整个团队的奋斗、付出，我们在一起拼搏，我感觉都是值得的。”

从游泳转项而来的李明旭，深知“铁人”二字的分量。游泳、自行车、跑步，日复一日的锤炼，换来的是赛场上一分一秒的突破。而在混合接力这个项目中，个人的强大只是基础，团队的默契才是关键。每一棒的交接，都是信任的传递。

每一枚奖牌的背后，都有教练员、队医、陪练和保障人员的身影。“这是整个团队一群人的成功。”李明旭说。

从名古屋望洛杉矶，新的征程即将开启。但对李明旭而言，这一刻的金色，值得用8年去等待。

（本报日本名古屋9月21日电）

李元浩

8岁开始练习跆拳道，中间“兼职”练了两年武术，17岁才开始转项主攻空手道……半路出家还能拿世界冠军，而且在近3年累计拿到亚运会、世运会、亚锦赛和东亚锦标赛的多个冠军，世界排名长期稳居前三。这样的经历听起来似乎有些不可思议，但有人将这一切变成了现实——她就是龚莉。

22岁生日的9天前，龚莉站上了2021年东京奥运会女子空手道61公斤级铜牌的领奖台；5年后的9月21日，龚莉再次在日本站上领奖台。只不过，这一次她登上的是最高领奖台，胸前挂着第二枚亚运会金牌。亚运会冠军，是龚莉成绩单上的最新注脚。

对于已手握世锦赛、世运会、亚锦赛和亚运会冠军的龚莉来说，满身伤病还要继续坚持的理由只有一个，那就是争夺奥运金牌的“初心”。为了这个梦想，再远的路龚莉也会坚持走下去。她与自己较劲，希望能够创造奇迹，“东京奥运会留下了遗憾，未来还不知道能否弥补。但只要有机会我就不会放弃。”

用最初的心，走最远的路。中国澳门武术选手邝子轩的这条路，是和师兄一起走过来的。历经3年艰苦磨砺，邝子轩从亚运“小白”登上最高领奖台；他的同门师兄宋子君也成功将亚运奖牌换了颜色，从铜牌变成了银牌。

“踏上赛场感觉整个脑袋都是懵的”，回忆起3年前在杭州首次参加亚运会的场景，邝子轩依然记忆犹新。当时，19岁的邝子轩在男子长拳项目中仅获得第12名。经过3年的沉淀和积累，再度站上亚运会舞台的邝子轩沉稳了很多。一套行云流水的动作过后，邝子轩一举超越此前排名第一的印度尼西亚选手，排名首位，成功为中国澳门代表团摘得本届亚运会首金。

师弟李金，作为师兄的宋子君也不遑多让，夺得亚军。师兄弟包揽冠军，更展现出中国澳门武术运动不俗的整体实力。值得一提的是，中国澳门代表团在亚运会所获的3枚金牌，均来自武术项目。武术在澳门普及程度很高，除了中小学，不少大学也开设武术兴趣班。运动员在赛场上争金夺银，也会吸引越来越多的孩子进行武术训练，让澳门武术越来越强。

用最初的心，走最远的路。哈萨克斯坦女子乒乓球运动员米尔卡迪罗娃的这条路，是在失利和挫折的磨砺中走过来的。

作为哈萨克斯坦代表团的旗手之一，米尔卡迪罗娃身着华丽传统服饰，与男旗手、柔道奥运冠军斯梅托夫共同引领队伍走进体育场的场景，已成为本届亚运会开幕式上的经典画面之一。乒乓球项目在哈萨克斯坦并不普及，米尔卡迪罗娃的成绩也不算突出，在多次国际大赛中都难以走远。截至今年5月，她的单打世界排名仅为第174位。

不过，米尔卡迪罗娃对于乒乓球的热爱毋庸置疑。从7岁开始练习乒乓球至今，近14年的努力和坚守让她深爱这项运动。今年2月，米尔卡迪罗娃在第35届亚洲杯开幕式作为运动员代表宣誓，她坦言这是自己乒乓球生涯中最值得珍视的荣耀。本届亚运会，她报名参加了乒乓球女单、女双和混双三项，只要登场就会全力以赴，即便这条路的终点并非冠军领奖台，但挥拍击球得到的每一分，都是米尔卡迪罗娃努力付出的奖励。

在体育的世界里，有胜负有输赢，却没有所谓的弱者，只有不断挑战自我、超越自我的勇者。以热爱赴赛场，以初心逐梦想。每一次的突破，都是对拼搏和付出的最好证明。

（本报日本名古屋9月21日电）



名古屋亚运会奖牌榜 2026					
排名	国家/地区				总数
1	中国	23	10	5	38
2	日本	8	12	12	32
3	韩国	5	3	15	23
4	哈萨克斯坦	4	1	3	8
5	泰国	3	1	0	4
6	中国香港	2	3	3	8
7	中国台北	1	3	2	6
8	中国澳门	1	3	0	4
9	缅甸	1	1	1	3
10	乌兹别克斯坦	1	1	1	3

数据统计时间截至北京时间9月21日22时。

莫养菲 制图

用最初的心，走最远的路