

如果提到巴黎奧運會上的「世界名畫」，人們總會想到這樣一張臉：競技體操男子個人全能決賽中，張博恆在第一項自由操比賽中失誤，排名一度掉至第20名。他從第二項開始一路追上，最終還是以0.233分之差摘銀。成績公布的那一刻，張博恆抬頭望向計分器，嘴角微微揚起向上的弧度，輕輕長嘆了一口氣，他垂下眼眸，神情複雜。有人說，這是今年見過的最「意難平」的表情。但是，張博恆沒有那麼輕易被「打碎」。

▲張博恆在巴黎奧運展現出永不放棄的精神。

國家隊體操隊長視遺憾為必修課



▲張博恆在個人全能決賽公布成績一刻，抬頭望向計分器。

「軍書十二卷，卷卷有其名。」10天賽程中，這位24歲的勞模體操隊長先後參加男團資格賽和決賽、個人全能、自由體操、雙槓、單槓6場比賽，完成21套動作，最終以2銀1銅收官。賽後，他沒有在社交平台晒出一張關於獎牌的照片。雖然未能如願登上最高領獎台，許多觀眾都記住了張博恆的21次全力以赴。

結束巴黎奧運會征程的張博恆剛落地北京，還來不及邁出機場，就被熱情的粉絲和鮮花團圍住。幾小時後，張博恆出现在了直播間，高清的特寫鏡頭裏，他手腕上交錯的傷痕也清晰可見。彈幕裏齊刷刷地提起他右手無法伸直的小拇指，他淺淺地用一句話帶過：幾年前韌帶斷了，沒辦法受力。

巴黎之旅：成長毅力與擔當

巴黎奧運會期間，張博恆也一直在和身體問題對抗，全能賽當天，他一天沒吃飯，又因為止痛藥導致胃部不適，從第二項比賽開始，肩膀就一直抽筋，全靠意志力在撐。

但每當提起這些「破碎」「遺憾」，他總是淡淡地回答，「比賽過程中千變萬化，什麼可能都有，就像生活一樣。」從傷痛、挫折中站起，是張博恆作為運動員的必修課，而放下、平衡，則是他多年體操訓練中習得的感悟。他早已能熟練地迅速黏好這些碎片，而內在的堅硬，是不會被輕易打破的。

奧運會後他說，人生中心態佔百分之八十，過硬的實力和強大的心理同樣重要，很多事都有兩面性，不應該去想失去了什麼，而是想接下來去努力爭取什麼。這些年，心態是他在回答問題時經常提到的關鍵詞。總結奧運征程，張博恆用了三個詞：成長、擔當、毅力。

洛城奧運再遇？肯定會再見！

賽事全部結束後，他在機場直播裏和網友們見面，想要發送安慰的網友發現，畫風並不是想像的那樣沉重。直播間裏，張博恆還教大家練出腹肌的方法：躺好，這樣肚子就凹進去了。大家開玩笑地說他是哲學家，作為觀眾看比賽時的心碎，反過來卻被這個24歲的「破碎」當事人的樂觀治愈。

走過亦是收穫，巴黎賽場與金牌擦肩而過，打不碎的張博恆選擇向前看，他還在為下一個時間點準備着。「洛杉磯我們還能再見嗎？」唸完網友的問題，張博恆很快回答：「我覺得，肯定會再見吧！」



▲國家隊在體操團體賽失利，作為隊長的張博恆安慰其他隊員。



▲張博恆日常訓練從不鬆懈。



「有準備等時間的人」
很多網友考古張博恆的微博，在2023年備戰世錦賽時，張博恆曾寫下一段話：「我們每天面對着不同的困難，但是我會拿出我的勇氣去戰勝它，時間雖然不等人，但你可以做一個有準備等時間的人。拿出你的勇氣去直面它，你需要戰勝的永遠都是你自己。加油！」

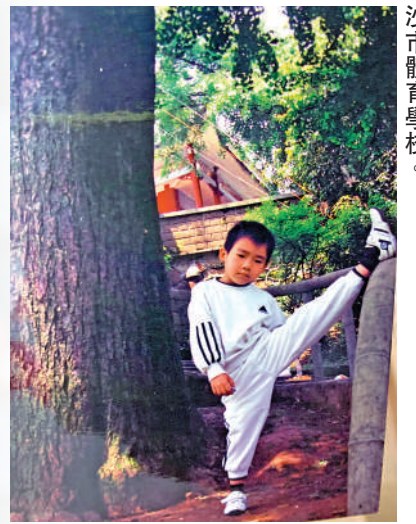
▲張博恆（右）在巴黎奧運個人全能取得銅牌。



▲「中國飛人」蘇炳添的毅力啟發了張博恆。



- 張博恆 小檔案
- 出生日期 2000年3月4日
- 出生地 湖南長沙市
- 主要國際賽榮譽
- 2024年巴黎奧運
 - 男子個人全能銀牌
 - 男子團體賽銀牌
 - 男子單槓銅牌
- 2023杭州亞運
 - 男子單槓金牌
 - 男子個人全能金牌
 - 男子團體賽金牌
 - 男子自由體操銀牌
- 2021世錦賽
 - 男子個人全能金牌



▲3歲時的張博恆因為好動，母親將他送到長沙市體育學校。

「愛哭鬼」的蛻變

259.062分，與冠軍只差0.532分，巴黎奧運體操男團決賽結果塵埃落定，肖若騰的眼眶先紅，鄒敬園和劉洋也哭了。離場時，比賽中兩次掉槓的候補選手蘇煒德低着頭。一行人中，24歲的隊長張博恆擁抱每位隊友，向台上觀眾們揮手，沒有掉淚。

3歲

3歲多的張博恆好動，被母親送到長沙市體育學校，帶他的教練，正是李小鵬的啟蒙教練邱琦。練體操的過程總是和淚水相伴，每天去訓練會哭，比賽時會哭。

7歲

7歲時，張博恆報名湖南省青少年體操錦標賽，但比賽日當天，他因為害怕怎麼都不肯去，最後在教練和母親的軟磨硬泡下走上賽場，拿到第二名。也是那次比賽後，邱琦教練發現張博恆開始更積極地面對訓練，沒有拿到理想的名次還是會哭，但哭完後就繼續努力，爭取下次要拿第一。

10歲

10歲的張博恆進入省隊，聽話地完成訓練項目，但更遠更高目標，他沒有想過。

16歲

張博恆訓練中意外骨折，醫院診斷他小腿骨頭裂了8厘米。他忍着劇痛一邊冒汗一邊流淚，他把自己關在房間，直到一天母親將他痛罵一頓。他不太服氣，「我覺得要對自己的身體負責，要對體操這個事業負責。」第二天，他告訴母親要回省隊。腿還沒好，就努力練上肢力量。

17歲

2017年，「愛哭鬼」很少再哭了，張博恆贏得全國體操冠軍賽男子自由體操冠軍，那是他人生中第一個全國冠軍。



▲張博恆（右）與母親。

張博恆的奮鬥點滴

學習蘇炳添

張博恆的偶像是蘇炳添，他很想當面請教如何面對運動員在逆境中的思想鬥爭，如何能調動出更大的潛力。

之後，他已經成功與偶像見過幾次面，他對「蘇神」精神有了全新的體會，今年35歲的蘇炳添並沒有告別跑道和賽場，還在為體育夢想不斷突破自我。張博恆也想成為這樣的人。

利物浦挫皇馬 周日追擊曼城

【大公報訊】記者譚德龍報道：利物浦與曼城本週日英超進行「天王山之戰」前，賽前氣勢卻有天壤之別。曼城週二晚在歐聯領先3球之下遭飛燕諾逼和3：3，連續6仗不勝；利物浦昨晚卻在主场2：0殺敗皇家馬德里，收穫6連勝。利物浦歐聯5戰全捷繼續高踞首名之餘，亦成為首支確定至少出線附加賽的球隊，穩坐英超與歐聯「雙料榜首」的利物浦，先贏歐聯衛冕冠軍皇馬，如今就磨拳擦掌誓要週日晚再挫英超衛冕的曼城，將領先優勢擴大至11分。

利物浦於52分鐘憑阿歷斯麥亞里士打切入右輔禁區，接應拿拿巴特利傳送乖巧射遠柱入網而打破僵局，隨後皇馬的基利安麥巴比和主隊穆罕默德沙拿先後主射12碼空門，主隊後備入替的加普就於76分鐘接應安德魯羅拔臣傳中頂入，為利物浦鎖定2：0勝局並率先出

線。雖然皇馬今場有雲尼斯奧斯祖利亞與洛迪高斯、丹尼爾卡華積與艾達米列達奧4大攻、守主力還有中場曹亞文尼倦勤，但能夠終結近15年、8戰皇馬僅獲1和7負，包括2022年決賽之敗，對利物浦總有鼓舞作用。

史洛特家人赴英觀戰

領軍取得一場重大勝利的利物浦主帥史洛特雖感高興，但對歐聯前景仍然謹慎：「我不會說這場勝利與其他比賽同一分量，畢竟皇馬贏過這麼多次冠軍，擁有很多高質素球員，亦多次令利物浦傷痛，但如果是在16強打敗皇馬，實際意義就更大。今屆新制度下我們只踢了5場，我也沒有設下得分目標，球隊也還未確保躋身16強。」史洛特還透露，周日主场大戰曼城時，其家人會從荷蘭到場支持。



▲麥亞里士打（左）入球後慶祝。 美聯社

麥巴比2024年表現低落

一得之見

在雲尼斯奧斯祖利亞今季首次缺陣，其巴西隊友洛迪高斯亦養傷之下，本來就是麥巴比在皇馬攻擊線獨擔大旗的表演時間，可惜整場演出就令人大失所望，要全面上力，仍然遙遙無期。

雲尼斯奧斯上場西甲「被讓出」左路予麥巴比，後者亦表現不俗並射入1球。今場前者缺陣，雙箭頭另一位置由巴謙戴亞斯頂上，麥巴比繼續放置左路，鋒線上他與戴亞斯和艾達古拿欠缺火花，也許可以此配搭罕有合作為藉口，但個人表現方面除了射出一記質素偏低的12碼而被救出之外，其他如推進、走動、過人等各方面水準均未如人意，例如上半場有一次其最擅長的左路快放入禁區，結果就被首次於歐聯正選披甲的干拿巴特利清脆地鏟走皮球。

麥巴比亦可謂經歷了一個災難性的2024年，上半年在篤定將離開巴黎聖日耳門之下屢次被貶低，夏天歐洲國家盃「爆鼻」兼僅入1球，近月與法國國家隊關係開僵，如今在皇馬又始終未找到清楚定位，表現和預期有極大落差，球迷只好祈求他不是另一個占士洛迪古斯，雷聲大但雨點小。 大公報記者譚德龍