

奋力拼搏的他们最美

武汉健儿闪耀全运赛场

第十五届全国运动会激战正酣,湖北省体育代表团捷报不断。在参加本届全运会决赛阶段比赛的湖北省体育代表团中,来自武汉市体育局直属运动队、武汉输送省队、武汉籍及联合培养运动员共有200多人,他们在各项目比赛中不畏强手,拼搏进取,永不服输,充分展现了武汉体育人的精气神。

宗钰考文超携手 为湖北拿下射箭第二金

不管是意料之中的大风还是突如其来的意外,都无法阻挡湖北队拿下全运史上的第二枚射箭金牌——11月18日,第十五届全运会射箭项目反曲弓混合团体比赛在深圳市体育中心举行,来自武汉市射击运动学校的宗钰和考文超组成的湖北队一路过关斩将,为湖北队再添一金。

有实力就有底气

射箭项目反曲弓混合团体赛,湖北队登场的组合非常强,宗钰是本届全运会女子反曲弓个人赛冠军得主,考文超是巴黎奥运会团体第四名、中国国家队主力选手。

根据混合团体赛规则,每队各派一男一女两名运动员参赛,每盘每人各射两箭,总环数高的一方得两分,打平则各得一分,先到5分的一方获胜。

决赛中,考文超发挥得非常稳定,射出了奥运选手的水准,箭着点全部不低于9环,这为全队取胜奠定了基础。宗钰的状态虽有起伏,但她射出了更多的10环,特别是双方战成3:3后,事关生死的第四盘,对手先射出两个9环,而宗钰最后一箭直接命中10环,极大缓解了考文超的压力。考文超也没浪费队友创造出的绝佳机会,用一个9环终结了悬念。

“今天我跟宗钰的配合挺好的,她虽然年轻但实力在线。最后一局最后一箭她射出10环,让我能用更轻松的心态投入比赛,应该说非常关键。”赛后,考文超也为自己年轻的小师妹点赞。他还表示:“赛前我有睡得好,打了这么多大赛,这点适应能力还是有的。”

信任是制胜的法宝

在女子反曲弓个人赛中,表现稳定是宗钰的制胜法宝。但18日的混合团体决赛,宗钰却出现

了一些意外。金牌战第二盘,宗钰一上手竟射出了5环,虽然她马上用一个10环进行弥补,但还是被对手抓住机会,将大比分扳成2:2。

“那一箭主要跟大风天有关,当时她发射时正好来了一股风,确实无法控制才出现了失误。”赛后,考文超说,“但我完全相信她的实力,我知道这是因为天气意外造成的,5环就5环,没关系,不要再想去想它,重新开始就好了,事实证明她很快便调整过来了。”

宗钰则表示,心态上确实有一点起伏,但自己马上进行了调整。“教练和考哥都跟我说没关系,我也就没想别的,马上把技术动作要领重新在脑子里过一遍,把动作做到位……”

新挑战刚刚开始

首次参加全运会,宗钰便成了“双金王”,但看上去,她似乎跟两天前没太大区别。“反正就是挺开心的吧,教练说我今天笑得更多一些。”宗钰赛后还是惜字如金,“拿了个人金牌后,跟家里人联系了一下,把金牌拍给他们看,他们回了一个点赞的表情包给我。”

夺金的考文超也显得非常开心,不过他也表示:“全运会只是个小考,后面还有亚运会、奥运会的大考。国家队集训马上又要开始了,我希望通过努力,能够在洛杉矶奥运会上创造奇迹。”

凭借本届全运会上的出色表现,宗钰顺利成章地得到了国家队的征召,不久后就要前往国家队集训。作为武汉市射击运动学校的老大哥、国家队的前辈,考文超表示:“我想告诉宗钰,国家队是一个很高的平台,训练也很艰苦,但确实对个人水平的提升大有帮助。我希望她能珍惜这个机会,磨炼技术和意志品质。”

(长江日报记者张琳)



宗钰在比赛中。

图片来源:央视网



徐海博自创独特的调整方式。



王子峻在比赛中。

全运摘银 王子峻在赛场上成长

11月13日晚,湖北队在第十五届全运会羽毛球U18组男团决赛中夺得银牌,这支亚军队伍中,包括武汉的教练陈诚和王子峻等多名来自武汉的羽毛球运动员。

王子峻的父母都是赛艇运动员,他也继承了优良的运动基因:身高近1.90米,综合条件令人艳羡。10岁时,王子峻到武汉市体校跟随陈诚教练训练。在陈诚眼中,王子峻从小话不多但训练努力,一直渴望战胜比他大、比他强的对手。在训练的过程中,陈诚特别注重提升王子峻的进攻变化和多发拍动能,同时树立他在场上的霸气和胜利信念。

宝剑锋从磨砺出。2019年10月,在江西瑞昌举行的全国U13—U14羽毛球总决赛中,13岁的王子峻一鸣惊人,他不仅帮助武汉队获得团体第三名,还一举拿下男单冠军。这场胜利让他直接获得了参加羽毛球国少队集训的资格,并被誉为“小林丹”。2024年10月,王子峻杀入世青赛男单决赛并获得亚军,成为中国羽毛球男单项目重点培养对象之一。

陈诚说,这次世青赛在王子峻成长过程中起到举足轻重的作用,可以视为其个人成长的质变点。“进入国家队后,在国家队教练组指导下,在与全国各地优秀运动员的对抗中,王子峻见识了不同的打法特点,对抗能力和应变能力得到很大提升。同时通过参加亚青赛和世青赛等高水平国际赛事,他明确了自己在队里的位置,更坚定了前进方向。”

首次参加全运会,王子峻便挑起了大梁,不但出任球队队长,更在所有比赛中出任第一单打。本次全运会前两局,他先在与辽宁队的首战中,以2:1的比分取胜,为湖北队最终以3:0获胜奠定了坚实基础。

两天后在半决赛中面对四川队,王子峻直落两局战胜对手,为球队赢得“开门红”。随后,士气大振的湖北队一鼓作气,以3:0的总比分晋级决赛。

13日的决赛中,王子峻第三次首发登场,遭遇了他在本届全运会的第一场败仗。王子峻对失利充满自责,但他得到了教练和队友们的宽容和安慰。队友潘胤龙表示:“我们太理解队长的不容易,这次比赛他场场第一个出战,压力确实太大了,他也独自承担了许多……”

在平复失利的心情后,王子峻表示:“这次全运会没能拿到金牌,有点遗憾。我们整个团队都尽了全力,大家相互鼓励相互促进,一步步打入了决赛。这样的经历是难得的,未来我们队一定能保持这样的劲头,去取得更好的成绩。”

教练陈诚认为,对于年轻队员来说,失利不一定是坏事,这段经历有可能有助于他们未来登上更高更大的舞台。

(长江日报记者张琳)

水上项目 全运夺牌“艇”不易

11月11日,第十五届全运会赛艇比赛全部结束,湖北队收获二金一银,成为当天的大赢家。

值得一提的是,当天参赛的湖北队员中,有多人为武汉市水上运动学校培养或输送的。其中,市水校培养的运动员巨蕊获得女子四人单桨第一名,市水校运动员李春、市水校输送运动员宋佳梓获得男子八人单桨有舵手第二名,市水校输送运动员李路文获女子双人单桨第七名。

这个全运周期,市水校组建了由校领导牵头的保障团队,围绕重点项目和重点运动员,积极配合省水上运动中心做好备战和竞赛期间的组织、协调等工作,确保相关教练员运动员能全身心投入训练比赛中,为决胜本次全运奠定了坚实基础。

为了准确了解运动员的训练水平和思想状况,从2024年起,市水校专班对相关运动员参加的国内大赛进行连续跟踪,时刻与省队教练和队员沟通训练及比赛情况,掌握队员心态和动态,帮助他们克服现实困难。

“这个周期备战,我们做得最重要的一件事就是帮助队员缓解心理压力,化解了队员的心结,解决了队员在训练和比赛中遇到的许多问题。”市水校相关负责人表示。

本次全运会男子八人艇银牌得主李春是市水校赛艇队现役运动员,去年在外地参加国家队集训时曾出现了较大的心理波动,影响了训练状态。了解到情况后,市水校专班马上介入,派出李春在学校的主管教练程宏政与其反复沟通交流,帮助李春逐渐走出了低迷状态,重新回到了正常的轨道中来。

2025年上半年的全运会资格赛中,出于对李春能力的信任,湖北队提出让他跨项出战男子双人艇,并顺利完成了参赛任务。“从八人艇临时转到双人艇其实是要冒一定风险的,因为训练节奏和方式完全不一样,需要重新适应。但李春接受任务后毫无怨言,表现出乐于为集体做贡献的意愿,这让人很欣慰,在经历了之前的小挫折后,他在思想上反而变得更加成熟了。”市水校相关负责人说。

2025年9月,市水校专班又专程派出慰问组赴宣恩县水上项目训练基地,看望慰问正在那里备战第十五届全国运动会的赛艇、皮划艇运动员,并再次与李春进行一对一的交流,鼓励他作为市水校拔尖的运动员,无论在国家队还是省队,都要时刻想着自己代表着学校的形象,要在训练生活中认真学习,提高综合素质。市水校专班还从未个人发展和职业设计上,给李春提供了建设性意见。

经过有效沟通,李春也全力以赴投入到全运会训练和比赛中去了。在后来的几个月的备战中,不管出现什么困难,李春都凭着强大的信念和意志顶了过来,最终为湖北队在全运会上夺得八人艇银牌做出了应有的贡献。

(长江日报记者张琳 通讯员沈静)

一声大吼

徐海博从“背景板”走向冠军领奖台

11月17日晚,在第十五届全运会游泳项目男子4×100米混合泳接力决赛中,由王梓成、闫子贝、孙佳俊和徐海博组成的湖北队以3分34秒39的成绩夺得冠军,为湖北队再添一枚金牌。

比赛汇集了各省劲旅,而湖北队从出发便展现出强劲竞争力,四棒选手依次按仰泳、蛙泳、蝶泳、自由泳四个泳姿前进,交接棒精准流畅。闫子贝与孙佳俊两位名将稳定发挥,王梓成、徐海博两位新锐冲刺有力,整个过程中湖北队始终保持领先优势,并率先触壁锁定胜局。

值得一提的是,担任最后一棒的自由泳选手徐海博来自武汉市少儿体校。赛后,徐海博激动地表示:“队友们非常给力,到我这棒时已经领先了,我绝对不会让别人把这块金牌从我手里抢走。一入水我就全力地拼,可以说是‘燃’了”。终于拿到一块金牌,现在我的感觉非常好,也为全队队员感到骄傲。接下来,我还会继续刻苦训练,把能力提升上去,以后争取能参加自由泳接力比赛。”

巧合的是,11月10日,全运会游泳比赛开赛第一天,徐海博就在男子400米自由泳比赛中夺得银牌。最后一个比赛日,他又用一块金牌为自己的首个全运会之旅画上圆满句号。

本次全运会比赛,有关徐海博的一段视频传播较广:赛前登上出发台前,徐海博喜欢把自己胸膛拍得通红,然后发出一声大吼。对于自己这个动作,徐海博解释说:“这个动作和吼声在那个瞬间能提高我的肾上腺素。在这之前,我一直在努力做陆上准备活动

和水上准备活动,以激活身体动能,到最后一步也就是我站上出发台的最后那一吼,是心理调动的一种方式,我觉得有助于提升我的运动成绩。”徐海博说,其实很多运动员都采用类似的方式来调整状态,他从第一次参加全国比赛时就开始采用这种方式了。

在今年8月世青赛男子400米自由泳决赛中,徐海博以3分47秒73的成绩获得铜牌,创造了自己的最好成绩。巧的是,本次全运会400米自由泳决赛,他再次游出了3分47秒73,平了自己的最好成绩。本届全运会,徐海博还参加了200米自由泳比赛,最终名列第四,成绩是1分46秒60,这比他在世青赛上夺得银牌时的成绩还快了0.07秒,再次刷新PB(个人最好成绩)。

“其实我感觉自己应该还有很大的提升空间。”徐海博说。近一年来,他的成绩迎来一个高速增长期,连续在全国、亚洲和世界大赛中登上领奖台,从之前的“小透明”“背景板”变成了站在舞台中央的那几个人之一。

徐海博告诉长江日报记者,成绩的取得与刻苦训练密不可分。在教练精心安排下,这一年来他的训练变得更加科学和系统,体能和速度、能力得到了充分的提高。更重要的是,他自己看待训练的态度也与几年前完全不一样了。“以前训练有些懵懂,老是觉得练得苦练得累。现在训练也苦也累,但我却开始学会享受这个过程。”徐海博说,“因为我心中有目标,就是登上更大更高的舞台,我现在正朝着这个目标一点一点地向上攀爬。”(长江日报记者张琳)

四届元老再登领奖台

泳池很美 陈洁不想说再见

11月14日晚,在第十五届全运会女子50米仰泳决赛中,陈洁以27秒86的成绩为湖北队夺得一枚铜牌,这也是她个人第4枚全运会奖牌。

陈洁1995年出生于武汉,2013年首次参加全运会时,她还是一名初出茅庐的小将,如今30岁的陈洁已是湖北队参赛阵容中的老队员了。

走下领奖台,陈洁跟往常一样,在教练的陪伴下来到训练池里进行赛后放松,只是这一次有些不同——这或许是全运会生涯最后一次赛后放松。

如今的全运会人才辈出,在竞争如此激烈的泳池中,像陈洁这样仍保持着较高竞技水准和良好竞技状态的运动员实属难得。更可贵的是,经过这么多年的起伏伏,她依然对游泳充满了热情,仍渴望着能比以前做得更好!

“时间过得好好,我都参加4届全运会了。”陈洁感慨道,“4届全运会,我拿了4块奖牌,不过之前都是接力项目,这还是第一次获得个人单项奖。”即使是在自己运动生涯的末期,陈洁仍未停止“超越自我”。

陈洁6岁开始学游泳,回忆起刚接受启蒙时的情形,她说:“那时候,我每天最期待的就是下午放学后去江岸区业余体校游泳,在游泳池内扑腾,感觉特别快乐。”这么多年过去了,她心中对游泳的热爱一如当初。“年龄在我看来不是问题,关键是我还热爱这个项目,感觉还能游。这个周期里,我始终保持着最平常的心态,认真对待每一堂训练课,只要游得动就会一直坚持下去。”

陈洁的教练靳钢感慨地说:“时间太快了!自当初陈洁从江岸区业余体校入选武汉市游泳队到现在,转眼快20年了!”河北队的于子迪才13岁,还有一大批‘10后’选手都开始了争金夺银。而陈洁这个年纪仍能对游泳保持这份热爱,而且竞技水平也保持在相当不错的水平,太难得了。”

对陈洁这个年龄段的选手来说,高强度训练

后的恢复是个难题。这个全运会周期陈洁练得很苦,而且她每天都要花大量时间恢复或康复,以确保以最佳状态投入下一次训练。

靳钢说:“有人觉得陈洁年纪大了,游不动了,但事实证明,永远不要低估一个运动员的毅力和决心。在这次全运会决赛中,陈洁发挥出了自己目前的最佳水平,可以说她又一次做到了。”

靳钢透露,陈洁再次登上全运会领奖台的秘诀说起来很简单,但要做到并不容易,她能够一直保持高水平竞技状态,与其生活上的自律是分不开的。自律是延长运动寿命最为关键的因素之一,陈洁每天的生活和训练像钟表一样有序。晚上10时前准时睡觉,早上7时起床吃早餐,休息一下就开始训练,训练完了做按摩恢复。她就跟足球界的C罗一样,在饮食上控制得很严,从不摄入过多的热量,并始终保持着标准的运动员身材。

其实,凭借这些年在国内外赛场上取得的佳绩,陈洁完全可以顺利转型为一名教练,但她依然选择在泳池中奋斗。靳钢教练对陈洁的选择非常理解,他说:“一个人20年坚持做一件事,那这件事肯定已经融入她的DNA中了。陈洁练游泳20多年,游泳已成为她生活的一部分,她很享受这个过程,确实难以割舍。”

靳钢说,有时跟陈洁一起观看小队员训练,陈洁总能一针见血地说到训练要点上,所以他认为陈洁已具备成为一名好教练的潜力。“她的观察很细腻,也很有想法,以后能够成为一名出色的教练员。相信到时候,她也会把自己对游泳的热爱传递到小队员身上。”

但对于自己的未来,陈洁并未给出准确答案。“等全运会结束后先休息一段时间吧,然后再看看,或许再坚持4年?”她最后说。

(长江日报记者张琳)



陈洁(右一)和教练靳钢(右二)在领奖台上。



李春(左四)在领奖台上。