

张博恒庆祝胜利

# 张博恒 “00后”全能王

特约记者 琳琳

“虽然比赛中间有一些小波折，但这并没有影响我突破89分这个大关，这是一个里程碑式的分数。明年巴黎奥运会，我们的首要目标肯定是团体金牌，其次才是个人金牌。”在昨天的比赛中，张博恒以89.299分的总成绩刷新了个人得分纪录，在六个项目中，五项成绩列第一位，毫无意外地拿下了体操个人全能金牌。这是他在本届亚运会上，继体操男团金牌后拿下的第二金。日本选手北园丈琉获得亚军，另一名中国选手兰星宇获得铜牌。

## “六边形战士”诞生

本届亚运会与安特卫普体操世锦赛“撞车”，中国队和日本队都分兵两路参赛，已经获得巴黎奥运会参赛资格的中国男队更注重在家门口举办的亚运会，以主力阵容来到杭州，而日本男队则将更强的队伍派去世锦赛。

在之前的亚运会比赛中，由张博恒、邹敬园、肖若腾、林超攀、兰星宇组成的中国体操男队夺得体操男子团体金牌，蝉联该项目冠军。由张欣怡、左彤、章瑾、虞琳敏、唐茜靖组成的中国女子体操队夺得体操女子团体金牌，

获得13连冠。

2000年出生的张博恒在上个奥运周期就崭露头角，但最终却无缘奥运名单。教练组认为张博恒在心理和经验方面都尚不成熟。这样的结果，让当时只有21岁的小伙子心有不甘。东京奥运会过后仅两个月，张博恒抓住世锦赛的机会，他在与新科奥运冠军桥本大辉的全能对决中完胜，成为中国男子体操第五位“全能王”。由于桥本大辉缺席杭州亚运会，他和张博恒下一场“决战”，无疑是明年的巴黎奥运会。

在昨天的全能比赛中，张博恒从候场时就能听到黄龙体育中心体育馆内响亮的欢呼声。他从第一项自由操开始就一路领先，他的全能实力有目共睹，堪称“六边形战士”，六个项目没有明显弱项，此后他还将出战多个单项决赛。

## 经历伤痛破茧成蝶

张博恒4岁时就被李小鹏的启蒙教练员邱琦选中开始启蒙训练，2018年进入国家集训队。在此之前，他也受到过巨大的考验，在2016年时，他训练当中腿部受伤，不得不静养四个月。没想到这次静养却让他明确了自己的职业规划，破茧成蝶。

16岁之前，他只是被动成长：“我也没想过，会达到什么样的高度，由于没有明确的目标，也没有很大的冲劲与斗志，也没想过参加奥运会、亚运会这样的大型赛事。”

反而在养伤之后，他决定全力以赴，更加玩命地训练，终于进入了国家集训队。虽然与东京奥运会失之交臂，但他在之后的两届世锦赛中证明了自己，成为中国队的全能一哥。

张博恒赛后表示：“再次感受到了国内综合性运动会的热情，我感到非常踏实。很荣幸能代表中国队出战，拿到今天的分数，也是检验了日积月累的训练和积累经验。”

这次杭州亚运会，张博恒妈妈带着15人的亲友团，到现场为他加油鼓劲。“我看到她了，我特别开心。可是我还有比赛，出不去，等整体比赛之后再出去见他们。”张博恒说。

教练陈伟在赛后接受采访时表示：“我觉得他没有完全拿出他的最高实力，今天的表现我给88分，明年他会达到满分。”陈伟从2010年开始带张博恒，是他将张博恒从长沙市业余体校带到了湖南省队，然后师徒俩一路走到了国家队的高平台。在这位“严师”眼中，想成为一个优秀的全能选手，必须不放过任何细节。

## 跨越7627公里，师徒赛场“心心相融”

# 章瑾：没有张导就没有我现在的成就

## 相隔千里 心心相融 心有灵犀一点通

从2018年雅加达亚运会到2023年杭州亚运会，章瑾已经两次站上亚运会的最高领奖台。但这一次，她更不容易，因为主管教练张海燕并不在身边。由于杭州亚运会和安特卫普体操世锦赛的时间冲突，因此中国体操队只能“兵分两路”参赛，按照统一安排，张海燕随队出征安特卫普世锦赛。

杭州与安特卫普相距7627公里，张海燕只能通过微信与弟子联系，给她赛前指导。对于这对相伴十年的师徒来说，即使相隔千里，但几句话，几行字就能彼此心领神会。从几点起床，几点吃饭，什么时候化妆……章瑾认真细致地做好了比赛预案，并严格执行。在张海燕看来，这是她从小就具备的踏实好习惯。

比赛前，张海燕寄语章瑾：“放平心态，按照预案，做好过程，预祝我们平安顺利！”章瑾回答：“好的，张导！”并发了一个加油的表情。看到这里，张海燕的心已经定了一半，随后她加了一句话：“张导的心和你在一起！”

走上竞技体操女子资格赛暨女团决赛赛场，章瑾表现十分稳定，与队友唐茜靖、虞琳敏、张欣怡、左彤按照跳马、高低杠、平衡木、自由体操的顺序依次完成四项比赛，四项得分全部排名所有参赛队伍的第一名，中国女团成功实现亚运13连冠。其中，章瑾以54.266分排名全能资格赛榜首。

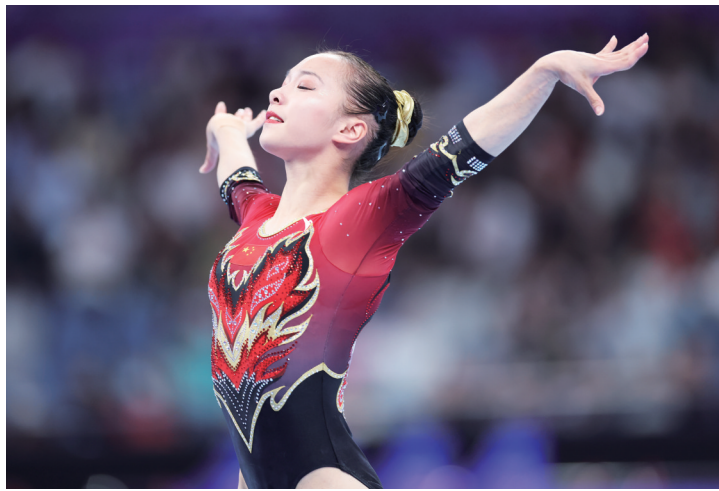
教练员和运动员之间最好的默契是什么？对章瑾和张海燕这对相伴十年的体操师徒来说，就是“心心相融”，哪怕相隔千里，依然心有灵犀。9月25日晚，在杭州第19届亚运会竞技体操女子团体决赛中，上海体操运动员章瑾作为中国体操女团的一员和队友们一起以161.896分的总成绩夺得冠军，实现中国体操女团亚运13连冠。

专题撰稿 特派记者 丁荣 发自杭州

## 十年相伴 不离不弃 师徒不忘初心成就彼此

此次杭州亚运会体操女子团体决赛当天恰逢国际教练员日。站上领奖台的章瑾看到国旗升起心中十分激动，想到张教练却不在身边，无法见证这一刻，鼻子一酸，眼泪就流了下来。

在赛后接受记者采访时，章瑾表达了对恩师张海燕的感恩：“非常感谢张导始终没有放弃我，尤其是比完陕西全运会，还是把我带回国家队训练，才能让我保持现在的竞技状态，成为团队中的一员。我觉得要是没有张导



章瑾在比赛中

本报记者 李一平 摄

的坚持，也不会有我现在的成就！”

从2013年到2023年，这对师徒相伴走过了十年。十年前，张海燕在上海体操一线队当教练，年少的章瑾是二线队员。有一次，章瑾脚部受伤，39℃的天气，章爸爸拄着拐杖，背着她去车站，不管条件多么艰苦，一家人始终不放弃。那一幕，给张海燕留下了深刻的印象。“我觉得她是个努力的孩子，家人又那么支持，这对运动员来说非常重要。”2013年12月，因为工

作需要，张海燕被借调到国家体操队，作为教练，她可以从队里带一名队员一起前往。张海燕立即想起了章瑾，想起这个尽管在二线队，资质并不十分出众，却格外刻苦的姑娘。

在张海燕眼中，章瑾是非常听话的运动员，执行能力强，平时很自律。从小到大，她每次比赛做的预案都很仔细，并且经常在预案中找不足，喜欢精益求精。“因此这次杭州亚运会尽管我不在身边，但章瑾的比赛预案就和我在她身边一样。”

十年来，不论寝室搬到哪里，章瑾的房间墙上一直贴着几行字：“不忘初心，踏踏实实做最好的自己！”“滴水之恩，养育之恩。”

## 怀揣梦想 爱达未来

# 要做一辈子的良师益友

陪伴章瑾，张海燕也在国家队度过了十年的岁月，一心扑在事业上，家庭成为她最大的愧疚。张海燕的父亲病故于2018年4月，也就是雅加达亚运会开幕前四个月。在老人弥留的十多天里，常年为工作奔忙的张海燕陪在了他的身旁，当时父女俩聊得最多的除了家事外，便是体操和章瑾了。“章瑾一直管我父亲叫‘外公’的。在我父亲临终前，他用我的手机看了好几遍章瑾在那年（2018年）斯图加特拿全能冠军的视频，好几次都高兴得差点哭了。最后，他也像是了了心愿，走得很安详。”经历了这件事，张海燕心中对章瑾有了一份特殊的感情，既是一种感恩，也是一种寄托。“我父亲有着爱国情怀，希望我能带运动员在国际赛场升旗奏国歌是他最大的心愿，我一直很感谢章瑾圆了我父亲的梦想。”

十年陪伴，张海燕已经把章瑾当成是自己的孩子一般，未来更要做一辈子的良师益友。“她就像是我最大的女儿，跟着我做得多，但依然始终跟着我走，如今也已经成为上海体育大学的大学生了，我希望她未来能继续走体操这条路，成为一名体操事业工作者。”

正如杭州亚运会的主题口号“心心相融，@未来”（读作“心心相融，爱达未来”），将“越努力，越幸运”作为座右铭的章瑾将继续跟着恩师张海燕，以自信乐观的态度、不畏挑战、共迎未来！