

# 全运舞台，人人是主角

## 全运大视野

第十五届全国运动会开幕以来，粤港澳三地精彩比赛不断，全运氛围热烈。赛场上，运动员激烈比拼，教练员悉心指导；赛场下，工作人员和志愿者默默付出、热情服务……每个人的参与、奉献，书写着独特的全运故事，共同绘就十五运会的动人画卷，点燃大湾区的活力与激情。

——编者

上海网球队教练吴迪——

## “全运会令人迸发出更大能量”

本报记者 李 硕

“这是我参与的第五届全运会，也成为全职主教练的第一届。来到赛场，感觉既熟悉又陌生。”上海网球队教练吴迪说。本届全运会，他不仅要为20岁以下组团体赛排兵布阵，还要悉心安排主力队员张之臻的训练备战。“教练也需要不断学习与成长。”吴迪坦言，新身份为他带来了新动力。

吴迪曾在全运会网球项目实现男单三连冠。“18岁时拿到的全运会单打金牌对我有着里程碑意义。”吴迪表示，他因此得到更多关注和支持，一步步走上职业之路。十二运会，吴迪搭档16岁的张之臻收获男双金牌，也为当时首次参加全运会成人比赛的张之臻增添了信心。“与职业赛事代表个人参赛不同，因为代表各地参赛，全运会令人迸发出更大能量。”吴迪说。

十五运会，网球项目首次设立20岁以下组团体赛，上海队止步男团首轮、女团第二轮。虽然成绩不够理想，但在吴迪看来，无论输赢，全运会对年轻队员都是难得的锻炼机会，“他们可以近距离观察高水平选手如何训练、比赛，这也很有意义。”

上海队选手葛玲佑在女团第二轮比赛中，一度在决胜盘取得5:0的领先，最终却被对手逆转。吴迪在安慰队员的同时，也想到自己曾在全运会男双决赛错失金牌的经历。“那天晚上几乎没睡着，但第二天男单决赛还是顶住压力赢得金牌，这种极致体验淬炼了我的心志。”吴迪回忆。



图①：段华（右）引领媒体工作人员入座。

受访者供图

图②：上海网球队教练吴迪。

受访者供图

图③：张继红在地铁站出口提供指引服务。

本报记者 王 亮 摄

图④：郑孔崱在十五运会比赛中。

十五运会澳门赛区筹备办公室供图



澳门乒乓球队运动员郑孔崱——

## “让更多年轻人感受体育魅力”

本报记者 孙龙飞

“听到粤语加油声，感觉非常亲切，比赛更有动力了。”澳门乒乓球队运动员郑孔崱说，能在“家门口”参赛，心里很激动也很踏实。

粤港澳三地联合举办十五运会，为澳门乒乓球队提供了与内地球员过招的机会。男单1/16决赛，郑孔崱虽然负于湖北队选手薛飞，但这场比赛让他收获满满。

“对手实力很强，我只能一分一分去拼。”郑孔崱表示，对手的表现给自己造成了压力，但他耐心寻找机会，终于赢下一局，也赢得了掌声。“全运会的竞争比国际赛事还要激烈，对手处理球的细节和对心态的把握，都值得我学习。”郑孔崱说。

虽是高中生，郑孔崱却已在澳门乒坛崭露头角，2023年曾代表中国澳门队参加杭

州亚运会。此次参加十五运会，郑孔崱很自豪：“家人朋友都很支持我，他们没买到票，就在家守着电视看我的比赛。”

近年来，不少乒乓球国际赛事在澳门举行，世界顶尖选手云集濠江之畔。崭新的场馆和良好的比赛环境让澳门频频收获点赞，当地的乒乓球氛围也越来越浓厚。

本届全运会，曾经的国家队队员、世界冠军朱雨玲代表澳门乒乓球队参赛。“和世界冠军一起训练，对我提升球技很有帮助。”郑孔崱说。

明年，郑孔崱将高中毕业，踏上新的人生之旅，而乒乓球仍将是他生活中的重要部分。“希望能继续代表中国澳门参加更多国际赛事，让更多年轻人感受体育魅力。”郑孔崱说。

广州体育学院亚运篮球馆工作人员段华——

## “我们都希望尽一份力”

本报记者 陶相安

随着场馆内最后一场比赛结束，广州体育学院亚运篮球馆工作人员段华也结束了一天的忙碌。“我是学校的老师，能在学校参与十五运会，特别亲切。”段华说。

广州体育学院亚运篮球馆是十五运会排球男子20岁以下组和霹雳舞比赛的承办场地，段华负责这两个项目的宣传与媒体运行工作。

段华介绍，这座为2010年广州亚运会而建的场馆曾承办篮球赛事，“我在这里工作十几年，留下许多难忘记忆。当年我担任体育展示经理，此后学校的各类活动也常在此举行。得知全运会有项目落户校园，大家都非常激动。”

本届全运会，学校精心筹备。秉持节俭办赛理念，对场馆进行升级改造——翻新灯光系统、增设高清电子屏、加装专业扩声设

备、修缮功能用房……一系列举措让老场馆焕发新活力。

“看到熟悉的场馆焕然一新，我们干劲十足。”赛事期间，段华积极应对各种突发情况，同事和学生们也广泛投身于志愿服务、技术保障、运动康复等工作中。“作为体育高等院校，我们积极发挥专业优势。”段华表示，本届全运会，学校不仅输送了运动员和教练员，还在赛事组织、文化传播、艺术创作等领域贡献力量。“我们都希望尽一份力。”段华说。

在她看来，大型赛事的意义远不止于设施更新。十几年前，师生们更多专注于课堂；亚运会后，大家开始积极参与体育实践。“这是一堂生动的实践课。”段华相信，通过全运会，师生将更深刻体会到体育在教育与文化融合方面的多元价值。

香港志愿者张继红——

## “全运会让大家彼此更靠近了”

本报记者 王 亮

十五运会男篮22岁以下组赛事在香港体育馆激战正酣。从毗邻场馆的红磡地铁站走出，随处可见身穿碧青绿色服装的志愿者。60岁的张继红便是其中一员。她手持醒目的指引牌，热情地“驻守”在自己负责的路口，为来往观众提供引导服务。

一头短发的张继红言谈温文尔雅。她曾是一名会计，今年刚退休，看到全运会志愿者的招募广告后，毫不犹豫地报名参加。“这次三地联合举办全运会，机会难得，我一定要参与。”张继红说。

为期3天的志愿服务，张继红格外珍惜。在她看来，做志愿者是一项专业工作。成功入选后，她接受了包括仪态规范、场馆指引在内的系统培训。“内容

还是挺复杂的，比如，要提醒观众禁止携带一些物品，接待运动员时要特别留意他们的体育器材安全。”张继红说。

和张继红一样，许多香港市民都高度关注十五运会，并且希望贡献一份力量。她提到，有朋友得知她成为志愿者后，还“埋怨”她没带着一起报名。

张继红自己也是体育爱好者，最钟情排球项目。近年来，香港竞技体育进步显著，在巴黎奥运会上勇夺两枚金牌，这让她深有感触：“香港对体育越来越重视，也涌现出越来越多优秀运动员。”

在她看来，“全运会让大家彼此更靠近了”。这些年，她见证了香港与内地交流日益密切，“很多朋友经常去珠海听音乐会。”她期待未来能有更多大型跨境赛事落地香港。



## 全运会群众赛事决赛预计超3000场

本报广州11月12日电（本报记者季芳、人民网记者杨磊）第十五届全国运动会开幕以来，各竞技项目展开全面角逐，同时群众赛事活动已进入决赛阶段，各项赛事也在有序推进。国家体育总局群众体育司相关负责人日前接受采访时表示，群众赛事决赛预计超过3000场，参赛运动员达1.1万人。

据悉，十五运会群众赛事活动共设23个大项166个小项，分比赛类和展演类两类。截至目前，群众赛事预赛已全部结束，共举办赛事6819场，超过1.6万名运动员参加了比赛。群众赛事决赛已完成20个大项148个小项，舞龙舞狮、网球以及篮球项目

三人制篮球等小项决赛即将开赛。

该负责人介绍，十五运会群众赛事运动员覆盖学生、工人、农牧民、教师、医生、护士、警察、个体工商户、自由职业、退休人员等人群，包括近20个民族。参赛年龄最大的81岁，最小的8岁。

“十五运会群众赛事活动体现了全民参与特色。”该负责人表示。各地共举办“我要上全运”赛事活动7.1万场，吸引了超百万人次参与，营造出“全民全运、全运惠民”的浓厚氛围。与此同时，群众赛事活动“进景区、进街区、进商圈”，比如，定向项目将决赛设置在广东茂名的荔枝园中，自由式轮滑预赛在上海南京路上举行。

## 全运会跨境马拉松及铁人三项比赛将举行

本报香港11月12日电（记者陈然）第十五届全国运动会田径（马拉松）和铁人三项比赛将于11月15日开赛。十五运会香港赛区12日举行新闻发布会，介绍两项赛事以及与之相关的交通运输安排。

全国运动会香港赛区统筹办公室主任杨德强当日在记者会上表示，本届全运会马拉松赛事以深圳湾大桥为纽带，跨越深港两地，是全运会历史上首项跨境马拉松赛事。

据介绍，十五运会马拉松赛道全程42.195公里，起点和终点均设在深圳，其中香港段约为21.85公里。比赛设男、女马拉松两个项目，参赛运动员共有71名，包括38名男运动员和33名女运动员，其中2男3女为香

港运动员。

杨德强表示，此次跨境马拉松赛事将实施前置查验，所有参赛人员都会在前置查验区提前办理边防检查手续，“运用手环和人脸识别技术等保障设施，确保整个赛事的参赛人员在通过口岸区域时无感通关。”

比赛当日，香港赛区会封闭深圳湾口岸出境方向的前端连接道路，并与深圳边检协调两地口岸货车前端截流安排。香港特区政府运输署会因应封闭口岸和相关道路实施临时的交通运输安排。

此外，铁人三项比赛将于15日及16日在香港中环海滨和维港进行。赛事分为男子个人、女子个人和混合接力3个项目。

## 赛场观潮

赛事的创新亮点、运动员的卓越表现，在千万观众心中播撒拼搏与力量的种子

第十五届全国运动会游泳项目开赛以来，新纪录连续产生：山东队小将张展硕先在男子400米自由泳决赛中改写世界青年纪录，后在男子200米自由泳决赛中创造新的全国青年纪录；河北队小将于子迪一鸣惊人，在女子200米个人混合泳决赛中刷新尘封13年的亚洲纪录。两位小将用令人惊叹的表现，为全运会观众带来力与美的享受。

不畏强手、敢于争胜，是运动员该有的志气。河北队射击新秀牛琪松首次站上全运会舞台，便在男子10米气手枪决赛中力克一众名将。“拿金牌多少有点意外，但我们每个人的备战目标都是拿冠军。”牛琪松的这番话，道出了年轻运动员的自信与抱负。

突破，靠的是初生牛犊不怕虎的冲劲，还有滴水穿石、久久为功的坚持。四川艺术体操队凭借极具巴蜀特色的编排和稳定发挥，首夺全运会集体全能金牌，背后是一代代团队历经三十七载的磨砺。

突破，源自不断战胜自我、挑战失败的勇气。湖北跳水选手王宗源以领先第二名近40分的优势夺得男子三米板冠军。他坦言，经历巴黎奥运会失利的低谷后，正是全运会的备战训练让自己重归平和心态，实现了竞技状态的恢复提升。

赛场上的每一次突破，既定格运动员顽强拼搏的精彩瞬间，又是中国竞技体育人才辈出的生动注脚。全运会上，不少选手感慨“全国冠军比奥运冠军还难拿”。但正是这种新老碰撞、你追我赶的激烈竞争，不断抬升中国竞技体育的水平基线，推动各项目向高峰迈进。

全运会添彩大湾区，赛事的创新亮点、运动员的卓越表现，在千万观众心中播撒拼搏与力量的种子。这份力量的潜移默化，让体育精神化作激励前行的力量，其意义已远超赛场本身。

## 秒懂全运

### 体操选手上场前为何要擦粉？

11月12日，第十五届全国运动会体操项目产生首枚金牌。许多初次看体操比赛的观众好奇：体操选手上场前，为什么要先往身上擦粉？

他们擦的粉末被称为镁粉，其化学成分是碳酸镁，具有难溶于水的物理特性。由于运动员要在众多器械上完成成套动作，提前擦镁粉有助于吸收运动时产生的汗水，增加与器械之间的摩擦力。

擦的位置也有讲究。除了手部、脚部，运动员还会在手部与躯干接触的部位涂抹，以便一些技术动作的完成。此外，运动员还会在比赛器械上擦镁粉，例如单杠、双杠、吊环、鞍马等，有的甚至在跳马跑道上涂抹，以此来保证接触时的稳定性。

当完成赛前的一系列准备后，运动员会站在该项目比赛起始位置等待。裁判员向运动员举手示意，询问是否可以开始比赛。运动员若准备就位，则会举手示意，随后比赛开始。（本报记者 陶相安整理）

## 全运之星

杨家玉实现女子20公里竞走全运会三连冠

### 逆境前行，走好人生每一步

本报记者 刘硕阳

11月12日上午，第十五届全国运动会20公里竞走比赛在广东珠海金湾区举行。

“昨天收到通知，比赛会有顶风，会比较辛苦。”云南队名将张俊根据气象条件及时调整战术，最终率先撞线，以1秒种的优势摘下男子20公里竞走金牌，成功卫冕。

女子20公里竞走比赛在男子项目结束后进行。对于巴黎奥运会冠军杨家玉而言，她早已习惯了逆风向前。比赛刚过半，代表北京队出战的杨家玉便开始加速，从领先集团中脱颖而出。进入最后4公里时，她领先第二名10秒以上。终圈提示铃响起，杨家玉甩下缠绕在脖子上的降温袋，大踏步向着终点前进。

1小时27分34秒！杨家玉第三次赢得全运会女子20公里竞走的金牌，成为全运会历史上首位实现该项目三连冠的运动员。

“一路走来，其实挺难的。”逆境前行，实际上也是杨家玉本赛季的真实写照，就在比赛前一天，她的身体状态仍不理想。巴黎奥运会夺冠后，长期的伤病导致杨家玉身心疲惫，训练状态不佳。和教练充分沟通后，她决定回国调整。

“重回起点，忘掉过往，扎实训练，做好自己。”今年9月，杨家玉获得东京世锦赛的外卡，最终获得第六名的成绩。这一成绩也让她收获了更多信心，并最终在全运会赛场上再获佳绩。

“竞走教会我的从来不只是前进，更是如何带着尊严与热爱走好人生每一步。”赛后，杨家玉在社交平台上袒露心迹。从2017年夺得伦敦世锦赛冠军开始，杨家玉的履历中便不缺荣誉，奥运会冠军、世锦赛冠军、亚运会两连冠……而这一段逆境前行的经历，无疑会让她变得更加强大。

播撒拼搏与力量的种子

范佳元