

# 好风凭借力 扬帆正当时 市民“身边的奥运会” 拉开序幕

长江日报(记者张琳)近日,2026年武汉市第十四届全民健身运动会帆船比赛在东湖帆船基地成功举办,14支代表队200余名选手以及70余条船艇齐聚东湖,以帆为媒,以赛会友,拉开了这项全市参与面最广、覆盖面最宽、影响力最大的综合性全民健身盛会的序幕。

经过多轮激烈争夺,最终各组名次确定:OP项目U8男子组前三名依次为田梓汛、郑明朗、陈子谦;OP项目U8女子组前三名李婧嘉、刘奕铭、冯怡冉;OP项目U10男子组前三名付焱正、沙灵鑫、张宁吾;OP项目U10女子组前三名许子艺、翟翊雯、陈以琳;OP项目U12男子组前三名王晓潮、曹思娟、梅恩齐;OP项目U12女子组前三名李曼萱、张钰琳、陈沁蓉;ILCA4组前三名屈彦孝、余谷煜、李嘉一;FE23R组前三名武汉领航者少年帆船队(船长王凯)、武大女神帆船队(船长张丽青)、武大启明星帆船队(船长刘耀龙)。

帆船项目是武汉市第十四届全民健身运动会首项比赛,帆船比赛结束后,运动会各项赛事将陆续展开:5月24日,棒球垒球比赛将在武汉生物工程学院进行,比赛设置有U6、U8、U10、U12软式棒球、教练投打、高中成人慢投垒球等组别,可实现幼儿到成人全年龄段覆盖,预计将在汉工作、

学习、生活的近300名选手参与角逐。

武汉全民健身运动会被市民誉为“身边的奥运会 我们的嘉年华”。2026年武汉市第十四届全民健身运动会将举办大众体育类、农民体育类、残疾人体育类共27项赛事活动,各项目比赛将一直持续到11月。具体比赛项目为:1.帆船;2.棒球;3.小轮车;4.农民类舞美乡村;5.匹克球;6.网球;7.武术;8.街舞;9.乒乓球;10.桨板;11.象棋;12.跆拳道;13.游泳;14.冰上运动;15.羽毛球;16.残疾人飞镖;17.残疾人旱地冰壶;18.残疾人舞龙;19.瑜伽;20.农民类乡村足球;21.毽球;22.航空运动;23.国家体育锻炼标准达标测试赛;24.轮滑;25.篮球;26.障碍越野;27.柔力球。



小选手在展示自己的OP帆船。

长江日报记者詹松 摄



参赛选手合影。

长江日报记者詹松 摄

## 武汉女足 新添三大国脚

长江日报(记者马万勇)根据中国足协女足竞赛计划,中国女足国家队将于5月18日—6月8日在武汉进行集训,其间还将与俄罗斯女足进行热身赛。而在最新公布的集训名单中,武汉车谷江大女足俱乐部共6人入选,其中姜晨璟、闫琪、邓梦晔均为新人选国脚。

据悉,本次集训是中国女足2026年度的第四次集训,也是在今年3月份的女足亚洲杯后首次亮相,目的是备战今年举办的爱知·名古屋亚运会。

在最新公布的26人集训名单中,武汉车谷江大女足与上届女超冠军北京城建女足均有6人入选,成为“为国养士”的中坚力量。有趣的是,两队在5月10日进行的女超第3轮较量中刚有过交手,结果武汉车谷江大女足凭借王霜的进球,主场1:0击败北京城建女足。

与亚洲杯名单相比,武汉车谷江大女足方面王霜、姚伟、吴海燕3人作为现阶段中国女足绝对主力依旧入选,而姜晨璟、闫琪、邓梦晔则代表着武汉女足的新生力量。

3位新晋国脚中,22岁的姜晨璟和26岁的闫琪均出自武汉本土青训,24岁的邓梦晔则是在2022赛季加盟武汉车谷江大女足并在这里逐步成长起来的。其中,姜晨璟和邓梦晔均是武汉车谷江大女足上赛季勇夺亚冠冠军时的主力成员,而闫琪也曾在2020赛季和2021赛季随队夺得过中超联赛冠军,本赛季从长春女足重回家乡,在前4场女超联赛中收获了1粒进球。

## 渡江节横渡方队 资格测试火热进行



渡江节横渡方队资格测试现场。

组委会供图

5月17日,2026年第51届武汉7·16渡江节横渡方队400米资格测试在武汉市少儿体校游泳馆继续进行。继5月10日首场测试拉开序幕后,本次测试延续了渡江节的火热氛围,吸引了来自各地的游泳爱好者踊跃参与,争夺参加渡江节的宝贵名额。

作为全国具有代表性的公开水域游泳盛会,第51届武汉7·16渡江节预计将组织30支群众横渡方队参加。其中,市内各城区横渡方队由各区自行测试组建,在武汉市少儿体校游泳馆集中进行的测试,主要为“青春渡”方队及各赞助商方队选拔队员。测试面向14至65周岁的游泳爱好者,两次测试共有1700余人参与,现场人潮涌动,选手们热情高涨。

测试现场,选手们劈波斩浪、奋力向前,在400米的静水测试中全力展现自己的游泳实力与体能储备,现场气氛紧张而热烈。

31岁的湖北省“五一劳动奖章”获得者王祥宇,在汉工作已有9年时间,今年是他第二次参加渡江节。“‘大江大湖大武汉’,武汉是一座包容的城市,在跳入江水的那一刻,我觉得自己与这座城市真正融为一体。”他说,自去年首次参赛后,他与武汉的情感联结更加深厚。在5月17日的测试中,他以9分40秒的成绩顺利通过。他高度评价渡江节的组织工作:“去年渡江节,我作为横渡方队的一员浩浩荡荡地横渡了长江,感受很深。我认为渡江节的组织工作还是非常完善的,安全保障到位、后勤服务贴心、训练氛围团结奋进。今年400米测试的检录、测试也更加顺畅高效,我希望每年都能来参加。”

今年56岁的王军为了参与渡江节,特地从江西南昌赶来测试,他此前曾两次横渡赣江。“毛主席多次畅游长江的壮举令人敬仰,武汉渡江节已成功举办了50届,有着悠久的历史和文化遗产,我一直很向往参加这项公开水域游泳盛会。”他表示,长江水质优良,生态保护良好,虽然水流较赣江更急,但自己常年坚持游泳,对成功横渡充满信心。他称赞赛事组织有序、保障完善,“这次测试现场安全措施到位,秩序井然,体验感很好。非常感谢组委会每年举办这么有纪念意义的渡江活动,这对于游泳爱好者来说是一个很好的平台。”

14岁的周雨来自武汉市第十二初级中学,今年刚达到参赛年龄第一时间报名,这是她首次参加渡江节。她从6岁开始学习游泳,这次测试以8分22秒54的成绩完成全程。“赛前看到这么多参赛者,还有点紧张。但一下水我就只想通过测试,特别兴奋,希望最终能成功横渡长江!非常感谢渡江节组委会举办这次测试,让我有机会参与,现场体验感特别好。”她笑着说。

来自西班牙的西格曼(Sigman)是武汉外国语学校的化学老师,他来武汉仅两个半月,便在同事推荐下报名参加今年的渡江节。此前他有丰富的海岛公开水域游泳经验,但从未在河流中参赛。他说:“武汉这座城市很棒,充满活力,绿地众多,骑行便利,我已经深深爱上热干面、小龙虾、藕汤等地道美食。测试赛前虽有点紧张,但看到现场大家在一起交流经验,氛围特别好,也让我放松多了。”

据了解,待所有报名选手测试完毕后,组委会将严格按照组队方案,确定各横渡方队的正式组成名单。(通讯员田卉)



ILCA4组前三名。

长江日报记者詹松 摄



OP项目U10组前三名。

长江日报记者詹松 摄

### 冠军风采

## 不管逆风还是顺风,都是人生最好回忆

5月17日,2026年武汉市第十四届全民健身运动会“中间汇杯”帆船比赛在东湖帆船基地结束,14支代表队200余名选手迎风

起航,逆风追赶,经过激烈争夺,各组别的座次最终排定。赛后,获奖的小选手在欢呼声中登上领奖台,留下人生最珍贵的记忆。

### 屈彦孝:迎风起航享受自由和挑战

当天,来自七一中学的14岁选手屈彦孝握着ILCA4帆船的舵柄,最后一次调整角度,冲过终点线。连续5轮航行,他都稳居第一,毫无争议地将本次赛事ILCA4组别冠军收入囊中。

比赛当天的风况并不算稳定,风摆在湖里左右切换,还总往右侧偏。屈彦孝早有准备,他选择下风起航,目光紧紧跟着对手的航线,不盲目乱转,在3标到5标的侧后横风段格外专注。比赛中,采用稳健比赛策略的他在多轮比赛中都保持领先。“跟着对手跑不是跟在后面,是观察节奏,找到最顺的路线。”还是初二

学生的屈彦孝说起比赛策略,眼神里满是认真。

屈彦孝来自武汉领航者俱乐部,4年前,他在教练带领下第一次登上帆船时,还总因为掌握不好平衡翻船。在教练的悉心指导下,经过一段时间的苦练,他已能熟练掌握复位技巧:抓住稳向板利用体重一压,便可轻松地将翻倒的船复位。“刚开始练的时候老翻船,教练让我自己翻回来,慢慢就摸清技巧了。”回忆起初学的日子,屈彦孝笑着说,那些在水面上与风浪较劲的时光,让他学会了“不慌”。

### 付焱正:翻船的经历让我勇敢

领到冠军奖励时,付焱正笑得嘴都合不拢了。本次比赛,他终于站上OP项目U10组的领奖台,奖牌的光芒映着他晒得通红的脸颊。这个来自武汉成功者俱乐部的少年,用两年的坚持,换来了此刻的荣耀。

谁能想到,这个如今在浪尖上乘风破浪的冠军,最初接触帆船时曾满心不情愿,在妈妈的支持和鼓励下才坚持下来。刚开始训练的日子格外艰难,冬训夏训要从清晨七点半练到傍晚五六点,滚动换弦的技术动作总也练不熟练,膝

盖常常被撞得通红,甚至流过头。他还总因风摆或器材卡壳翻船,落水后还得自己爬起来把船拉回原位。那时候,他心里总默念着“自己行”,硬生生把这些苦都扛了过来。

付焱正说,真正爱上帆船是在2025年10月的湖北省锦标赛中。那次,他拿到了乙组第二名,满满的成就感让他突然发现,在大风大浪中航行,遥遥领先的时刻,藏着最纯粹的快乐。本次比赛在东湖举行,没有海里的涌浪和暗流,正合付焱正的心意。“我体重大,能把浪压下去,不让船翻起来。”他笑着说。虽然有几轮起航位置不佳,但这个机灵的少年总能找准时机追上去。

每周六上午的训练,是屈彦孝平衡学业与帆船的秘诀。半天的时间里,他在水面上追逐风的方向,也在一次次调整帆船角度的过程中收获了比成绩更珍贵的东西。“帆船最有趣的是,你永远不知道下一秒会怎样,可能从最后一名冲到第一,也可能反过来。”他说,这种充满变化的挑战,让他学会了永不放弃,也让他更享受与大自然近距离接触的自由。

站在最高领奖台上,屈彦孝仔细端详着胸前的金牌。他说,这不会是自己练习帆船的终点,未来还要继续打磨技术。这个少年的故事,才刚刚扬帆起航。

从曾经顺风都跑不好,到如今能灵活应对赛场变化,两年的训练让他不仅练就了精准的航线判断能力,更在生活中收获了成长。外出冬训夏训时,他学会了自己洗衣服、晾衣服,甚至还能做几道简单的小菜。谈及未来,即将升入初中的他眼神坚定:“会一直坚持下去!”

(长江日报记者张琳)

### 运动课堂

## 如何快速扬帆起航

对于帆船项目的“小白”来说,如何快速上手?成功者帆船俱乐部的资深教练张鹏,用最简短的语言科普一下帆船项目的相关知识。

### 1. 帆船如何利用风前行

帆船不能简单理解为“靠风推着走”,而是利用空气流体力学。风掠过弧形帆面,两侧流速不同形成压力差,产生类似机翼的升力。把帆调整到合适角度,将风力分解为向前和侧向的合力,抵销横漂后,就能推着船向前行进。顺风直接借风推力,侧风、逆风靠帆面升力折线航行,全程靠调帆借力。

### 2. 帆船项目最常见的级别

OP级:青少年入门小帆船,单人稳定性好,适合儿童初学者。  
ILCA级:原激光级,标准奥运单人帆船,分不同尺寸帆面,适配青少年到专业选手。

FE23R:休闲竞技类双人龙骨帆船,船体稳、空间大,适合团建、进阶训练和近海巡航竞赛。

### 3. 操控帆船基本技巧

技巧核心有三点:调帆、压舷、掌舵。根据风向调整帆绳,让帆保持最佳受风角度;船体倾斜时身体外移压舷平衡船身;掌舵稳住航向,适时抢风换舷。航行中紧盯风向流浪流,动作轻柔协调,避免猛转舵、猛拉帆,保持船速平稳不偏航。

比赛场地一般呈梯形,选手沿4个边航行时,将依次面对逆风、侧风和顺风3种风向。整个过程中选手的判断和选择能力将面临挑战。

(记者张琳)