

十五运会体操单项决赛首日精彩纷呈

赛事焦点

# 虞琳敏跳出罕见“程菲跳” 世界冠军邱祺缘“强势回归”

11月16日,十五运会体操成年组单项决赛首日比赛在肇庆举行。其中两项女子决赛堪称惊艳,在今年世锦赛功败垂成的邓娅兰找回自己,虞琳敏跳出难得一见的“程菲跳”引发体操迷狂欢,团体决赛做出“崩溃套”的钟圻实现突破斩获银牌,世界冠军邱祺缘找回自己强势夺冠;三项男子决赛同样奉献了高水平比拼,刘洋、尤浩、杨家兴等老将依然能打,陈治龙、陆崇灿等中生代实现突破。

## 女子项目频现惊喜

女子跳马决赛是“大花”之争,也是难度之争。江西选手邓娅兰、福建选手虞琳敏、河南选手刘津茹的两跳难度值均在5.2以上。尤其是上届全运会跳马冠军虞琳敏,罕见做出了“程菲跳”,惊艳全场。最终,今年风头正劲的邓娅兰笑到最后,在与虞琳敏总分相同的情况下,其完成分更高,获得第一。虞琳敏排名第二,刘津茹第三。

赛后采访可谓感动满满。在半个月前的雅加达体操世锦赛上,邓娅兰以预赛第二名的优异表现晋级决赛,但在决赛时出现踏板失误,遗憾退场。但是,她在全运会决赛找回自己。邓娅兰说:“我今天完成得固然有瑕疵,但我觉得自己还是很棒。我以前觉得能把动作跳出来就很厉害了,但现在动作越做越漂亮。这是我对自己的认可。”谈及世锦赛后如何调整,邓娅兰说:“我让自己充分地释放情绪,哭个三天三夜,教练、队友谁拉我,我都会伸手,大概一个星期,我就回到了训练场。”此番夺冠后,邓娅兰坦言目前没有明确的后续规划,希望稍微调整一下:“我在一个月经历了大起大落,很难受。昨天焦虑到胃痛、呕吐。显然,我在今年世锦赛的这段经历,还是让我害怕。但我今天站上场后,就没什么好怕的了。”

虞琳敏曾在杭州亚运会获得跳马铜牌后放话,要跳到跳不动为止。这届



11月16日,福建队选手虞琳敏在比赛中(多重曝光) 羊城晚报记者 邓鼎园 摄

全运会拿到银牌之后,她表示,暂时没有想太多,但是会尽其所能,“如果还有站在更高舞台展现自己的机会,我会非常开心”。谈及今天使用5.6难度值的“程菲跳”,虞琳敏说:“我是在赛前一个月才决定再次尝试‘程菲跳’,希望以后有更多人尝试。”

高低杠项目,除了张可欣出现掉杠失误,其余7位选手较平稳地完成了成套动作。最终,世锦赛高低杠冠军、奥运会高低杠亚军、福建选手邱祺缘,依靠全场最高难度和较稳定的发挥,排名第一。广东选手钟圻在完成分与邱祺缘相同的情况下,难度不够,最终排名第二。上海选手秦心怡排名第三。广东另一名参赛选手、十五运会女子个人全能冠军柯沁沁,获得全场最高完成分,但因为难度分太低,最

终屈居第四。邱祺缘给自己的表现打7分,“虽然今天有小瑕疵,但好在稳下来了,还不错!我后面还有平衡木决赛,不能太骄傲,要把心态压住。”谈及与奥运会高低杠冠军内穆尔的竞争,邱祺缘说:“首先,我需要时间和勇气克服伤病带来的困难。内穆尔的动作很流畅、酷炫,我希望向她看齐,同时保持自己的特色。”

## 男子项目强强对决

男子比赛方面,在首先举行的自由操项目中,2025年全国锦标赛自由操季军、贵州选手陈治龙凭借稳定发挥和难度优势,领先2022年世界体操锦标赛男团冠军成员杨家兴0.06分,斩获

冠军。江苏选手杨焱智获得第三名。万众期待的湖南选手张博恒出现坐地失误,无缘领奖台。广东选手张杨煜获得第六名。

吊环项目可谓是“诸神之战”,决赛集齐了该项目的奥运会冠军刘洋、亚军邹敬园和尤浩,以及世锦赛冠军兰星宇,同时还有世锦赛全能冠军、吊环好手张博恒。在这场零失误的较量中,依然是辽宁选手刘洋依靠更高难度和更标准的动作质量笑到最后。广西选手兰星宇收获银牌,江苏选手尤浩收获铜牌。

鞍马项目,在该项目新科世界冠军洪廷明无缘决赛的情况下,广西选手陆崇灿、山东选手闫人鹏、四川选手邹敬园发挥出色,分列前三位。

羊城晚报记者 龚卫锋 陈旭泽

高光人物

11月15日,十五运会体操成年组女子个人全能决赛在肇庆上演。经过两个半小时的鏖战,广东选手柯沁沁获得冠军,福建选手邱祺缘获得亚军,浙江选手张清颖获得季军。

在今年9月份进行的十五运会体操青年组比赛包揽三枚金牌后,今天这场比赛可谓是15岁的“小花”柯沁沁在成年组的“加冕礼”,最终,她凭借稳定发挥惊艳全场。赛后,柯沁沁和教练刘涛接受了羊城晚报等媒体的采访。

## 出道两年已收获多个冠军

整场决赛,柯沁沁凭借稳定发挥,咬住了同为体操世界冠军邱祺缘的比分差。在跳马、高低杠、平衡木项目结束后,柯沁沁仅落后排名第一的邱祺缘不到0.3分。悬念留到最后一轮自由操项目,最终,柯沁沁凭借更高的完成质量,获得13.200分,超越邱祺缘,成功获得冠军。

要知道,出生于2010年的柯沁沁只是一个出道仅两年的小将。2016年,她被东莞体操队选中,开始系统训练。2019年,因广东省体育局实施“示范项目后备人才基地”计划,她被推荐至深圳,与东莞联合培养。此后,她被输送到广东省队,走向更高平台。

2023年,她初出茅庐,在第一届全国学生(青年)运动会一鸣惊人,斩获跳马、平衡木冠军。2024年,在全国体操锦标赛中,她与队友获得女团亚军,个人全能第六、平衡木第四。2025年9月,在十五运会体操青年组比赛中,柯

沁沁包揽女子团体、个人全能、高低杠、平衡木跳马全能三枚金牌。而在十五运会体操成年组女子预赛上,柯沁沁状态神勇,不仅以预赛第二名进入个人全能决赛,同时,还进入了高低杠、平衡木、自由操决赛。

## 不看比分表,敢去做动作

去年以来,柯沁沁进入国家集训队后,不断在调理伤病,同时参加国内青年组、成年组比赛,锻炼自己。柯沁沁表示,经过一年比赛,“现在的心理素质要比上半年好很多”。谈及在十五运会女子个人全能决赛前的心态,柯沁沁坦言:“经过一年的比赛,我身体有点累,但我们团队的后勤保障很好,让我能更好地对待训练。从青年组比赛到成年组比赛,我比了这么多场,每项的成套动作已经很熟练了,主要是调整好心态,敢去做动作,就没有问题。”

比赛过程中,有没有感受到邱祺缘一直领先带来的压力?她坦言:“我没有感受到对手带来的压力,因为没有看每一轮比赛的分数,只管把动作做好就可以了。”柯沁沁给自己的决赛表现打了8分,“有些细节没有做好。我发挥最好的是自由操项目,落地比较干净,舞蹈的表现力也比较好。”

柯沁沁开心她表示,这枚金牌让她对之后的训练和比赛更有信心。谈及对未来的期待,柯沁沁表示要走一步看一步,但也放话:“我希望能‘上墙’(拿到世锦赛冠军),参加奥运会。”



柯沁沁在比赛中 羊城晚报记者 邓鼎园 摄

## 提升难度值和稳定性

柯沁沁在国家队的主管教练刘涛,高度评价了爱徒一路走来的表现:“她自从开始在成年组比赛,一直容易失误。我们教练组不断打磨她的技术稳定性,同时帮助她建立信心。这次,从十五运会青年组比赛到成年组比赛,她的心态和稳定性都提高了。虽然她没有最高的难度值,但艺术表现力、完成分很漂亮,能拿到冠军,虽然出乎意料,但也在情理之中。”

此次比赛,让不少人看到了柯沁沁成为下一个世界冠军的潜质。刘涛表

示:“如果柯沁沁想要与世界名将同场竞争,还要在保持艺术性的基础上,提高难度值和稳定性。”

据悉,从去年开始,柯沁沁经历过四次伤病,其中两次脚部受伤严重,其中一次甚至缝了七针。那段时间,她连高低杠转体都难以稳定,但每天训练结束后,还会加练两小时。对于柯沁沁的伤病情况,刘涛回应:“她确实从去年底开始,一直有伤病,但和邱祺缘的受伤程度相比,不值一提!主要原因是,她之前的技术能力太弱,导致容易失误受伤,但随着能力、稳定性提升,她现在能控制住伤病了。”

羊城晚报记者 龚卫锋 陈旭泽

## 全运会史上首枚海岸赛艇项目金牌诞生 广东队王云飞和张桂萍夺冠

11月16日上午,第十五届全运会海岸赛艇沙滩冲刺比赛迎来历史性时刻——在混合双人双桨决赛中,广东队王云飞(男)/张桂萍(女)以1.6秒的微弱优势战胜福建队,夺得该项目冠军。这不仅为本届全运会的首枚海岸赛艇金牌,也是全运会历史上首枚海岸赛艇项目金牌。

在上午的半决赛中,福建队的江樱华(女)/李志津(男)表现出色,以2:30.88的成绩领先辽宁队41.77秒强势晋级;而广东队的王云飞(男)/张桂萍(女)则以2:34.61的成绩,仅以7.78秒的优势险胜对手进入决赛。决赛中,两队在浪花间展开激烈角逐,最终广东组合凭借稳定发挥和出色冲刺,以极其微弱的优势锁定胜局。

值得一提的是,广东队另一组选手米浩帅(男)/王森(女)在铜牌争夺战中同样表现优异,为本队再添一枚奖牌。

海岸赛艇沙滩冲刺比赛作为赛艇运动的新兴分支,今年首次被纳入全运会正式比赛项目。该项目发展迅速,已于2023年10月被国际奥委会纳入2028年洛杉矶奥运会比赛项目,并增设男子单人双桨(CM1×)、女子单人双桨(CW1×)、混合双人双桨(CMix2×)三枚金牌。

按照赛程安排,男子单人双桨和女子单人双桨决赛于11月17日上午举行,届时将再产生两枚全运会金牌。

文/图 羊城晚报记者 戴灵敏  
通讯员 陈步上 张嘉元 黄韬炜



海岸赛艇项目比赛现场

荐运现场

## 为了比赛,马也要整骨?

十五运会上,马术比赛是唯一一项人与动物同场竞技的项目。骑手是运动员,马同样也是。但很多人不知道,这些“马运动员”背后,还站着一群专门为它们调理身体的人——马匹整骨师。此次广东马术队征战十五运会,至今已取得两金两铜,这份荣誉,除了运动员的努力、教练员的辛勤付出外,也离不开背后一整套科学的驯养体系。

到广东马术队探营时,羊城晚报记者偶遇了来自法国的马匹整骨师Olivier Magnier。他是法国Equiphysio马匹及犬类按摩学校的校长,擅长通过整骨、按摩等手法,调节马的肌肉骨骼系统,调动其自愈能力,从而提升运动表现。

现场所见,整骨并非想象中的“大力出奇迹”。Olivier的手顺着马颈、背脊缓缓按压,指尖探寻着肌肉的紧张与骨骼的错位。其后他双脚形成弓步,一手支撑马身,一手按住马头往右侧身体方向缓缓按压,马匹起初有些警觉,但随着力道深入,它渐渐垂下头,呈现放松的姿态。“我们的工作就是让马恢复得更轻松,也让骑手骑得更轻松。”Olivier说。

其实整骨并不是“掰骨头”,更不是“咔咔”几下。整骨师需要观察马的生活环境、饮水、草料、马具是否合适,甚至留意它和“邻居”相处得怎么样——这些细节都可能影响马的状态。

“马很敏感,如果马勒缰不合适导致头部不适,就可能引发神经系统反应,甚至出现拒跳、起扬等行为。”Olivier解释,“我们做的,就是找出这些‘不舒服’,帮它调整回来。”

那马会痛吗?他笑着摇头:“我们尽量不让马感到疼痛。它们不像人能忍,一痛就会有反应,所以我们用的都是温和的技术。”一匹马一次整骨服务大概一个多小时,但并不随着手法结束而终止。工作完成后,Olivier会找到骑手或教练,简单交代接下来的注意事项:“它的左侧肌肉比较紧张,接下来训练前,尽量多走动一下,让它的肌肉放松后再进行训练。”随后,他还会整理一份详细的书面报告提交给队伍,记录马匹的身体状况、发现的问题以及后续的训练建议。

适骑公司负责人欧阳姗是这项服务的组织者。她把国外的整骨师引入中国,也看到了国内观念的变化:“越来越多人意识到,马不只是牲畜,更是运动员。对它们的护理,不能只是吃好、治病,还要像对待运动员一样,做肌肉和关节的保健。”她打了个比方:兽医和整骨师的差别,就像医生和康复师。一个治“病”,一个调“状态”。

目前,国内有兽医,但还没有专职的马匹整骨师,这类专业人才需要在欧洲接受长期教育,但需求正在快速增长。

欧阳姗举了个例子:这次法国整骨师来华两周,跑了十几个俱乐部,看了近90匹马。不过,并非所有马都适合立即处理。“有些马还在伤愈期,有些即将比赛,最终实际适合护理的马有七八十匹。”

在她看来,理想状态下,马匹应像定期看兽医一样,每月接受一次整骨或按摩护理,赛事期间更需要有针对性的肌肉放松和恢复。“目前国内这方面的需求其实很大,只是服务远远跟不上。”每次带整骨师来中国,总会有些俱乐部排不上号。“有些马主或教练会提前预约,让我们‘下次一定留位置’。”但欧阳姗也坦言,限于时间和人力,每次行程总有些偏远城市或俱乐部覆盖不到。她透露,未来计划在国内开展整骨师培训课程,“需求越来越大,我们也希望本土人才能跟上。”

一匹顶尖赛马的背后,不只有骑手和教练,还有兽医、整骨师、按摩师、钉蹄师……它们不再只是被骑乘的动物,而是被理解、被呵护的伙伴。当整骨师的手轻柔地抚过马背,当一份详尽的报告被交到骑手手中,我们看到的,是一种更深层次的默契与共情。或许,这正是马术运动最动人的地方——人与马,彼此成就。

羊城晚报记者 苏苈

