

回眸2023 展望2024

攻坚克难 跳水优势依旧

本报记者 李东辉

跳水是中国队的传统优势项目。进入巴黎周期，中国跳水队继续引领着世界跳水的发展。从福州世锦赛到杭州亚运会，中国跳水队在这两场世界大赛上成绩斐然。其背后是“梦之队”优良传统的传承；是不忘初心、牢记使命的理想信念；是攻坚克难，不断向更高标准、更高质量冲击的不懈努力。

7月份的福州游泳世锦赛跳水比赛中，中国跳水“梦之队”斩获12金4银3铜强势领跑跳水项目奖牌榜。虽然没能包揽全部13个项目的金牌，但已展现了中国跳水队的硬实力，以及队伍勇挑重担、敢于争先的使命与担当。

世锦赛4个奥运双人项目中，仅有王宗源和龙道一是对新搭档，20岁的龙道一更是第一次参加世锦赛。世锦赛前的两站世界杯分站赛上，他们都拿到了冠军，积累了大赛经验。不过世锦赛这样的大赛还是让龙道一感到紧张。在男双3米板决赛中，龙道一第5跳出现失误，虽

然依旧领跑积分榜，但与经验更加丰富的英国组合拉夫尔/哈丁的分差缩小到8.61分，场面一度有些惊险。龙道一积极调整状态，他们最终以456.33分夺冠，领先英国组合31分多。4天后的单人3米板比赛中，克服脚伤影响的龙道一从预赛、半决赛到决赛发挥越来越稳，最终收获了单人项目的铜牌。王宗源顶住压力，面对世界高手以大难度动作带来的冲击，稳定发挥，成功实现卫冕。

在竞争格外激烈的男子10米台上，杨昊、练俊杰同样遭遇了世界高手的冲击，面对成套难度更高的外国组合，杨昊/练俊杰以默契的配合、高质量的完成度摘得男双10米台桂冠。两人在单人项目上勇于挑战大难度动作，虽然在决赛中留有遗憾，但这场比赛的练兵意义重大。

杭州的亚运会跳水比赛中，中国队包揽全部10枚金牌，在8个奥运项目中，中国队在亚洲拥有较大领先优势，但对标奥运会，每个项目在细节上仍需打磨。

中国队4个双人项目优势明显，主要体现在同步性、动作质量上。参加亚运会的中国组合中，全红婵/陈芋汐、昌雅妮/陈艺文、杨昊/练

俊杰均是世锦赛原班人马，他们没有因为亚运会对手实力较弱而放松要求。男子双人10米跳台的杨昊和练俊杰，参加世锦赛（6轮）的总分为477.75分，杭州亚运会上，二人在稳定发挥的基础上，主动加难度，展现出很强的信心，一跳比一跳稳定，决赛拿到492.63分，创下参赛历史最高得分纪录。

不过，单个动作上中国队也暴露出一些不足。女子3米跳板冠军陈艺文在107B上出现失误，她赛后表示，只对第一个动作比较满意。全红婵和陈芋汐也双双表示，对标奥运会，她们还有瑕疵。王宗源在男子1米跳板第二跳出现问题，只得到69分。郑九源在男子3米跳板预赛中多个动作发挥不理想。近几届奥运会屡屡失手的男子10米跳台，两位选手发挥不够稳定，杨昊在207B上出现较大失误，仅得到66.60分，如果在奥运会或世锦赛中出现这样的失误，可能就会无缘冠军。

令人欣慰的是，几名奥运冠军状态稳定，虽然连续征战有些疲劳，但大家每场比赛都有稳定发挥。目前中国跳水队在大部分项目中难度已不占优势，所以动作完成质量和稳定程度至关重要，要抓好每个动作、每个细节。

走下领奖台，一切从零开始。中国跳水“梦之队”为国争光、为梦想拼搏的理想信念始终如一。

强敌环伺 国乒高歌猛进

本报记者 弓学文

2023年，世界乒坛新星不断在国际赛场崭露头角，国乒在强敌环伺的局面下，依旧保持着强大的统治力，展示风采，凸显实力。

今年，国乒在德班世乒赛、平昌亚锦赛、杭州亚运会、成都混合团体世界杯等国际大赛中，过五关斩六将，一路高歌猛进，斩获了无数荣誉。

德班世乒赛，作为中国乒乓球队征战巴黎奥运会前的一次“中考”，国乒在男女单打、男女双打、混双5个项目实现冠军包揽，交出满分答卷，为巴黎奥运会“大考”打下了坚实的基础。总教练李隼表示：“从成绩上来看，队伍完成了这次任务，对于巴黎奥运会也起到了很好的练兵作用。通过本次赛事，全队都有了长足的进步，磨合之中更加成熟，队内氛围也越来越好。如果按照奥运会的标准来看，队伍还有很长的一段路要走，全队还是应该保持高位竞争的态势。”

平昌亚锦赛不仅事关奥运会席位，也

是杭州亚运会前哨战，国乒派出最强阵容出战，男团包括樊振东、王楚钦、马龙、梁靖崑、林高远，女团由孙颖莎、陈梦、王曼昱、王艺迪、陈幸同组成，他们用实力捍卫了荣誉，收获男单、女单、男双、女双、混双、男团和女团全部七个项目的冠军。

杭州亚运会，中国作为东道主，国乒自然派出强大的主力出战，参加男团、女团、男单、女单、男双、女双和混双共7个小项的争夺，但并未实现包揽，拿到6枚金牌，唯一丢失的金牌是女双项目。樊振东与孙颖莎作为国乒男女单世界排名第一位的人物，在比赛中也是强势无比，孙颖莎拿下女团、女单和混双3枚金牌，王楚钦更是成为亚运乒乓球历史上第一位集男团、男单、男双、混双冠军于一身的“四冠王”，用成绩证明了自身实力。

前不久在成都进行的2023国际乒联混

合团体世界杯是一项全新的赛事，比赛采取15局抢8的赛制，即5盘比赛中先赢得8局的球队将获得整场比赛的胜利，新赛制使各队在排兵布阵方面有了多种选择，即使面临新规则，但国乒展现出强大的团队实力，以9战全胜的佳绩夺冠。

在近日国际乒联公布的2023年最后一期男女单世界排名中，国乒不仅包揽男女单前三位，而且在前十名中一大半均为中国选手。其中孙颖莎一年斩获7冠，全年胜率93%，以8550分断层式优势排名世界女单第一位，令人望而生畏，王艺迪、王曼昱、陈梦紧随其后，相互促进，共同进步；男单第一名则是樊振东，王楚钦位居第二，“常青树”马龙则列第三位，可以清晰感受到国乒男队已呈双星闪耀、老将弥坚的格局。

目前，国乒也已投入到冬训当中，强体能、补短板，全力备战巴黎奥运会。



王楚钦（左）、孙颖莎在比赛中。

新华社记者 刘续摄

夯实基础 举重蓄力巴黎

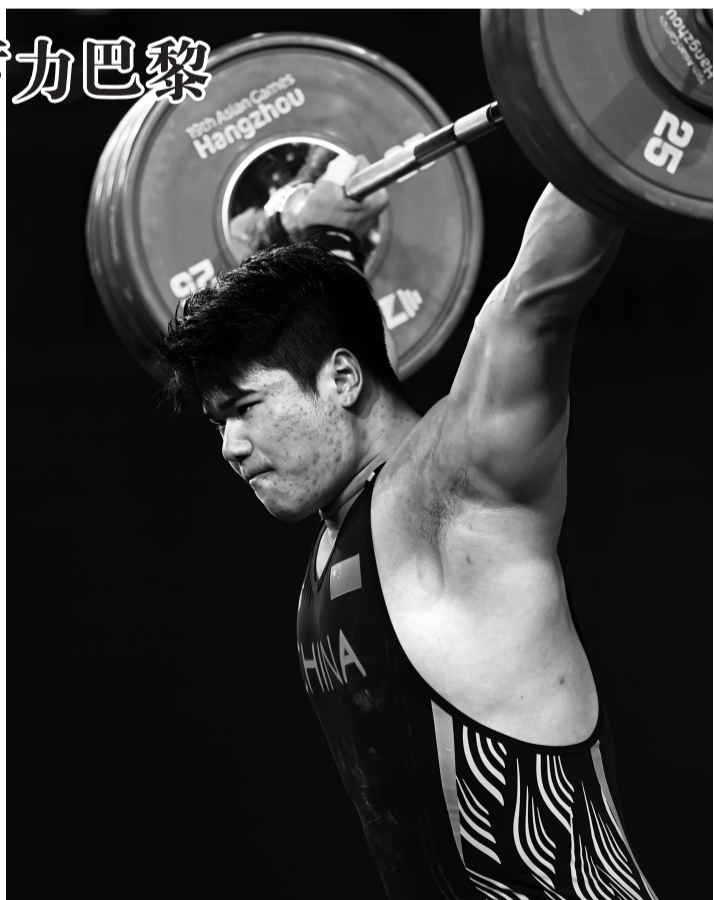
本报记者 袁雪婧

中国举重队2023年参加了韩国晋州亚锦赛、沙特利雅得世锦赛、卡塔尔大奖赛三项巴黎奥运资格赛，并征战了杭州亚运会。中国举重健儿在这几项重要国际赛事中不断创造佳绩，其中在亚锦赛夺得26金14银3铜，打破5项世界纪录；世锦赛取得20金10银3铜，打破5项世界纪录；亚运会斩获5金3银1铜；大奖赛收获10金10银3铜，刷新两项世界纪录。

最新的世界排名显示，中国举重队蒋惠花、罗诗芳、廖桂芳、梁小梅、李雯雯在女子全部五个奥运级别均排名世界第一，男子也由李发彬、李大银、刘焕华拿到61、89、102公斤级三个奥运级别的世界排名第一，重点备战级别只有男子73公斤级没有排在世界第一，但卡塔尔大奖赛石智勇也已跻身该级别世界前十，拿下了巴黎奥运会参赛资格，这些都为中国举重队明年拿下巴黎奥运会满额参赛席位并力争在奥运会上再创佳绩打下了坚实基础。

按照国际举联制定的举重项目巴黎奥运资格赛获取办法，参赛选手必须参加至少五站奥运资格赛，其中包括两站必须参加的赛事，分别是2023年世锦赛和2024年世界杯。中国举重队奥运备战重点队员目前已经参加了四站资格赛，包括2022年哥伦比亚世锦赛、2023年韩国亚锦赛、2023年沙特世锦赛、2023年卡塔尔大奖赛。因此中国举重队仅剩最后一站奥运资格赛，也就是2024年4月在泰国举行的世界杯赛，就能拿下巴黎奥运会满额参赛资格。根据此前公布的选拔办法，泰国世界杯赛也将是最重要的一次队内奥运选拔赛。

通过2023年的几项重要国际赛事，中国举重队也更好地观察和收集了主要对手的情况，为备战巴黎奥运会做了更充足的准备。纵观全年赛况，男举方面在奥运级别73、89、102公斤级主要对手都展现出不俗的实力。杭州亚运会上，印尼选手阿卜杜拉以201公斤打破73公斤级挺举世界纪录；卡塔尔大奖赛上，保加利亚选手纳赛尔以223公斤的



刘焕华在比赛中。 新华社记者 杨磊摄

成绩刷新89公斤级挺举世界纪录；卡塔尔选手艾尔巴克作为东京奥运会96公斤级冠军，如今在102公斤级也展现出较强的上升势头。女举方面，阔别国际赛场三年多的朝鲜队也在杭州亚运会、卡塔尔大奖赛展现了强大的实力。今年朝鲜女举在49、55、59、64、76公斤级等多个奥运和非奥运级别均有刷新世界纪录的表现。

对中国举重队来说，明年4月在泰国举行的世界杯赛才是展现每个级别应有的最高实力和训练水平的重要舞台，届时也将选拔出征巴黎奥运会最具国际竞争力和级别优势的最佳人选。接下来这个奥运会前最重要的冬训中，中国举重队将全面查找和解决问题，提升实力和稳定性，为明年巴黎奥运会再创辉煌全力以赴。

谱写新篇 体操争创辉煌

本报记者 袁雪婧

中国体操队2023年在成都大运会、杭州亚运会、安特卫普世锦赛等几项重要国际赛事中交出了亮眼的成绩单。恰逢中国体操队建队70周年，中国体操人发出了“团结一心、不怕困难、追求极致、拼搏到底，誓在巴黎争创辉煌”的铮铮誓言，期待巴黎奥运会见证中国体操健儿勇创佳绩。

中国体操队成都大运会勇夺9金5银1铜，亚运会斩获8金3银4铜，世锦赛拿下2金3银2铜，中国体操健儿在2023年新秀惊艳、老将弥坚。亚运会包揽男女团体和男女全能金牌，人气选手张博恒备受瞩目，奥运冠军邹敬园一骑绝尘，新生代小花左彤广受好评，老将章瑾、唐茜靖诠释坚持的意义；世锦赛上中国体操女队拿到巴黎奥运会资格，年仅

16岁的小花邱祺缘问鼎高低杠；29岁的老将刘洋展“吊环王”风采，时隔9年再夺世锦赛吊环金牌，成就了一个新的经典瞬间。

国家体操队充分认识到今年冬训是巴黎奥运会前最后一个“窗口期”的特殊价值和重要意义，将坚持“以问题为导向、以实现巴黎奥运金牌新突破为目标”，坚定信心、凝心聚力，全力以赴抓实抓好冬训和备战参赛工作。紧抓关键环节，突出狠抓体能训练，巩固优势、恶补短板，做好伤病防病工作，国家体操队在冬训中将切实提高奥运备战最后阶段的训练效率。男队将争取扩大吊环、双杠项目的领先优势，自由体操、单杠项目要正面对抗、力争突破，鞍马和跳马项目要实现明显提升，冬训重点放在落地稳定性和成套动作成功率上。女队将继续挖掘和

培养高低杠、平衡木的优势，增加夺金人才厚度，目标是形成集团冲金局面；同时下决心想办法改变跳马过于落后的被动局面，提升团体和全能的竞争力。

2023年世界体操同样蓬勃发展，在安特卫普世锦赛上，日本体操男队、美国体操女队依然展现出强劲实力，分别夺得男团和女团冠军；桥本大辉延续东京奥运会势头，揽下男子全能和单杠金牌；拜尔斯回归，在女子全能和除高低杠外的其他三个单项都展现出非凡实力。中国体操队充分认识到巴黎奥运会备战面临的复杂局面，将坚持“高难度、高稳定、高质量”的训练指导思想，对标主要对手，发挥优势，扬长补短，刻苦训练，努力拼搏，不断提升自身硬实力，全力以赴在巴黎奥运会上夺取更多金牌，以实际行动捍卫中国体操的荣誉。



邱祺缘在女子高低杠决赛中。 新华社记者 郑焕松摄