



◆邱祺緣成為國家體操隊新希望。



踏進體操館，先映入眼簾的白板有着這樣的一句說話：「團結！拚搏！把每個訓練日當作比賽日！每個人要做行動派！有血性！」這句非常「貼地」的口號道出了國家體操隊能夠叱咤體壇多年的精神，體操隊曾在北京奧運會橫掃9面獎牌，創下中國代表團在單屆奧運會的獎牌紀錄，在三大賽（奧運、世錦賽、世界盃）共奪得157面金牌在世界上無出其右，今屆巴黎奧運會中國體操隊繼續進化，不僅有「雙杠王」鄒敬園等富經驗的老隊員坐鎮，亦迎來邱祺緣這樣年僅17歲的超新星，經過逾70年的歲月洗禮，體操隊仍是那支把團體和拚搏當作日常的「王牌之師」

◆圖/文：香港文匯報記者 張發兒

中國體操隊叱咤多年繼續進化 團結拚搏精神打造 王牌之師

上屆東京奧運會中，體操隊憑管晨辰在女子平衡木取得冠軍，為國家體操隊在女子項目中奪得唯一一面金牌，不過今年國家女子體操隊卻出現了一位新星，她便是邱祺緣。邱祺緣於2007年出生，比管晨辰還年輕3歲，前者在去年10月首次出戰世界體操錦標賽已摘得女子高低杠冠軍，充分展現其天賦。談及到初登世界賽舞台便有亮麗成績，邱祺緣只是謙虛地回應：「我覺得現時自己狀態還不錯，但有時在比賽中也會遇到失利，這不是心態



▲在東京奧運取得銀牌，成為肖若騰繼續奮鬥的動力。

關係，而是有些技術問題沒解決。」縱使在17歲之齡已成為世界冠軍，但就像白板上寫着的「拚搏」二字，邱祺緣對自己的要求沒有因此降低，反而更注重細節與基本功：「部分動作在細節上未算好，或是在小時候學習時一直沒有注意到的問題。」

邱祺緣：期待大於壓力

邱祺緣在去年10月出戰世界體操錦標賽摘得女子高低杠冠軍一鳴驚人，除了刻苦訓練所累積的底蘊，臨場應變亦是不可缺少，她認為當年能夠奪冠的關鍵因素是調整得較快：「我一直有在儲備備度，在體能允許的情況下會把程度往上加，去年剛上成年組，先去世界盃鍛煉一下，其實第一戰發揮得不算好，後來及時調整便變得順一點。」

頭頂世界冠軍的光環，初踏奧運五環舞台便被寄望為女子體操隊領軍人物，邱祺緣的壓力非外界能夠想像，不過她對巴黎奧運卻是期待大於壓力：「現在離奧運已經很近（時間），很想快點到巴黎，希望到時能夠看看艾菲爾鐵塔，畢竟奧運是最大舞台，壓力肯定是有，要把壓力轉化為動力，如果連一點壓力都頂不住的話，也沒辦法談衝擊奧

運金牌。」

鄒敬園剛於4月的全國體操錦標賽取得冠軍，作為東京奧運金牌得主，他早早獲得直進巴黎奧運會的資格展開備戰，雖然鄒敬園已是聞名世界的「雙杠王」，但心態上仍保持着初出茅廬時那份拚勁：「我也不是每次出場都能有世界級表現，在全國體操錦標賽奪冠，可能是運氣比較好，亦有些心態因素，總而言之要繼續努力，每天都要比昨天更好，有很多地方都想去進步，可能不會是每天都能夠提升很多，不過就算只是一點一滴的進步，我也會欣然接受。」

去年由鄒敬園、張博恆、肖若騰、林超攀及蘭星宇組成的男子體操隊，在去年杭州亞運體操男子團體冠軍，而男團作為巴黎奧運首個體操獎牌項目更是別具意義，奧運舞台上強敵環伺，鄒敬園認為心態上絕不能輸：「我們都知道要在奧運奪冠難度有多大，我們想法是不能輸也不要輸，到最後一刻一定要咬下來，要時刻充滿信心。」

巴黎或成鄒敬園最後一舞

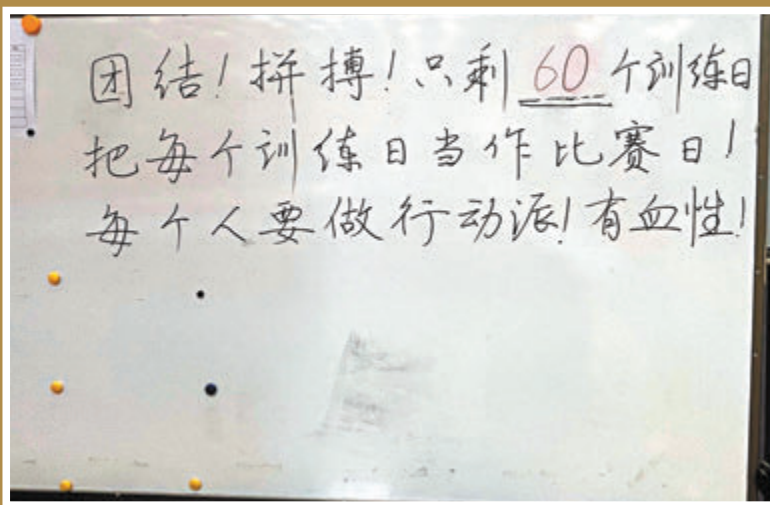
國家隊資歷超過10年的鄒敬園現年26歲，在體

操運動中已是個「大齡」選手，今屆極可能是他最後一屆奧運，長年艱苦的訓練和比賽在他身上留下大大小小的傷患。鄒敬園在接受訪問當日亦沒有參與操練，只在一旁進行康復治療，他透露身體確實出現狀況，唯有盡力去克服：「現時每天都會練習去感受一下，看看傷勢有沒有加重，不要讓明天出現太多意外。」不過傷患再多亦不會影響鄒敬園在自己的奧運「最後一舞」中衝 金牌的決心：「對再拿金牌一定要有自信和信心，我能夠接受任何比賽結果，關鍵是在過程中要拚盡全力，不要留下遺憾。」

運動員也是有血有肉的普通人，在漫長而刻苦的訓練中也會感到疲累，只是對國爭光的嚮往和決心，令他們可以堅持下來，肖若騰表示東京奧運站上頒獎台的一刻成為了自己的最大動力：「巴黎奧運開幕前的時間會將重心放在每一節訓練之上，有時候會覺得很漫長，有些度日如年的感覺，不過上屆奧運男子個人全能決賽取得銀牌，這是我生命中最重要時刻，為我提供勇氣去面對實現人生目標時的困難，相信這次巴黎奧運我會做好一個全新的準備及出發狀態。」



▶鄒敬園正在進行康復治療。



▶體操館白板寫着的口號，道出了國家體操隊能夠叱咤體壇多年的精神。



▶國家體操隊為備戰巴黎奧運有着周詳的計劃。

劉洋背後的女人 呂敬諾

中國體操隊多年來能夠一直處於世界領先地位，當然少不了背後團隊的貢獻，而國家體操隊之中，就出現了一位來自香港的身影，任職國家體操隊康復師的呂敬諾，現時主要負責東京奧運金牌得主劉洋的康復治療及體能訓練，可說是「劉洋背後的女人」。呂敬諾表示內地運動治療及康復行業近年發展迅速，需求大，寄語香港年輕人放遠眼光，把握祖國龐大市場所帶來的機遇和發展。

「最開心是運動員勝出後，我能夠看見國旗升起及聽到國歌，對我來說是十分驕傲的事以及為國家感到自豪。」國家體操隊康復師呂敬諾說道。8年前呂敬諾從香港高等教育科技學院運動及康樂管理科目畢業，她曾在香港欖球總會工作及廣東體操隊工作，後來才成為國家體操隊康復師，現時主要負責東京奧運男子吊環金牌得主劉洋的康復治療及體能訓練，可謂「劉洋背後的女人」。

港運動康復人才可到內地發展

呂敬諾指運動康復師一職除了處理即時傷病外，更要時刻關注運動員的身體狀況：「日常工作主要是去

幫隊員按摩放鬆，另外也需要替運動員做儀器治療，貼肌肉貼等，更多時間會和隊員有密切接觸，因為我們需要知道運動員的身體狀況如何，才可以想辦法去提高他們的運動表現和緩解身體不適。」

呂敬諾直言自己的目標就是幫助運動員在世界舞台上取得榮譽，就在劉洋於2023年體操世錦賽男子吊環決賽中取得冠軍的時候，默默耕耘7年的她終於成功圓夢。呂敬諾憶述起當時在頒獎禮上看到國旗升起以及奏國歌的感動：「最開心是隊員取得勝利的時候，自己可以見到國旗升起，聽到奏國歌，對我來說十分驕傲，同理為國家感到自豪，那時已經完成了我的夢想。」

現時香港有部分大學設有與運動相關的課程供大眾選擇，而香港體育系學生畢業後出路一般為擔任老師或教練，呂敬諾建議香港運動康復系學生可以考慮到內地發展：「內地目前的經濟發展形勢較好。運動康復在內地目前屬於新興行業。很多私人診所或事業單位，都願意邀請香港運動康復人才投入內地市場，以及引入前沿的運動康復技術，我覺得會是一個很好的出路。」



▶劉洋在訓練中。



▶呂敬諾可說是劉洋背後的女人。

記者手記

奧體中心成國家隊與人民連結

中國在世界體壇地位愈來愈舉足輕重，奧運、冬奧及亞運等世界大型綜合運動會一次又一次落戶中國，各個嶄新的體育場館如雨後春筍般湧現，不過有着34年歷史的國家奧體中心始終有着其特殊地位，這個在1990年完工的國家級體育地標，未有隨着歲月流逝而式微，反而成為了國家隊與人民之間的連結。

國家奧體中心內有多項設施，其中更有一些香港元素，設施之一的英東游泳館由已故全國政協副主席霍英東捐資興建，現時則成為了國家水球隊訓練基地，而體育場及英東游泳館均開放給市民使用，務求發揮大型體育場館的公益性同時，亦做好產業經營及體育文化宣傳工作，充分顯現國家級體育場館的示範作用。小記採訪時，便看見體育場正有一群人在練舞，若然想在這個國家級運動場上跑上一圈，感受國家級運動員在這裏揮灑汗水的感覺亦全無問題。



此外，小記亦有幸在奧體中心飯堂，一嘗國家隊運動員伙食的滋味，飯堂內以「放題」模式提供中菜，雞肉、羊肉、牛肉等肉類應有盡有，各種南北方菜餚亦是包羅萬有，照顧到來自五湖四海的運動員口味，小記所選擇的四川涼麵更是即時製作和「客製化」，配料及辣度多少可因個人喜好而定，深深體會了飯堂標語「吃飯就是訓練 營養也是戰鬥力」的精髓。

◀奧體中心飯堂照顧到來自五湖四海運動員的口味。

▶英東游泳館過往亦舉辦過不少大賽。

▶國家奧體中心內的體育場開放給公眾使用。