

张俊部分战绩

2021年

东京奥运赛场男子20公里竞走第8名。
第十四届全运会男子20公里个人冠军、团体冠军。

2024年

个人最好成绩刷新至1小时17分26秒，
跻身世界前列。
巴黎奥运会男子20公里竞走个人赛第10名。
混合接力项目无缘奖牌。

2023年

杭州亚运会男子20公里竞走金牌。



张俊在比赛中第一个冲过终点后庆祝

新华社记者 毛思倩 摄

张俊在颁奖仪式上
新华社记者 张龙 摄

卫冕全运会男子20公里竞走冠军，为云南夺得十五运会竞技体育项目第二金 张俊：续写全运竞走“滇军传奇”

都市时报讯（全媒体记者 陈雯韵）11月12日清晨7点半，第十五届全运会田径项目首金争夺战在广东省珠海市鸣枪开赛，云南名将张俊在男子20公里竞走赛场成功卫冕，拿到本届全运会田径项目的首枚金牌，为云南代表团再添一枚沉甸甸的金牌，续写了竞走赛道的“滇军传奇”。

共有42名选手参加的男子20公里竞走比赛，可谓高手云集，今年9月参加东京世锦赛男子20公里竞走、35公里竞走的六大现役国家队主力均在参赛阵容之中，既有世锦赛银牌得主王朝朝、全国纪录保持者王凯华，也有石升吉、钱海峰等后起之秀。云南队派出张俊、崔利宏、朱小强和李兴富出战。比赛在特定封闭赛道走20圈，完成20公里的比赛。

比赛开始后，广东选手周应成率先“单飞”，形成独自领先的态势，比赛进行至第10公里时，大部队整体提速，将周应成超越。第15公里，张俊、北京选手石升吉、黑龙江选手钱海峰率先从大部队突围，3人并驾齐驱领先。最后一圈冲刺，成为张俊与石升吉之间的较量，张俊顶住体能极限

考验，最终在临近终点前反超石升吉率先冲过终点，成绩为1小时19分22秒，石升吉以一秒之差拿到亚军，钱海峰获得季军。

冲线瞬间，张俊高举双臂，汗水浸透的运动服下，是掩饰不住的激动——时隔4年，张俊实现了在这个项目上的卫冕，拿到了个人职业生涯第3块全运会金牌，成为迄今为止拿到过全运会金牌最多的云南竞走运动员，同时，这枚金牌也是云南代表团全运会开幕后的第二枚金牌。与此同时，张俊也成为了云南历史上第二位在全运会竞走赛场卫冕的运动员，上一位在全运会竞走比赛中完成卫冕的云南运动员是黎则文，他分别在第八届全运会和第九届全运会上，连续夺得男子20公里竞走金牌。

“这是我第一次在珠海的赛道比赛，今早海边的风很大，对我来说，在比赛中顶风前行，特别是上坡路段的困难也增大，能夺得冠军非常不容易。”赛后，张俊表示，他在比赛中的大部分时间都采用跟随战术，以保持体能，最后几乎以百米冲刺的方式决出冠军，是因为对自己的冲刺能力有绝对信心，最终在关键时刻完成了反超。

※新闻人物

张俊：“竞走之乡”曲靖马龙走出的领军人物

都市时报全媒体记者 陈雯韵

张俊出生在云南省曲靖市马龙区，这里也是云南著名的“竞走之乡”，走出过黎则文、赵成良等名将，距离张俊家不远处的马龙区少体校，正是他逐梦的起点。11岁时，张俊被父母送入体校锻炼身体，却与竞走结下不解之缘。“当时对竞走毫无概念，一切从零开始。”张俊回忆道。

不惧挑战 屡获佳绩

2014年，在曲靖举行的省运会上，张俊迎来人生转折点——17岁的他包揽青少年甲组5000米竞走金牌、10000米竞走银牌，灵动的协调性与骨子里的韧劲，被省队教练陈和林一眼看中，带入省队。

在省队训练不到一年时间，张俊便在全国青少年竞走比赛中频频拿奖。2015年国际田联世界少年田径锦标赛夺银，2016年国际田联竞走团体世锦赛上在青年组男子10公里登顶。此后，张俊跨入成人赛场，青少年时期的优异成绩让他被列为中国竞走队的重点培

养对象，并开始和国家队的师兄们一起接受意大利外教的训练。因为对训练方式及异国生活不适，他的技术和成绩都出现了波动，但好强的他从未退缩。“走到今天不容易，绝不能遇到挫折就放弃。”

决定要再“顶一顶”的张俊在2020年重新站上了全国大赛的领奖台，并拿到了代表中国参加东京奥运会的资格。“我从小就非常好强，我觉得只要别人能做到的，我也可以。从心理来说，我从不惧怕挑战，这也是我的优势。”张俊说。

从2021年东京奥运赛场开始，张俊不断在各种赛事中取得好成绩。2024年，他将个人最好成绩刷新至1小时17分26秒，跻身世界前列。

遭遇低谷 从未放弃

然而，竞技体育从无坦途，正当张俊满怀信心站上2024巴黎奥运会的舞台时，这里却成为他运动生涯的一道坎：男子20公里竞走个人赛仅获第

10名，混合接力项目与搭档杨家玉因累计5张红卡被罚时5分钟，最终排名第15位。

“巴黎奥运会对我的影响其实还是挺大的，因为比赛没比好，对我的打击非常大，状态处于低谷期。我只能不断去想、去做，努力把状态调整过来，用最好的状态去面对今年的全运会。”

此次全运会的成功卫冕，无疑是对张俊在低谷中坚守的最好回馈。“从今年冬训期开始，我放弃了世锦赛以及其他赛事，就是为了好好备战全运会，逐步从训练中恢复了信心。”

谈及这次卫冕对云南竞走的意义，张俊用“一个好的开端”来形容，因为他已经把下一个目标放在了2026年亚运会、2027年北京田径世锦赛，以及2028年洛杉矶奥运会。

11月17日，第十五届全运会将进行竞走混合接力项目的争夺，届时，云南将派出张俊/彭丽、崔利宏/谭艳芬两对组合出战。