



PARIS 2024
2024
巴黎奥运会特刊

Allez
巴黎



2024年8月5日 星期一
首席编辑 郑毅

A7

体操男子吊环,刘洋夺金、邹敬园摘银

卫冕! 吊环王就是那么酷!

北京时间8月3日,巴黎奥运会竞技体操男子吊环决赛,中国选手刘洋以15.300的高分夺得金牌,队友邹敬园以15.233分获得银牌。这是中国代表团第18金,也是中国体操队本届奥运会的首金!刘洋也成为奥运会历史上第三位夺得两枚男子吊环金牌的运动员。

本版撰稿 本报记者 李冰

2014年,当刘洋在南宁体操世锦赛上获得吊环项目金牌、拿到自己的第一个世界冠军时,刚刚20岁。

时间过去了十年,当今年9月份就将迎来自己而立之年生日的时候,已经是东京奥运会吊环冠军得主的刘洋,回想起过去十年走过的路,更多的是一种历经沧桑之后的通透与平静。“那会儿觉得自己行了,有点膨胀。”事实上,刘洋心态上的这种变化并非没有原因,毕竟在那之后的两年时间里,在吊环这个项目上,他可谓是打遍国内无敌手,而这也是导致他在参加的前两次奥运会上没能取得应有的成绩的主要原因:“一方面是心态出现了问题,还有可能就是当时的训练水平也不是特别高,也许人只有踩过坑、跌倒过之后,才知道怎么去调整自己。”

里约奥运会之后,刘洋终于静下心来思考“接下来怎么办”的问题。事实上,出生于辽宁省鞍山市一个普通家庭的刘洋,从小并没有展现出太高的体育运动天赋,但他对体操异乎寻常的热爱,让他即便在接受艰苦甚至残酷的训练之后,依然选择了坚持,而且从来没有过放弃的念头,所以很快他的心里便有了答案:为了那个还没有实现的目标,继续战斗!

2021年的东京奥运会上,刘洋给外界留下印象最为深刻的,除了让他荣膺“吊环王”称号的那个奥运冠军之外,还有比赛过程当中的“歪头杀”和“王者眼神”,而这是他心中强大自信的一种体现。同样是在里约奥运会前后那段时间里,刘洋开始喜欢上了做咖啡,用他自己的话说,就是“体操展现的是一种运动,而调制咖啡能让自

己的心静下来”,而随着他做咖啡的手艺越来越好,他的房间也成了中国体操队的“咖啡角”,肖若腾和邹敬园也成了名副其实的“常客”,再加上平时刘洋喜欢打游戏,是《英雄联盟》的资深发烧友,这些看上去有些风马牛不



相及的兴趣爱好,让他的身上贴了一张“不会玩电竞的体操选手不是好咖啡师”的标签。

东京奥运会夺冠的当晚,刘洋一直到第二天凌晨4点钟才睡着,但是当他睡醒起床之后便在心里告诉自己,不管奥运会还是世锦赛,从走下领奖台的那一刻起,一切都将从零开始,而他的脑海里,也深深印刻着里约奥运会结束后并搭乘航班回国后,迟迟不愿意走出机场的那一幕。为了那个男子团体冠军的目标,为了备战巴黎奥运,自从2021年东京奥运会夺冠后回过一次家之外,刘洋已经三年没回鞍山了。

2022年2月,刘洋进行了膝盖手术,但六个月后便复出参加比赛,凭借着强大的实力和丰富的比赛经验,再次成为国内体操吊环项目的“第一人”,并且顺利获得了参加巴黎奥运会的资格。



十年磨剑,邹敬园踏歌前行

“百日征程踏歌行,十年磨剑期待一朝试锋。”出征巴黎奥运会之前,邹敬园在个人社交媒体上面,写下了这样一句话。没有人知道,这名出生于1998年1月的26岁四川“老将”,是带着一种怎样的斗志,开启这次的奥运会之旅的。但所有人都知道,能够站到巴黎奥运会这个对全世界运动员而言都是最神圣的竞技舞台上,邹敬园付出了多少汗水与努力。

属于邹敬园的体操故事,是从他3岁的时候开始的,喜欢跳来蹦去也喜欢翻跟头玩的他,被宜宾市业余体校选中,并且很快便展现出了非凡的体操天赋。6岁那年,邹敬园进入四川省体校进行专业训练,他对体操的极大热情和惊人毅力,让他通过日复一日的艰苦训练脱颖而出——2012年,年仅14岁的邹敬园凭借出色的表现入选中国国家体操队,同样也是从那一刻起,他给自己定下了一个世界冠军

和奥运会冠军的目标。

2021年,邹敬园获得东京奥运会男子体操双杠项目金牌。2022年英国利物浦世锦赛预赛中,邹敬园在吊环项目上成功完成了“从倒十字慢落下经倒悬垂向后慢翻上成锐角十字”的新动作,随后该动作以“ZOU(邹)”命名。2024年4月,邹敬园又在全国体操锦标赛暨巴黎奥运会选拔赛上勇夺双杠和鞍马两枚金牌并“直通巴黎”,成为国家男子体操队首位锁定奥运资格的选手。

在教练和队友眼中,邹敬园是那种特别喜欢“想”的人,最直接的例子,就是在拿到巴黎奥运参赛资格后,完成比赛回到场下的他却一直皱着眉头若有所思,面对媒体采访更是坦言“今天的发挥比预想中要差一点,动作还是有一些瑕疵”。“直通之后也需要看后面的比赛和训练状态,奥运会的竞争只会更残酷,我希望自己能在之后

的训练和比赛中把每个动作都做到最好。”

把几乎所有心思都放到训练和比赛上面的邹敬园,过去三年时间的的生活也“很简单的”:“每天就是训练,然后去模拟一些比赛的场景,就这么简单;而比赛和训练是一样的,只是和更多的人一起分享罢了。”作为上届奥运冠军,邹敬园并没有回避关于压力的话题,尤其是在他在本届巴黎奥运会吊环项目预赛排名第一的情况下:“大赛的时候紧张地去比就可以了,因为大家都是一样的紧张,只是处于冲击位置的人会相对放松一点吧。”面对压力,邹敬园有自己的独特的处理方式,那就是训练,在他看来,休息的时候反而浑身不舒服,就想去训练馆里练习,喜欢在器械上反复做各种各样的体操动作,“喜欢在训练的过程中找自己的不足,通过练习反过来又弥补这些不足”。

北京时间8月4日,巴黎奥运会体操女子高低杠决赛,中国选手邱祺缘以15.500获得银牌,队友张怡涵12.800排名第八。这是中国体操队时隔12年再次回到体操女子高低杠的领奖台!

今年16岁的福建漳州姑娘邱祺缘,与体操“结缘”多少有些意外:4岁多的时候,邱祺缘喜欢上了蹦床,而她在漳州市实验小学上学的时候,学校蹦床场就在体操训练场地的旁边,漳州市少体校的老师在训练之余,注意到了这个“胆子很大的”小姑娘,因为邱祺缘虽然个子很小,但在蹦床上却蹦得挺高,弹跳力相当惊人。更重要的是,看着旁边大一点的孩子做动作时,邱祺缘会跟着模仿,而且动作做得有模有样,在教练看来,这绝对是一个练体操的好苗子,所以在跟邱祺缘的

0.2分之差 邱祺缘摘高低杠银牌

结“缘”体操 轻舞飞扬

家长沟通后,开始带着她进行体操训练。

走上专业道路的邱祺缘很快便展现出了天赋,在2013年7月份的福建省体操锦标赛中,初出茅庐便获得个人全能第二名、自由操第二名、高低杠第四名。2014年9月的福建省第十五届运动会体操项目中,邱祺缘获得了四金一银,第二年由漳州市少体校进入福建省队。经过更加专业系统的训练之后,邱祺缘的成绩突飞猛进,在全国少年体操总决赛以及福建省第十六届运动会等比赛中崭露头角,在2018

年11月成为国家队预备队,两年后成为国家体操队正式队员。2021年9月26日,邱祺缘在西安举办的第十四届全国运动会竞技体操项目女子平衡木的决赛中摘得铜牌。时隔一年后,邱祺缘在2022年全国体操锦标赛中首夺女子平衡木全国冠军。

2024年全国体操锦标赛中,邱祺缘以7.2的高难度在女子高低杠项目中夺冠,这一高难度动作的成功完成不仅让她在全国体操锦标赛中脱颖而出,也让她成为东京奥运会中国女子体操冲击高低杠项目金牌的希望所在。

作为中国女子体操队另外一名“小花”,出生于2008年的张怡涵同样也是正处于上升期的希望之星。2022年7月,在2022年全国青年体操锦标赛女子U14组决赛中,张怡涵获得亚军。在全国青年体操U系列锦标赛女子乙组(U14)长蹦床比赛中,张怡涵以12.800分的成绩获得冠军。获得女子乙组U14高低杠项目冠军。2022年7月24日,2022年全国青年体操锦标赛,张怡涵获得女子乙组U14高低杠项目冠军。2024年2月,在体操单项世界杯德国科特布斯站女子高低杠决赛中,张怡涵获得第四名,并获得G组动作腾身直体特卡的命名,即“张怡涵腾跃”。同年4月份的全国体操锦标赛中,张怡涵获得女子跳马比赛亚军,并于6月入选中国国家体操队参加2024年巴黎奥运会的运动员名单。

