

世锦赛3金1银3铜居奖牌榜金牌榜首位

宝刀尚未老,小将更惊喜

印度洋的暖风轻抚雅加达体育馆,2025年世界体操锦标赛在这座千岛之国的首都落下帷幕。中国体操队以3金1银3铜的辉煌战绩,高居奖牌榜与金牌榜首位。

三枚金牌分别由邹敬园(男子双杠)、张清颖(女子平衡木)和洪延明(男子鞍马)摘得;张博恒在男子全能项目中收获一枚银牌;三枚铜牌则分别由张清颖(女子个人全能)、杨凡予微(女子高低杠)和兰星宇(男子吊环)获得。

这是一次实力的展示,更是一场传承的盛宴。赛场上,既有初生牛犊不怕虎的锐气,也有宝刀未老仍锋利的沉稳。中国体操,正以昂扬姿态,在洛杉矶奥运周期伊始,奏响了一曲新老交替、和谐共鸣的华美乐章。

本版撰稿 本报记者 张立

双杠“园”梦不朽传奇

当邹敬园在双杠上完成那套令人叹为观止的动作时,整个体操世界再次为之倾倒。15.300分,难度分6.0,完成分9.300——这是教科书般的完美演绎。

“竞技场我的对手有很多,但我最大的对手永远都是自己。”这位卫冕的奥运冠军的感悟,道出了他持续统治双杠赛场的秘诀。空中完成的“特卡切夫”接“京格尔”连接,身体折叠成锐角又瞬间展开,精准如折纸艺术的对折。他的表演让对手明白,什么叫“降维打击”。

这块金牌意义非凡——这是邹敬园继2017年、2018年和2022年后,获得的第四枚世锦赛双杠金牌,使他成为体操世锦赛历史上夺得双杠金牌最多的运动员,创造了前无古人的赛事纪录。

辉煌背后,是常人难以想象的坚持。巴黎奥运会时,邹敬园的肩伤严

重到影响训练,本次世锦赛前才刚恢复系统训练。伤病是运动员最大的天敌,但对真正的冠军而言,它更是磨砺意志的试金石。邹敬园用行动证明,伟大不在于从未跌倒,而在于每次跌倒后都能重新站起,并且站得更高。他的存在,为中国体操队注入了稳定的核心力量。在年轻选手眼中,邹敬园不仅是技术上的标杆,更是精神上的领袖。当新秀们看到这位老将如何克服伤病、突破自我时,他们学到的远比技术更多。

训练场上,邹敬园总是最后一个离开的人。即使是最简单的支撑动作,他也要反复打磨,直到每一个角度都无懈可击。他的教练曾感叹:“敬园对细节的执着,已经到了偏执的程度。”正是这种对完美的执着追求,让他在26岁的“高龄”依然能不断突破技术瓶颈,在双杠项目上树立起令人敬畏的“邹敬园标准”。



鞍马王子“洪”空出“世”

19岁,首次世锦赛,资格赛第二,洪延明站在鞍马决赛场边压力如山,但他的眼中闪烁着坚定。“初生牛犊不怕虎,放开做就行。”这位小将赛后的感言,透露着青春的无畏与纯粹。他凭借出色的完成质量获得14.600分。随后,戏剧性的一幕上演:资格赛第一的哈萨克斯坦名将库尔班诺夫意外掉械,最后一个登场的亚美尼亚选手哈恰特良与洪延明同分。根据平分规则,冠军属于完成质量更高的中国小将。

这块金牌,是中国队本届世锦赛的首金,也是洪延明送给中国体操最

好的见面礼。中国体操队已经多年在鞍马项目上没有冠军入账,洪延明的出现,在一定程度上填补了队伍的项目空白。“拿到这枚金牌对我来说只是开始,我想在洛杉矶奥运会为中国队出力。”洪延明的话语中,既有对当下的珍惜,更有对未来的憧憬。这位来自山东的小将,在训练中就以创新性、动作飘逸著称。他的鞍马全套动作融合了传统“托马斯全旋”与现代倒立技术的精华,在保持高难度的同时,兼具艺术美感。教练组在培养洪延明时,特别注重保留他独特的个人风格,让他在规范的基础上充分发挥创造



平衡木上绽放“清”春之花

聚光灯下,18岁的张清颖最后一个走上平衡木赛场。资格赛排名第一的她,肩负着为中国队夺取第二金的重任,毅然将成套动作难度提升至全场最高的6.9分。当她在木上翩翩起舞,每一个跳跃都如蜻蜓点水,每一个转体都似行云流水。腾空、翻转、落地,8.266的完成分见证了张清颖无与伦比的质量,15.166的总分让她以断层优势夺魁。

这枚金牌的甜蜜,只有经历过失败的人才深切体会。两年前的安特卫普世锦赛,初出茅庐的张清颖在团体赛平衡木项目上出现重大失误,险些掉下器械。那个瞬间,中国女队与领奖台失之交臂,也在这位少女心中刻下难以磨灭的印记。“我总是很容易想起那时的失误。但是这一次,我终于克服了它。”从安特卫普的遗憾到雅加达的辉煌,张清颖完成了从青涩到成熟的蜕变。不仅在平衡木单项摘金,她还在女子全能项目上夺得铜牌,

成为继2019年唐茜靖之后,再次登上世界大赛个人全能领奖台的中国女子体操选手。

张清颖的突破绝非偶然。她的成长轨迹,恰如中国女子体操在新周期发展的缩影——既有技术难度的不断提升,也有比赛心态的日益成熟。当她站在领奖台上,眼含热泪凝视国旗升起时,我们看到的不仅是一位新科世界冠军的加冕,更是中国女子体操未来的希望。在这位年轻选手身上,我们看到了中国体操新生代的技术特点:难度储备充足,动作规格严苛,心理素质过硬。平日里,张清颖在训练馆中无数次重复着相同的动作,从旭日初升到月明星稀,平衡木上的每一处磨痕都见证了她的汗水与坚持。教练徐惊雷常说:“清颖这孩子,最大的优点就是肯跟自己较劲。”正是这种不服输的劲头,让她在短短两年内实现了从失误频频到稳定发挥的跨越。



中国体操薪火相传



雅加达的辉煌不仅体现在三位冠军的身上,更蕴含在中国体操队整体的人才厚度中。张博恒

作为男队新一代领军人物,在全能项目上与老对手桥本大辉激烈交锋,收获银牌;杨凡予微在高低杠失误后迅速调整心态,夺得铜牌;兰星宇在吊环项目上获得季军,虽留有遗憾,却积累了宝贵经验。

据统计,中国体操队本届世锦赛共9人进入10个项目决赛,6人站上领奖台,获奖人数高居各队之首。更令人欣喜的是,19岁的洪延明和18岁的张清颖成为新科世界冠军,完美诠释了“新秀闪耀、老将不老”的团队特色。

成功的背后,是科学训练与刻苦努力的完美结合。中国队的后勤团队引入智能穿戴设备,实时监测运动员的心率、肌肉微颤频率和关节润滑度。这种数字化管理,如同F1赛车对引擎状态的毫厘把控,确保运动员时刻处于最佳状态。而每天14小时训练积累的汗水,数百次失败换来的0.1分进步,更是中国队创造辉煌的基石。

“我给自己打95分,因为我的训练水平都已展现。”女子个人全能摘铜后,张清颖谦逊的话语与她赛场上的霸气形成鲜明对比,“不能多想,做好自己、做好过程,才能有好的结果。”张清颖的感悟,或许正是中国体操队在新周期的精神密码。当年轻选手不断成长,老将们持续引领,这种新老交融、传承有序的团队生态,成为中国体操应对洛杉矶奥运挑战的最大底气。

展望未来,明年体操世锦赛将事关奥运资格,竞争势必更加激烈。但雅加达的胜利已经证明:在追求卓越的道路上,中国体操队没有捷径可走,唯有将每个动作打磨到极致。当东方韵律与体操之美完美交融,中国体操的雅加达华章,必将在洛杉矶续写新的辉煌。

从邹敬园的持之以恒,到张清颖的破茧成蝶,再到洪延明的一鸣惊人,他们用汗水与奋斗诠释了体操运动的真谛。新老交替间,不变的是对卓越的追求;薪火相传中,永恒的是为国争光的初心。中国体操,正以更加自信、从容的姿态,迈向新的征程。

这支队伍的成功,不仅在于奖牌的数量,更在于他们展现出的团队精神与传承力量。老将们以身作则,传承经验;新秀们虚心学习,勇于突破。这种良性循环的团队文化,如同精心编排的体操套路,每一个环节都紧密相连,共同书写了中国体操的辉煌篇章。在洛杉矶奥运周期的起跑线上,中国体操队已经展现出令人瞩目的实力与潜力,他们的每一步都踏实而坚定,每一个动作都精准而优美,这正是中国体操屹立世界之巅的底气所在。