



高光时刻

“吊环王”实力在线

刘洋三夺 全运会冠军

“我最大的敌人是我的伤病，肩、腰、脊椎、膝盖的恢复情况，我需要耗费很多精力去了解，然后决定自己怎么练。”在夺得十五运会体操男子吊环金牌后，刘洋详细地谈起自己的伤病问题。这位两夺奥运金牌、三获全运金牌的“吊环王”，真是一位“铁打的汉子”。

16日的男子吊环决赛，刘洋在第三个出场。第一个登场的广西选手兰星宇拿到14.740分，这让人们多少为刘洋捏了一把汗。“年轻的时候，有压力可能不知道怎么去调整。但是现在，面对压力我会感觉兴奋，觉得这是一件好事，促使我拿出更出色的竞技状态。”赛后提起当时的心情，刘洋轻描淡写地说。

的确，竞争对手的高分并没有影响刘洋的心态，在比赛中，他又做出了标志性的“蚕头杀”动作。“刘洋一做这个动作，冠军就十拿九稳了！”有的媒体同行开始窃窃私语。做完整套动作落地的时候，刘洋如同钉子一样牢牢钉在地面上，一丝一毫的晃动也没有。伴随着全场观众的掌声，刘洋微笑着扬起头，示意现场的欢呼声再大一点儿，迎接他的更是更加热烈的呼喊。

在大家热切的期待中，大屏幕上出现了刘洋的分数：14.940分。虽然和刘洋巅峰时期的得分有些距离，但这是一个足以让他登上冠军宝座的分数。随后出场的选手，没

有人能够超越刘洋，刘洋蝉联吊环冠军，斩获个人第三枚全运会金牌。

尽管从场面上看，刘洋夺金如探囊取物，但作为一名伤病缠身的老队员，刘洋背后付出的辛苦难以想象。

赛后接受采访时，中国体操队男队教练组组长金卫国说：“年龄大了，伤病也会增多。你们能看到，刘洋现在的状态大概只有巅峰期的七成。但他有丰富的大赛经验，对金牌也有足够的渴望，这让他更好地在比赛中完善自己的动作。”

两枚奥运金牌，3枚全运金牌，刘洋的职业生涯已经非常完美。那么，他还会继续坚持吗？对于这个话题，刘洋表示：“体操是我终生热爱的事业，我不想那么轻易放弃。这次能在全运会赛场再度为家乡争得荣誉，我很开心。未来我还想继续走下去，为国争光，为家乡添彩！”

本报记者 李翔

16日电自肇庆



11月16日，辽宁选手于水庆(前右)在3000米障碍赛决赛中夺冠。
本版图片由新华社提供

于水庆续写辽宁田径荣光 金牌师父带出金牌徒弟

11月16日晚，广东省奥体中心体育场灯光璀璨。随着最后一个水池障碍被跨越，19岁的辽宁小将于水庆冲出重围，以8分40秒15的成绩率先撞线，在第十五届全运会男子3000米障碍赛决赛中夺冠。这枚沉甸甸的金牌，不仅是辽宁代表团本届全运会田径项目的首金，更续写了于水庆选手在该项目上的辉煌——于水庆的教练，正是该项目昔日冠军孙日鹏。

赛场上，于水庆展现出远超年龄的冷静与战术素养。发令枪响后，18名选手展开激烈角逐，于水庆并未急于领跑，而是按照赛前部署紧随第一集团，在第三跑道稳稳把控节奏。3000米障碍赛的91.4厘米高栏架与3.66米长水池，是对运动员体能与技巧的双重考验，于水庆每一次过障都精准高效，栏间步幅稳定，跨越水池时总能踩在最佳落点，最大限度减少速度损耗。

赛程过半，主要竞争对手先后加速试图拉开差距，赛场气氛骤然紧张。于水庆沉着应对，始终保持在领先集团的核心位置，通过节奏变化化解对手的冲击。最后100米，他抓住对手体能下滑的契机，突然发力完成关键超越，凭借超强冲刺能力将优势保持到终点。冲线瞬间，他高高举起双臂，看台上的辽宁助威团爆发出一片欢呼声。

“能为辽宁争光，我特别激动！”面对记者采访，于水庆难掩喜悦，“大家都清楚，我的教练也是跑这个项目的，他对项目理解特别深，我完全信赖他，必须坚决贯彻教练的意图。”

于水庆的教练孙日鹏是昔日田径名将，曾多次获得亚运会、全运会及全国锦标赛3000米障碍赛冠军。时间回溯，孙日鹏与于水庆的师徒情要从6年前说起。

2018年，12岁的于水庆来到辽宁省朝阳市体校。这个活泼好动的少年，从小涉猎足球、乒乓球，在家人的支持下，于水庆借着姥姥家在朝阳市的机缘，踏上了专业体育之路。

2019年4月，于水庆被推荐给辽宁田径队资深教练孙日鹏。彼时不到13岁的他，让这位曾创造8分10秒46全国纪录的名宿犯了难：“孩子年龄太小，我这里是专业队，这么小的孩子根本没法练。”但由于水庆的耐力天赋与吃苦劲头，让孙日鹏最终决定将他收入麾下，开启了“一人

一案”的个性化培养。

“辽宁田径对重点运动员实行科学训练，兼顾高效与可持续，这是于水庆快速成长的关键。”孙日鹏在接受采访时表示。近两年，于水庆的进步堪称神速：2025年2月，他在全国半程马拉松锦标赛眉山站打破全国纪录；如今他夺取全运会金牌，成为国内该项目最具潜力的新星。辽宁省体育局青少年处处长金石峰表示：“于水庆的崛起，彰显了辽宁中长跑项目后继有人，是我省青训体系建设成效的体现。”

“本届全运会我参加3个项目的比赛，今晚只是其中一项，我的目标还没有完成，会继续在赛场上拼尽全力。”于水庆坚定地说。对于于水庆的未来，孙日鹏有着清晰规划：“他的平跑能力和过障技巧还有提升空间，接下来将有针对性强化细节，冲击更高目标。”

19岁的于水庆，用全运金牌证明了自己的实力；辽宁田径，则借着这股青春力量，在新老交替的关键期迈出坚实一步。正如省体育局主要负责人所言，辽宁田径正以青训为根基重塑旗鼓，而于水庆等小将的崛起，将书写更多属于青春与拼搏的篇章，为中国田径贡献辽宁力量。

本报记者 朱才威 16日电自广州

收获颇丰！我省运动员斩获2金2银1铜

本报记者 赵博文

11月16日，第十五届全运会进入开幕式后的第七个比赛日。辽宁代表团当日收获颇丰，夺取2枚金牌、2枚银牌和1枚铜牌。

田径男子3000米障碍赛决赛中，19岁的辽宁小将于水庆最后时刻超越所有对手，以8分40秒15的成绩率先冲过终点，夺得金牌。这是辽宁代表团拿到的首枚田径金牌。

小将一飞冲天，老将则延续辉煌。体操男子吊环决赛，两届奥运会冠军、辽宁“吊环王”刘洋凭借一套完美的动作得到14.940分，毫无悬念地拿下金牌。

此外，在游泳赛场，我省小将陈昊在男子50米自由泳决赛中游出22秒17的佳绩，力压潘展乐等名将摘得银牌。在冲浪赛场，我省两名年

轻小将带来惊喜：金姝含在女子短板比赛中获得银牌，姜书楼拿到男子短板铜牌。

乒乓球项目16日结束了男、女单打争夺。男子单打铜牌赛中，辽宁选手袁励岑1:4不敌世界冠军、北京选手王楚钦，获得第四名。虽然遗憾无缘奖牌，但以非种子选手身份进入四强，已是相当了不起的成绩。

“飞鱼大战”惊心动魄 辽宁选手陈昊劈波摘银



颁奖仪式上，陈昊(右一)展示银牌。

水花飞溅，声浪如潮！11月16日晚，十五运会游泳男子50米自由泳决赛现场，我省20岁小将陈昊如离弦之箭，在泳池中劈波斩浪，以22秒17的佳绩力压名将潘展乐获得银牌。冠军被香港选手何甄陶获得，成绩为21秒71。

决赛哨声响起的瞬间，8条泳道上的选手同时跃入水中。陈昊凭借出色的出发反应，开赛

后便占据有利位置。50米的短距离对决，拼的是爆发力、节奏感与冲刺速度。只见陈昊动作舒展有力，划水效率极高，每一次摆臂、摆腿干脆利落，将半决赛中的良好状态完美延续。

“身体还是有点累，毕竟是最后的决赛。”赛后，陈昊的眼中满是坚毅与不服输，“我个人的成绩已经非常好，拿到了全运会银牌，也是我运

动生涯的一个里程碑。特别是能为辽宁代表团拿下这枚银牌，我特别自豪，没有辜负教练和家乡人民的期待。”

陈昊出生于2005年，其崛起之路非常扎实。2023年学青会，他以22秒73斩获铜牌；2025年全国冠军赛，他以22秒27摘得铜牌。由于成绩出色，许多人认为本届全运会陈昊有戏。

男子50米自由泳半决赛，陈昊崭露锋芒。他以22秒14的个人最佳成绩晋级，这一成绩在中国男子50米自由泳历史排行榜上位列第五，仅次于余贺新、宁泽涛等名将。从半决赛到决赛，陈昊的成绩非常稳定，展现出强劲的上升势头。

“陈昊的优势在于爆发力强、冲刺能力突出，这两年他在细节把控和大赛心态上进步显著。”辽宁游泳队教练贺东辉表示，50米自由泳被称为“飞鱼大战”，毫厘之间定胜负，陈昊这次能顶住压力发挥最佳水平，是长期刻苦训练的结果，“其实，陈昊在本届全运会的发挥非常好，成绩也非常稳定。无奈这场决赛，对手的发挥更好。”

作为中国泳坛的新生代力量，陈昊的表现让人看到辽宁游泳项目复苏的希望。目前，男子50米自由泳世界纪录为19秒90，亚洲纪录为21秒66，陈昊的夺冠成绩已接近22秒关口，未来可期。

“这枚银牌是新起点，我会把这份动力带到后续训练中，争取在更大的舞台上为国争光，为家乡添彩。接下来，我要继续努力，争取尽快突破22秒，争取在下一届全运会击败全部对手。”陈昊表示，接下来他将瞄准更高目标，打磨技术细节，向更好的成绩发起冲击。

本报记者 朱才威 16日电自广州

逐浪而行

翔

在人浪合一中完成技术动作。最后，还要抓准浪的破碎时机，在浪即将“开始破碎”的瞬间起板。只有这样，才有可能得到高分。

所以在比赛中，运动员一旦选中了“心仪”的浪，就会坚决地迎着它游过去，“逐浪”这个词在这一刻被具象化了。某种程度上来说，“逐浪”要看机缘。能够实现和浪的“双向奔赴”，对于运动员来说是最幸福的事情。

辽宁运动员金姝含和姜书楼就是幸福的，他们在女子短板和男子短板项目上，分别收获银牌和铜牌。虽然没有站在最高领奖台上，但年轻的他们展示了巨大的潜力。未来的运动生涯，希望他们在赛场继续逐浪而行，乘风破浪，以更完美的动作创造佳绩。

但是，冲浪运动员在比赛时并不是“随波逐流”，而是自行选择时机完成技术动作。换句话说，不是浪选择他们，而是他们选择浪。这是一个技术活儿，首先是看浪的形态，优先选“卷浪”或“崩浪”中浪壁清晰、有弧度的浪。避免选择“碎成一片白泡沫”的浪。其次要判断浪的速度与力量，选择好自己的身姿，

编辑：傅泓巍
视觉设计：张宁
校对：牛凤宇