

以“三高”为目标 国家体操队扎实推进奥运备战

本报记者 袁雪婧

结束了上月全国体操锦标赛暨奥运选拔赛征程，国家体操队马不停蹄回到北京投入备战。队员们以“高难度、高质量、高稳定性”为目标，将不断提升实力，在最后阶段扎实推进奥运备战。

“我的成套稳定性和质量要继续提升，光有稳定性不够，要高质量的稳定才行。”邱祺缘将高难度成套以高稳定性展现出高质量为目标，“我的高低杠成套动作多，最开始担心的是体力，这个难题已经攻破了。接下来要注重每个动作的规格质量，我会更多关注脚尖、膝盖(的姿态)这些细节。”去年邱祺缘首次参加成年组比赛就勇夺世锦赛高低杠金牌，今年又被寄予厚望在巴黎延续出色表现，她表示自己将做好全方位准备。“压力肯定是有的，要努力把压力转化为动力。如果连压力都处理不了，也没法谈去冲击奥运金牌。”高低杠项目竞争激烈，阿尔及利亚名将内穆尔也拥有起评分高达7.0的成套，并在今年多站世界杯赛夺冠。两人在去年世锦赛就上演过精彩对决，邱祺缘表示要力争再赢对手。“我觉得她是一个可敬的对手，她的成套动作非常炫酷而且难度很大，但我很有信心再赢内穆尔。”

在全国锦标赛拼下全能亚军的肖若腾，为自己争

取巴黎奥运会资格增加了砝码。“接下来的重点是在全锦赛的基础上进一步提高动作质量和完成度，让自己的成套有更大把握，从而在比赛中为团体作出更多贡献。”肖若腾表示，在经历高强度的比赛后，自己的伤病控制比较好，可以支持正常训练。国家男子体操队也逐步进入赛前合练阶段，肖若腾希望与队友们共同努力。“希望能给年轻队员起到榜样作用，能在拼搏的过程中和大家相互学习、相互支持。我们抱着很大的决心，目标也很明确，就是要冲击男团金牌。团体一定是最重要的，因为团体是第一场比赛，如果团体项目能获得金牌，将会是后续比赛的一个良好开端。我们会团结一心，为中国男团的胜利而战。”

邹敬园已经通过全国锦标赛锁定奥运资格，回到北京后，他全身心投入备战。“在控制伤病的前提下，训练量一定要上去，有训练量的积累才有信心去比巴黎奥运会。”邹敬园表示，国家男子体操队已经开始进入合练阶段。“我们从一起吃早饭开始，集体进行热身活动，一起训练，晚上也一起做治疗。”合练对于团体项目极其重要，也是队员们之间的默契来源。“队友之间要互相信任，了解彼此的技术特点，在容易出问题的地方可以相互提醒。因为在赛场上教练是不能去提醒技术要领的，所以队友之间要多磨合，这样能第一时间发现对方心态、技术动作的一些变化。”邹敬园表



邱祺缘(右)在训练中。

新华社记者 曹灿摄

示要充满信心去全力打拼，为了给团体提高贡献率，他带伤备战鞍马、吊环、双杠三个项目。“练完一天，就要认真感受伤病有没有加重，不让明天发生什么意外。这是一场很艰难的硬仗，我们一定要咬到最后，咬下金牌。”

本报记者 陈思彤

作为体能类项目，后勤保障一直是中国赛艇队的重中之重，在巴黎奥运会备战期间，充足而科学的后勤保障为刻苦训练的中国赛艇队保驾护航。

出征奥运资格赛前，中国赛艇队转场到上海训练6周。此次上海市体育训练基地管理中心给予了中国赛艇队周密和高质量的保障，对于运动员们的状态提升有着很大的帮助。最直接的体现就是伙食营养而丰富，许多运动员的身体指标和微量元素都有所提高。据基地的相关负责人介绍，基地为国家队单独制定了保障方案，组建了专门的厨师和服务人员队伍，从烹饪到就餐，国家赛艇队都有专门的区域。针对赛艇运动员北方人多的特点，在每顿15个菜品、5种主食的基础上，增加了面面食、蘸酱菜等北方特色食品，让队员们的饮食不仅科学健康，还要美味可口“对胃口”。为了能把饮食调整好，厨师们还及时与队里的营养师进行沟通，了解运动员们的口味，对菜谱进行微调。“吃得好”是国家队在上海期间的共同感受。临近出征，基地也积极配合队里准备旅途期间的后勤保障。

在饮食方面，队里一直根据训练所在地和训练阶段进行调整，在海南训练的时候，增加椰子这样的当地水果和海鲜。根据运动员的身体状态还会适时增加补充各种微量元素的饮食。

在医疗康复方面，冬训期间，重点运动员基本是一对一或者一对二进行保障。“虽然运动员不多，但我们整个团队有30多名工作人员，就是为了全力保障巴黎奥运会的备战。”领队黄小平说。进入巴黎奥运会周期，主力队员大多存在不同程度的伤病，张灵在2022年还做了膝盖手术，刘治宇的腰伤也一直影响着他的状态。为保证日常的训练效果，康复治疗就成为国家队保障的重要工作。康复治疗师除了水上训练课外，陆上的体能训练课和测功仪训练课都会全程参与，力量训练中还要进行保护。这样一方面是训练中如果出现受伤等意外可以第一时间处理，另一方面也可以全面了解运动员的状态和身体情况，便于日常的治疗和康复。

日复一日的艰苦训练加上科学完善的后勤保障，为中国赛艇队在备战巴黎奥运会的道路上增添了勇气和动力，助力他们乘风破浪，“艇”进巴黎。

后勤保障为中国赛艇队保驾护航

本报记者 袁雪婧

中国举重队巴黎奥运会参赛名单于上周进入公示阶段，如今公示期已过，将正式上报国际举联完成报名工作。四位奥运冠军侯志慧、李发彬、石智勇、李雯雯领衔，两位新锐罗诗芳、刘焕华冲劲十足，中国举重队势必在8月7日至11日举行的巴黎奥运会举重赛场掀起力量风暴。

女子49公斤级，侯志慧在泰国世界杯创造抓举97公斤的新世界纪录，挺举120公斤、总成绩217公斤均刷新她职业生涯的新高。侯志慧在今年冬训中，将前蹲、后蹲、宽硬拉、窄硬拉、直腿抓、架上挺等力量和半技术指标全部刷新个人最好成绩，为突破打下了坚实基础。作为一个备战三届奥运会的老将，侯志慧还具备丰富的大赛经验，这也是她的优势所在。巴黎也将见证一个历史性时刻，侯志慧将成为中国女举最小级别连续征战奥运会的第一人。毕竟最小级别一直是中国女举“最卷”的级别，此前从未有人能连续两次出战奥运会。

女子59公斤级，罗诗芳作为本周期才进入国家队的年轻选手，从去年开始逐渐展现出较为成熟稳定的比赛表现。去年12月卡塔尔大奖赛上，她举出247公斤的总成绩，平了世界纪录。冬训中罗诗芳更加稳扎稳打提升能力，在抓举、挺举训练中屡次超出世界纪录，终于在泰国世界杯上举出总成绩248公斤，将郭萍淳的世界纪录改写到了自己的名下。对罗诗芳来说，征战巴黎奥运会，最重要的是克服第一次参加奥运会的紧张感和巨大压力，正常发挥自己的训练水平。

女子81公斤以上级，李雯雯在东京奥运会夺冠后，一直保持着在女举最大级别的绝对优势。虽然去年沙特世锦赛上她遭遇肘关节突发伤病，但这样的经历对于运动生涯前期顺风顺水的李雯雯来说，成了一笔宝

贵的精神财富。冬训中李雯雯更注重磨技术、固厚度，力量水平也不断提高。考虑到本周期的几站资格赛中，还没有国外选手举出超过300公斤的成绩，因此只要能保持健康、扎实推进系统训练，巴黎奥运会上李雯雯仍将是中国女举争金最具实力的一员猛将。

男子61公斤级，李发彬在东京奥运会夺冠后依然高歌猛进：2022年哥伦比亚世锦赛以175公斤刷新挺举世界纪录，2023年拿下韩国亚锦赛、沙特世锦赛、杭州亚运会冠军，今年泰国世界杯赛夺冠并以146公斤打破抓举世界纪录，始终位列该级别奥运资格世界排名第一。本周期李发彬顶住队内与谌利军的竞争压力，也受到全世界其他高手的屡次挑战，但每场比赛还是能较为稳定发挥出训练水平。

男子73公斤级，作为里约和东京两届奥运会冠军，老将石智勇在巴黎奥运周期身体力行、顽强拼搏，诠释着中华体育精神。泰国世界杯赛石智勇顶着腰伤，拿下73公斤级总成绩银牌，创造了本周期最佳比赛成绩。年轻的印尼选手朱尼安斯亚强势崛起，在泰国以365公斤打破了石智勇保持的世界纪录。2021年陕西全运会时，石智勇也举起过当时超世界纪录的365公斤。如今尚在恢复期的石智勇，有勇气也有决心克服伤病的挑战，恢复到最佳状态征战巴黎，与一众强手一较高下。

男子102公斤级，刘焕华在世界杯赛抓举181公斤的成绩仅排名第五，带着落后抓举冠军6公斤的劣势进入挺举，却能在自己的强项上将优势发挥到极致：232



刘焕华在训练中。

新华社记者 侯昭康摄

公斤破世界纪录的挺举成绩，让他在挺举上领先其他选手至少11公斤，最终打破世界纪录的总成绩413公斤，领先亚军选手达到12公斤。这也是中国男举首次拥有该级别世界纪录，刘焕华又一次为自己捧出了奇迹。刘焕华屡次展现出强硬的比赛作风和稳定的心理素质，这恰恰是奥运会这样的重大比赛对年轻运动员考验最大的方面。期待他能为中国男举拿下100公斤以上级首枚奥运金牌，书写中国男举大级别新的历史。

让冠军激励冠军 国家举重队举行励志教育活动

本报记者 袁雪婧

国家举重队5月16日举行励志教育活动，邀请国乒大满贯、奥运四金王得主邓亚萍分享其在巴塞罗那、亚特兰大两届奥运会的备战和参赛心得。作为乒乓球史上排名世界第一时间最长的女运动员，邓亚萍的成功经验给国家举重队的备战带来许多启发和收获。

邓亚萍首先分享了自己对举重项目的理解，她表示举重项目从1896年首届夏季奥林匹克运动会就被列入比赛项目，有着深厚的底蕴。自1984年参加洛杉矶奥运会以来，中国举重队展现了强大的实力和坚韧不拔的精神。“中国举重队共获得38枚奥运金牌，与乒乓球

队、跳水队被冠以‘梦之队’称号。这三支队伍不仅在国际赛场上取得了卓越的成绩，为国家赢得了无数荣誉，还激励了无数中国青少年投身体育事业，追求卓越、挑战自我。”邓亚萍以传承与突破为题，总结了备战思路。“要‘挖地三尺’找出不足，严格剖析自己，认真研究自身优点和缺点，有针对性进行模拟训练。带着问题练好每堂课，用训练课模拟奥运实战，把紧张情绪放到训练课上，去想办法处理和解决。解决问题时要分时、分阶段，切记一次只解决一个问题。狠抓细节，细节是‘魔鬼’，高手过招时细节决定成败。”

邓亚萍结合自身运动员职业生涯的各种经历，与国家举重队6



国家举重队供图