

鄒敬園(中排左四)是二〇一八年世錦賽男團奪冠的成員



鄒敬園

雙槓王 擔當重任

里約奧運會失利後，痛定思痛的中國體操隊進行隊伍「大換血」，一批95後的年輕小將成為隊伍的主力隊員，來自四川的鄒敬園無疑是其中的佼佼者。他連續兩年獲得世錦賽雙槓冠軍，得分多次超過亞軍近一分。在雙槓項目上實力的絕對優勢，讓鄒敬園成為中國體操男隊的核心隊員。

大公報特約記者 史玄之

對於中國體操隊來說，東京奧運會上如果各單項按照奪金把握系數排列，最有把握的金牌不是男團，而是鄒敬園的男子雙槓。在當今世界雙槓賽場，鄒敬園不僅擁有一套難度最高的動作，而且動作質量也為世界第一，可以說他的對手只有自己。

體操奇才天賦異稟

鄒敬園1998年生於四川宜賓，在他四歲那年，宜賓市業餘體校教練李小兵到鄒敬園所在的幼兒園選拔苗子，一眼就看中了鄒敬園這塊練習體操的料。鄒敬園身體素質好，身材修長，動作協調性好，這都是練習體操的先天的優勢。除了出眾的天賦外，鄒敬園訓練非常刻苦，而且悟性很高，經過四年的訓練很快就在體校中脫穎而出。時任中國體操隊主教練黃玉斌曾到

宜賓選拔苗子，在看過鄒敬園的訓練後，他表示鄒敬園未來體操的發展前景不可限量。

鄒敬園的成長道路很順利，14歲入選國家隊，成為隊中的希望之星。17歲在全國青年運動會上斬獲男子雙槓冠軍，並在兩年以後的全運會上以15.9的高分摘得男子雙槓金牌，這也是鄒敬園獲得的第一個成年組全國冠軍。雙槓是中國隊的優勢項目，能在強手眾多的全運會賽場拔得頭籌，足見鄒敬園的實力。而真正讓鄒敬園揚名立萬的比賽是2017年世錦賽，他在男子雙槓決賽中以一套高難度、高質量的動作征服了現場裁判，最終擊敗里約奧運會冠軍、烏克蘭人維尼亞耶夫，奪得自己的第一個世界冠軍。一年之後的世錦賽上，鄒敬園衛冕男子雙槓金牌，最後的得分高達16.433分，這在當今的體操賽場極為罕見。



鄒敬園經常加操鑽研新動作

動作質量與難度「雙第一」

鄒敬園的雙槓動作得到國際體操裁判的一致認可，甚至作為打分系統的範例動作。標準的動作姿態得益於鄒敬園從小打下的扎實基礎，小時候他的倒立動作就比一般選手更直、更標準，這也使得他槓上的動作比一般選手更加輕靈飄逸，讓人賞心悅目。

加操鑽研提早規劃

有了動作質量的基礎，鄒敬園就有更多時間練習更多難度動作。目前鄒敬園在國際大賽雙槓決賽中一般使用難度系數7.0的成套動作，單憑這一難度系數再加上高質量的動作完成度，鄒敬園可以毫無懸念地摘得雙槓金牌。但鄒敬園並沒有滿足現狀，近兩年的冬訓中，他又在進行新的難度儲備，在訓練中和國內比賽上多次完成了難度系數7.2的成套，這一難度高居當今男子雙槓世界第一。

可以說，鄒敬園在動作質量上世界第一，難度系數也為世界第一，這也是他被看作為世界雙槓第一人的主要原因。

在國家體操男隊中，鄒敬園是公認的「訓練狂魔」，訓練中完成的成套數量遠

遠超過教練的要求。為了避免不必要的傷病，教練員甚至要在訓練中提醒他「收着點」，不要把所有的能量都在訓練中耗完。與很多中國運動員不同，鄒敬園對體操有着天生的熱愛，他特別喜歡鑽研各種體操動作，甚至還經常研究體操未來的發展趨勢，提早做好未來的規劃。天賦高、能吃苦、愛鑽研，這些優秀運動員身上才有的特質，讓鄒敬園比一般運動員更快地到達職業生涯的頂峰。



鄒敬園的雙槓動作，讓人賞心悅目

中國體操男隊主將

世錦賽、亞運會等大賽上穩定的表現，讓鄒敬園在國家隊中站穩了腳跟，成為中國隊不可或缺的核心選手。除了雙槓的優勢外，鄒敬園在鞍馬、吊環上也具備很強的競爭力，能夠為中國隊在男團比賽中貢獻自己的力量。面對即將開始的東京奧運會，鄒敬園在今年冬訓中特意加強了身體素質和體能的訓練，整個人更加結實，並在雙槓上儲備了更多的難度動作，力爭在東京奧運會上奪取男團、雙槓兩枚金牌。



肖若騰 (鄒敬園隊友)

鄒敬園的特點是非常刻苦、勤奮、專業，練得很多，下課後還很注意治療，恢復自己的身體機能。生活中，他思想比較跳躍，有很多新奇的想法。他屬於那種看到機械會笑的隊員，時常會跟教練要求再多做幾個動作。

專業點評

滕海濱 (中國體操男隊教練)

鄒敬園最大的優勢在於他的勤奮努力和對體操的熱愛。他平時的訓練量遠遠高於教練的要求，而且不需要教練的督促他就能完成好自己的訓練。訓練的主動性和自覺性很高，是男隊隊員學習的標榜。

中國男子體操名將鄒敬園



鄒敬園的動作瀟灑流暢

鄒敬園向奪得男團及雙槓兩金的目標邁進

鄒敬園小檔案



出生日期：1998年1月3日
出生地：四川省宜賓市
身高：1米58
體重：50公斤
技術特點：動作規格高、難度大
主要成績：2017年體操世錦賽男子雙槓冠軍、2018年體操世錦賽男子團體、男子雙槓冠軍

奧運金牌志在必得

從目前男子雙槓的世界格局來看，鄒敬園在東京奧運會上奪取這枚金牌勝算較大，但這並不意味著他可以高枕無憂。

體操比賽中，選手之間並沒有直接的身體碰撞，實際上是一項自己與自己比的項目，穩定的表現和過硬的心理素質是成功的基礎。2019年世錦賽資格賽上，鄒敬園為了保險起見主動降了難度，結果在比賽中在做梯比爾時腿打到槓上。由於這個動作的難度沒有被裁判承認，難度系數只有6.3，而這個動作還因為失敗被額外扣除0.5分，最終他只得到14.633分排名第十六位無緣決賽。世錦賽的意外失利給鄒敬園敲響了警鐘，要想在東京奧運會上如願奪金，必須注意每場比賽的每個細節，調整好自己的身體和心理狀態，發揮出自己的正常水平。

總結世錦賽的失利原因，鄒敬園認為在雙槓資格賽的前一項吊環比賽中用力過猛，肩膀受力不均，結果在雙槓發力的時候肌肉狀態沒有跟上腦子裏的動作意識。針對世錦賽上暴露的問題，鄒敬園在今年冬訓中重點加強了體能訓練，每天訓練課上他都會花一個多小時進行肩部和手部五個動作重複三組的訓練，槓鈴、啞鈴、皮筋等輔助器材全部在訓練中得以使用。如此重視體能和肌肉訓練正是為了通過訓練避免比賽前和比賽中的傷病，能夠對關節和肌肉有更好的保護。

冬訓提高體能儲備

雖然去年世錦賽資格賽意外翻船，但鄒敬園還是在隨後的男團決賽中證明了自己的實力。在無緣單項決賽後，他在團體決賽中完美地

演繹了自己的全套動作，獲得16.383的全場最高分，這一分遠遠超過之後雙槓單項的冠軍成績。特別是鄒敬園的動作完成分已經基本穩定在9.2分以上，這是很多選手難以企及的高度。東京奧運會上，鄒敬園最需要做的是在資格賽和雙槓決賽中保持心態的穩定性，只要正常發揮自己的能力，就可以奪冠。



鄒敬園在國際大賽屢次奪冠