

# 中国体操队亚运会世锦赛

# 摘星记

编者按:

杭州亚运会、安特卫普世锦赛是体操项目本年度最重要的国际大赛,作为巴黎奥运会前的“中考”和资格赛,其重要性不言而喻。两项大赛双线作战,中国体操队交出了亮眼的成绩单,亚运会8金3银4铜,世锦赛2金3银2铜,老将强担当,新秀竞绽放。

### 翻腾在高低杠间的小精灵

## 历经磨炼 邱祺缘“烈火炼真金”



邱祺缘 新华社记者 魏征摄

世锦赛再问鼎『吊环王』宝刀不老

## 刘洋让吊环更具观赏性

年初的世界杯多哈站出现连续三次掉杠的重大失误,出发世锦赛前的训练中碰到杠子掉了两颗牙,历经磨炼的邱祺缘在安特卫普世锦赛技压强敌勇夺高低杠金牌,首次亮相世锦赛就功登上世界冠军榜。疾风知劲草,烈火炼真金,这个翻腾在高低杠间的小精灵终成大器。

本月初安特卫普世锦赛上,高低杠决赛的竞争非常激烈。全能决赛中阿尔及利亚选手内穆尔完成了难度6.9的高低杠成套得到15.23分,邱祺缘只完成了难度6.3的成套得到14.7分,但邱祺缘和教练刘海并不气馁,反而看到了机会。“当时内穆尔的分领先邱祺缘0.5,但她的完成分比我们低0.1,这坚定了我们的信心,只要高质量完成难度6.7的成套,我们就有与之一战的机会。”决赛的过程印证了刘海的判断,内穆尔出现了连接中断,起评分低了0.2,而邱祺缘完成了资格赛、女团决赛,全能决赛三场都没有亮眼的难度6.7的成套,双方起评分打平,邱祺缘以0.067分的微弱优势力压对手,勇夺金牌。

“当我上场时,我会聚焦自己的动作和要领,相信自己练了这么久,肯定没问题。”一枚金灿灿的世锦赛金牌,让邱祺缘坚定了要成为更优秀体操选手的信念。“接下来要苦练体能,上难度,弥补短板项目,争取明年在奥运会这个世界最大的舞台上为团队作更大贡献。希望大家下一次见到我时,我可以成为更完美一点的选手。”

“感谢体操中心领导和国家体操队团队给予充分信任。”刘涛告诉记者,这枚金牌的背后,邱祺缘付出了常人难以想象的艰辛。去年10月一次自由体操训练中,邱祺缘左腿膝盖卡住,被诊断为半月板损伤,进行了修复手术。手术完第三天,她就开始了上肢和腰腹的训练,后面又遇到了新冠的考验,耽误了系统训练。“成套能力积累不够,因此在多哈世界杯出现了失败三次的情况。包括亚锦赛也经历了失败,这些都是我们交的学费。”即便遭遇挫折,受到质疑时,以刘涛和孙萍教练为代表的团队始终坚信邱祺缘可以成功。“我们很坚定地告诉运动员,绝对不是她在比赛中心理不够强大,而是技术没有掌握,只要技术做好了一定可以。这一年一直在学习新难度,我们一直鼓励她训练可以失败千百次,但是要从中找到最合理、最稳定的技术要领,在容易出现技术问题的地方加强训练。”

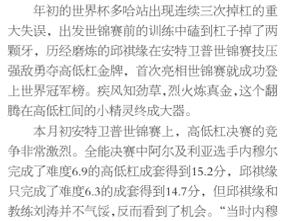
距离出发世锦赛不到一个月时,在一次训练中,邱祺缘的杠门磕到了杠子上,直接掉了两颗牙。“血流了一嘴,她哭都没哭,我们马上去了医院。说起来真是有点残酷,就在我们出发世锦赛前一天,才在医院帮她把假牙装好。”刘涛告诉记者,当时磕掉的牙只找到一颗,因为未成年不能种牙,所以只能先带一颗假牙。“出发前我特地把她叫到世界冠军榜前,指着杨家兴的照片后面的空位,告诉她回来后你的照片就在隔壁了。她还不相信,敲着门牙看着我,结果梦想成真了。孩子真的很争气,第一次参加世锦赛,就‘上墙’了(登上世界冠军榜)。年初让她出去比赛,见世面,这条路走对了。”

“当我的吊环成套在编排、力量动作的完成度、下法等方面都处在比较高的水准上,成套中有四种力量动作类型的编排,更全面一些。”刘洋与佩特罗尼亚斯的交锋,持续了近10年之久。期间两人互有胜负,佩特罗尼亚斯在资格赛、决赛拿下“双杀”,能做到这一点,源于日积月累追求卓越的训练。“平时训练中我对自己要求比较高,不能光从裁判的角度去完成成套,而是从揣摩观众的角度上如何提高表现力和观赏性,要在编排的流畅性、完成度上精益求精,力求完美。”

拿了奥运冠军之后,刘洋在心态上发生了很大变化。“一方面是面对重要比赛更加自信,不会有很多,也相信自己平时的训练水平达到了,告诉自己没有问题。另一方面,希望通过自己的努力,让吊环这个项目更具观赏性,让更多人喜欢和欣赏吊环。”如今的刘洋,比赛气质没变的是杀气,但也更多了几分淡定从容。他与佩特罗尼亚斯,尤浩一起比了多年,是对手更是朋友,惺惺相惜。“十年前我会认为,对手就是必须去战胜他,有一种对立关系。现在的我,对于努力去拿金牌肯定是没有变的,但是在和对手的关系上,比如我和希腊选手之间,我更希望我们在竞争中相互激励和成长,能共同为吊环项目的发展努力,让更多人喜欢欣赏吊环项目。”

在巴黎周期最重要的世锦赛拿到金牌,无疑提振了刘洋备战巴黎奥运会的信心,接下来的冬训他也制定了详细计划。“吊环6.4的成套肯定不够,其实我就准备了难度6.6的成套,但还不是特别熟练,所以接下来要继续打磨。”世锦赛刘洋在资格赛还上了跳马和自由体操两项,跳马在完成难度5.2的翻手翻身体侧空翻转体810度时失败了,但自由体操基本发挥出了应有水平。“接下来跳马要继续增加熟练性,冬训可能会尝试从810升级到900,这样起评分还能提高0.4。自由体操在现有基础上尝试增加难度和完成质量,单杠也要更加熟练,成功率更高。”

东京奥运会上,刘洋在吊环上做出“歪脖杀”令体育迷印象深刻,成为了他的标志性动作。“如果能出现在巴黎奥运赛场,我会设计一个新动作。”畅想巴黎,刘洋期待自己能有一个新招牌动作。



周雅琴 新华社记者 魏征摄

一首《惊鸿》搭配国风韵味十足的舞蹈,周雅琴的自由体操前一亮相安特卫普世锦赛就惊艳全场。周雅琴的长相也“古色古香”,气质相得益彰,如中国古代仕女图中走出来的佳人。这位首登国际大赛的“小花”,在平衡木上勇夺银牌,让世界记住了“中国风”和中国体操新兴力量的强劲实力。

“这次我的吊环成套在编排、力量动作的完成度、下法等方面都处在比较高的水准上,成套中有四种力量动作类型的编排,更全面一些。”刘洋与佩特罗尼亚斯的交锋,持续了近10年之久。期间两人互有胜负,佩特罗尼亚斯在资格赛、决赛拿下“双杀”,能做到这一点,源于日积月累追求卓越的训练。“平时训练中我对自己要求比较高,不能光从裁判的角度去完成成套,而是从揣摩观众的角度上如何提高表现力和观赏性,要在编排的流畅性、完成度上精益求精,力求完美。”

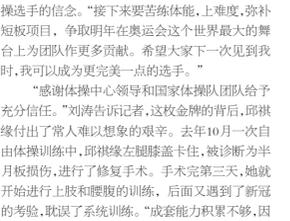
“这次我的吊环成套在编排、力量动作的完成度、下法等方面都处在比较高的水准上,成套中有四种力量动作类型的编排,更全面一些。”刘洋与佩特罗尼亚斯的交锋,持续了近10年之久。期间两人互有胜负,佩特罗尼亚斯在资格赛、决赛拿下“双杀”,能做到这一点,源于日积月累追求卓越的训练。“平时训练中我对自己要求比较高,不能光从裁判的角度去完成成套,而是从揣摩观众的角度上如何提高表现力和观赏性,要在编排的流畅性、完成度上精益求精,力求完美。”

拿了奥运冠军之后,刘洋在心态上发生了很大变化。“一方面是面对重要比赛更加自信,不会有很多,也相信自己平时的训练水平达到了,告诉自己没有问题。另一方面,希望通过自己的努力,让吊环这个项目更具观赏性,让更多人喜欢和欣赏吊环。”如今的刘洋,比赛气质没变的是杀气,但也更多了几分淡定从容。他与佩特罗尼亚斯,尤浩一起比了多年,是对手更是朋友,惺惺相惜。“十年前我会认为,对手就是必须去战胜他,有一种对立关系。现在的我,对于努力去拿金牌肯定是没有变的,但是在和对手的关系上,比如我和希腊选手之间,我更希望我们在竞争中相互激励和成长,能共同为吊环项目的发展努力,让更多人喜欢欣赏吊环项目。”

在巴黎周期最重要的世锦赛拿到金牌,无疑提振了刘洋备战巴黎奥运会的信心,接下来的冬训他也制定了详细计划。“吊环6.4的成套肯定不够,其实我就准备了难度6.6的成套,但还不是特别熟练,所以接下来要继续打磨。”世锦赛刘洋在资格赛还上了跳马和自由体操两项,跳马在完成难度5.2的翻手翻身体侧空翻转体810度时失败了,但自由体操基本发挥出了应有水平。“接下来跳马要继续增加熟练性,冬训可能会尝试从810升级到900,这样起评分还能提高0.4。自由体操在现有基础上尝试增加难度和完成质量,单杠也要更加熟练,成功率更高。”

东京奥运会上,刘洋在吊环上做出“歪脖杀”令体育迷印象深刻,成为了他的标志性动作。“如果能出现在巴黎奥运赛场,我会设计一个新动作。”畅想巴黎,刘洋期待自己能有一个新招牌动作。

“当我上场时,我会聚焦自己的动作和要领,相信自己练了这么久,肯定没问题。”一枚金灿灿的世锦赛金牌,让邱祺缘坚定了要成为更优秀体操选手的信念。“接下来要苦练体能,上难度,弥补短板项目,争取明年在奥运会这个世界最大的舞台上为团队作更大贡献。希望大家下一次见到我时,我可以成为更完美一点的选手。”



张博恒 新华社记者 魏征摄

“这是一场团体决赛我顶下来了,但是准备动作可能还差了一些,所以在全能决赛出现了问题。”回顾亚运会比赛,章瑾复盘了在全能决赛高低杠摔下三次,如何调整心态比好单项决赛并勇夺金牌。“教练帮助我解决困难,处理心理问题,然后比了单项决赛。这是我在洲际综合性运动会的第一个单项金牌,也是自己练体操这么多年来的第一枚荣誉卷。”

与相伴十年的张海燕教练,是最懂疼她的人。“全能决赛高低杠失败,她是非常失落的,我帮她分析了比赛中出现问题的原因。第一项跳马没有跳到让自己满意的水准,她把情绪和思想带到了第二项高低杠,这是她最弱的项目,没有完全准备好,没有掉杆前面比完的结果,集中度没有达到要求,摔了三次,直到下法才醒过来。”张海燕告诉记者,这样的失误使章瑾受到了重创,但是想到教练跟她说说的,要把比赛当成一堂训练课,放平心态,走好过程,因此在随后的平衡木和自由体操上,章瑾发挥出了自己的极致。“虽然我没有去亚运会,但是特别能感受到那种氛围,教练们把每个队员都当成自己的孩子。特别感谢国家队教练团队,徐凌霄、何花、陈继伟、陆斌几位教练,没有他们细心的照顾和帮助,章瑾就不能完成好任务。能从失败中站起来,也与教练们的鼓励分不开。作为队长,孩子们叫她姐姐,也激发了她的使命感、责任感。”

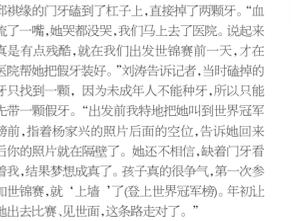
作为东京奥运会中国女团主力之一,章瑾在巴黎奥运周期已经是大队员了,在连续意义上过了女子体操运动员的黄金期。“章瑾不是天赋好的运动员,没有其他优势,就靠用心和踏实。这个过程确实不易,大概是无心插柳吧。”

“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”

“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”

“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”

“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”



张博恒 新华社记者 魏征摄

“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”

“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”

“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”

“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”

“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”

“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”

“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”



张博恒 新华社记者 魏征摄

“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”

“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”

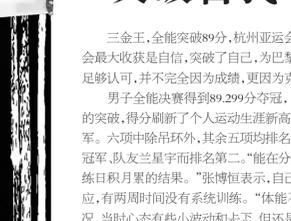
“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”

“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”

“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”

“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”

“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”



张博恒 新华社记者 魏征摄

“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”

“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”

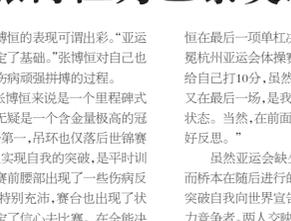
“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”

“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”

“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”

“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”

“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”



张博恒 新华社记者 魏征摄

“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”

“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”

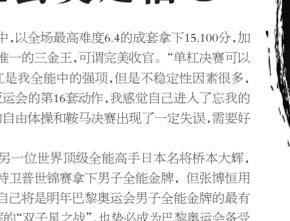
“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”

“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”

“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”

“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”

“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”



张博恒 新华社记者 魏征摄

“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”

“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”

“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”

“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”

“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”

“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”

“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”



张博恒 新华社记者 魏征摄

“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”

“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”

“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”

“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”

“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”

“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”

“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”



张博恒 新华社记者 魏征摄

“马上进入冬训了,自己一定会加油,和妹妹们一起备战。”章瑾说,张海燕也已经对标安特卫普世锦赛,给章瑾设计好了继续提升的计划。“跳马要把质量提上来,虽然有家训720但完成分还不够,另外要有第二跳。自由体操完成分同样不足,希望她以世锦赛自由体操第三名的水准要求自己,5.7的起评分争取拿到13.8分。平衡木下法要找回之前的难度,争取提升0.5的起评分。高低杠也计划发展难度,将成套难度提高到5.4至5.5分。”