

正處新老交替 冀平上屆成績

# 中國體操隊巴黎奧運力爭3金



國家體操隊  
奧運檢閱

體操是中國奧運軍團的傳統優勢項目，在歷屆奧運會上，中國體操隊共獲得29枚金牌，成為中國代表團的奪金主力軍。然而，受制於後備力量不足等因素的影響，如今中國體操隊的整體實力無法與巔峰時期相提並論。巴黎奧運上，正處於新老交替時期的中國體操隊，力爭追平上屆奧運3金的成績。

大公報特約記者  
史玄之

周雅琴  
女子平衡木



體操男子團體金牌是世界體操大賽決出的首金，對於提升隊伍信心、打好隨後比賽起到重要作用。東京奧運體操男團決賽上，中國、日本及俄羅斯形成「三足鼎立」的局面，國家隊由於在自由體操上的失誤及單槓難度的劣勢，屈居俄奧代表團和日本之後，僅收穫銅牌。巴黎奧運上，俄羅斯將不參加體操項目的角逐，戰勝日本重奪闊別12年之久的男團金牌，將是中國體操隊的首要參賽目標。

## 張博恒全能實力強勁

從6項實力上看，國家隊與日本如皆正常發揮，兩隊實力在伯仲之間，國家隊在吊環、雙槓上實力更為突出，日本在自由體操、單槓上難度佔優，極易出現失誤的鞍馬將是決定兩隊勝負的分水嶺。除了鞍馬外，跳馬的難度對抗也是中、日兩隊正面對決的焦點。正是出於對於跳馬難度的考慮及全隊短板的彌補，國家隊選擇跳馬難度更大的孫煒作為正選選手參加男團比賽，今年全國錦標賽個人全能冠軍侍聰則由於跳馬難度較低而只能作為奧運替補選手。男子個人全能的，世界錦標賽和亞運會「雙料冠軍」張博恒將與爭取衛冕冠軍的日本選手

橋本大輝正面對決。兩人原本在去年的亞運和世錦賽上有兩次同場競技的機會，但亞運全能決賽上，橋本大輝因身體不適在男子全能決賽時退出，張博恒則因為亞運與世錦賽間隙時間較短而放棄了世錦賽。兩人分別在對手缺席的比賽中登頂，但非同場競技使得兩人得分無法橫向對比，巴黎奧運將是張博恒與橋本大輝兩年來首次正面對決。

在10個單項中，中國體操隊在男子吊環、雙槓，女子高低槓、平衡木項目中擁有奪金可能。劉洋的吊環和鄒敬園的雙槓多次在世界大賽上奪冠，兩人雖然難度不佔優，但完成質量目前處於世界頂尖水平，可以依靠高完成分奪取金牌；女子高低槓和平衡木，小將邱祺緣和周雅琴各擁有7.2的世界最高難度分，如果能進一步提升動作的穩定性，將很有希望在巴黎奧運上摘金。

## 巴黎奧運體操決賽賽程

日期	時間	賽事
7月29日	23:30	男子團體決賽
7月31日	00:15	女子團體決賽
	23:30	男子全能決賽
8月2日	00:15	女子全能決賽
8月3日	21:30	男子自由體操決賽
	22:20	女子跳馬決賽
	23:10	男子鞍馬決賽
8月4日	21:00	男子吊環決賽
	21:40	女子高低槓決賽
	22:25	男子跳馬決賽
8月5日	17:45	男子雙槓決賽
	18:36	女子平衡木決賽
	19:31	男子單槓決賽
	20:20	女子自由體操決賽

註：香港時間



劉洋  
男子吊環



張博恒  
男子全能

鄒敬園  
男子雙槓

## 鄒敬園展高規格技術動作致勝

### 爭冠優勢

從東京奧運會周期到巴黎奧運周期，鄒敬園的雙槓項目一直是中國體操隊最有把握的奪金點。事實上，鄒敬園一套雙槓動作的難度分並非世界最高，他的優勢在於動作規格高、完成質量好，特別是雙槓的倒立角度和位置非常準確，很難有其他運動員達到他的動作質量。高規格的技術動作，讓鄒敬園在世界大賽雙槓比賽的完成分經常能打出9.2分以上的高分，這讓其他選手望塵莫及。訓練中，鄒敬園經常完成超出教練要求的訓練量，常年大運動量的訓練讓他的肩部和腕部都受到嚴重的傷病困擾。原本鄒敬園計劃在巴黎奧運周期恢復全能訓練，但傷病的折磨還是最終讓他放棄了全能的訓練，將主要

精力放在雙槓和吊環上。除放棄全能項目外，鄒敬園本周期雙槓項目的難度也沒有太大提升，這一方面是由於東京奧運距離巴黎奧運間隔較短，另一方面也是傷病因素制約了他在難度上更大的發展，只能使用原先較為熟練的難度動作。

### 兩套比賽策略奧運衝金

鄒敬園的雙槓難度在本周期並沒有太大提升，但這並不意味着他沒有難度儲備。體操項目的賽制是先進行資格賽，前八名進入單項決賽，這要求有實力奪得單項冠軍的運動員擁有兩套以上的難度儲備，以便根據比賽形勢選擇適當的比賽策略和難度動作。近兩年世界大賽上，鄒敬園在資格賽中使用6.5的難度成套，這套動作能夠確保他輕鬆進入單項決賽。在雙槓決賽或男團決賽中，鄒敬園會根據比賽走勢選擇6.9的難度動作成套，為奪取單項冠軍打下基礎。據了解，鄒敬園在平時的訓練中還有7.1難度的儲備，只是在近幾年世界大賽中並未使用，在巴黎奧運上他是否會拿出最高難度，還需看他當時的比賽狀態和對手給他的挑戰情況。

## 邱祺緣高低槓具頂尖難度

### 全新陣容

與男隊基本保持東京奧運會周期的主力班底不同，中國體操女隊在陣容上僅有歐鈺珊參加過東京奧運，其餘4人均為首次參加奧運。跳馬項目是目前中國女隊與美國、巴西、法國等世界強隊相比有最大的差距，團體3人的難度分落後主要對手兩分以上。這一差距的產生與體操女隊的選材思路有關。為了保證高低槓、平衡木兩大強項能在世界大賽上奪冠，中國體操女隊在選材上更看重運動員的柔韌性和靈巧性，對於腿部力量的選材要求相對較少，而且跳馬訓練具有一定的危險性，如果強行上難度容易造成意外傷病。本周期中國女隊全力彌補跳馬弱項，目前已有4、5位運動員在比賽中可以跳出5.0以上的難度。雖然在巴黎奧運上，中國女隊於跳馬項目仍與國外強隊有一定的差距，但與東京奧運的陣容實力相比已有不小進步。邱祺緣是中國體操女隊在巴黎奧運周期湧現出的一位新星。身體質素好、外在形象

佳，加上突出的悟性，邱祺緣的成績進步很快，在國際大賽上也頗有裁判緣。去年體操世界錦標賽上，首次參加世界大賽的她在女子高低槓上奪得金牌，成為中國女隊的新科世界冠軍。世錦賽後，邱祺緣進一步升級了高低槓的動作難度，整套動作難度高達7.2，難度分超越了她在高低槓項目上的最大對手阿爾及利亞名將內穆爾。今年全國錦標賽上，邱祺緣完美地展現了這套高難度動作，為衝擊巴黎奧運女子高低槓金牌增添了不少信心。

### 周雅琴平衡木極少失誤

有「穩定姐」美譽的周雅琴，是中國女隊在平衡木上奪金的最大希望。周雅琴不僅擁有當今世界上平衡木項目的最高難度（難度係數7.2），而且還擁有良好的落木感和沉穩的比賽心態，極少在比賽中出現大的失誤。去年世錦賽女子平衡木決賽上，她完美地演繹了一套平衡木動作，卻因為裁判打分的原因而惜敗美國名將拜爾斯。世錦賽後，周雅琴進一步提高了自己全套動作的難度係數，在動作銜接上比之前更加複雜，這讓她在與拜爾斯的平衡木難度對比上優勢更大，添加了更多奧運奪金的砝碼。

## 中國體操隊奧運名單

- |           |           |
|-----------|-----------|
| <b>男隊</b> | <b>女隊</b> |
| 鄒敬園       | 邱祺緣       |
| 張博恒       | 周雅琴       |
| 劉洋        | 歐鈺珊       |
| 肖若騰       | 張怡涵       |
| 孫煒        | 羅歡        |



邱祺緣  
女子高低槓



鄒敬園是東京奧運男子雙槓金牌得主。