



邱祺缘 闫佳摄



邱祺缘在平衡木比赛中。 新华社记者 赵子硕摄

“邱邱”紧抓实战机会 力争绽放巴黎

王向娜 郭艾

“保佑我的伤没事……”
6月12日的体操女队第二次选拔赛，邱祺缘在高低杠比赛上场前，一直在可爱地碎碎念着。

17岁的邱祺缘凭借在5月全国锦标赛上的良好发挥，已经获得“直通巴黎”的参赛席位，因此这场选拔赛对于她来说并不像其他队友那么重要。即便如此，小姑娘对本次比赛还是十分重视，在上满的4个小项上均发挥稳定，以56.331分在个人全能上位居榜首。

“邱邱长大了！”观看选拔赛的观众发出如此的感慨。的确，当天的邱祺缘并没有处在最佳的竞技状态，甚至为了控制伤病并没有在高低杠上拿出最高难度，但全场比赛她无论是完成质量还是技术发挥均无懈可击。

更为难得的是，在完成比赛之余，邱祺缘还会像“小助教”一样，为队友们大声喊着动作要领，“荡起来！”“想好动作要领！”“站！”……洪亮的声音在体操馆格外清晰响亮。当队友完成一个高难动作后，她甚至比队友还开心，“漂亮！”“好的！”传递出的鼓励既暖心又贴心。

“第二次选拔赛的重点会放在成套的稳定性和质量上，只有稳定性不够，要高质量的稳定性才是最有效的。要把每个动作的连接都连上，在细节上也要做得更好。”这是邱祺缘对于第二次选拔赛的目标。从当天的表现不难看出，邱祺缘在成套的高质量和稳定发挥上下了狠功夫。

平衡木项目，邱祺缘拿出7.1的成套完美展现，并以一套流畅高难的动作获得全场掌声，15.166分的成绩足以说明一切。体操女队教练组组长王丽明对邱祺缘的平衡木给予了很高期望，“在平衡木上，我们希望邱祺缘和周雅琴两个人一起配合，去守住这个位置。”

稳定的发挥离不开“大心脏”的支持，在强项高低杠上并未使用最高难度，只是展示了基本动作套，邱祺缘很清楚自己应该如何调整状态，“要放平心态，世锦赛已经见识过了，奥运会也不在话下。”队友的话，也让邱祺缘连连点头，看来，充足的能力储备与轻松应战的心态对于运动员来说缺一不可。

距离巴黎奥运会还有最后冲刺的一个多月，精益求精依然是邱祺缘追求的目标。正如邱祺缘自己所说，最开始担心的是整个成套完成过程中的体力，但现在这个问题已经攻破了，目前需要注重每个动作的规格质量，关注脚尖、膝盖这些细节。

结束选拔赛之后，体操队奥运大名单逐渐明朗，但不管最终与哪一位队友并肩作战，邱祺缘都已确定了自己的参赛目标，“想赶紧站在奥运赛场上。”对于即将到来的奥运首秀，邱祺缘充满期待，“在女团上，我希望可以和大家一起站上领奖台。个人项目除了高低杠和平衡木，全能也要拼一把！”

李程亮的跳远故事刚开始

本报记者 李东烨

2024年中国田径街头巡回赛第三站日前在西安大明宫丹凤门举行，这是该赛事首次打造男子跳高、男子跳远双赛场，吸引了18位国内顶尖选手参赛。男子跳远比赛中，李程亮以8.17米的成绩夺冠，他在第四跳中将前不久创造的个人最好成绩提高了17厘米，借此冲上冠军之位，该成绩也是本赛季室外全国最好成绩。

2006年出生的李程亮曾在乌兹别克斯坦首都塔什干举行的2023年第五届亚洲青少年田径锦标赛上代表中国队亮相，当时他以7.61米的成绩获得U18男子跳远银牌。那是他第一次出国参赛、第一次参加洲际比赛，刚过完17周岁生日的他就刷新了个人最好成绩，站上了领奖台。

李程亮初一下半学期被选入学校田径队，进队后，负责老师根据李程亮的特点，让他开始进行跳远和三级跳远的训练。在他入选陕西省田径后备人才梯队前，一直在离丈八训练基地不太远的地方学习、生活。李程亮在一次接受采访时说：“初中时，郝老师帮我打基础，进行体能和身体素质训练，我的师爷，也就是郝老师的父亲之前也是一名跳远选手，他也指导我进行专项训练。”

在教练的悉心点拨和栽培下，天赋过人的李程亮进入陕西省队后备人才梯队不久，便在省内同年龄组比赛中难逢对手。初二那年，李程亮在陕西省青少年田径锦标赛中获得了男

子乙组跳远和三级跳远的冠军。虽然平时生活里李程亮有些内向，但到了赛场上，他就会变得很兴奋，也不愿轻易认输，正式比赛的成绩往往比训练时好很多。李程亮曾这样评价自己，“我是一名‘内向的比赛型选手’。”

如其所言，随着身体素质和竞技水平的不断提升，李程亮在2021年的一次正式比赛中超水平发挥，不仅取得了佳绩，也达到了国家二级跳远运动员的标准(6.90米)。2021年11月，在老师的推荐下，李程亮开始跟随孟凡宇教练训练。起初的半年多，教练说的很多专业术语、提出的训练要求李程亮大部分都不能完全理解，导致训练质量很难保证，再加上期间受了伤，他的状态变得有些低迷。但他并未轻言放弃，眼看着大师兄耀庆在国内外赛场上屡获佳绩，李程亮告诉自己，跟随名师打磨技术、加倍努力，一定会迎来柳暗花明的一天。

转折点出现在2022年8月的陕西省十七运会，挨过了迷茫期、提升了专项能力的李程亮代表西安市出战，先后在男子乙组三级跳远和跳远比赛中，分别以14.76米和6.99米的优异成绩夺得了两枚金牌。

接着在2023年2月的全国室内田径邀请赛首站比赛中，主场作战的李程亮第一次与成年

选手同场竞技，初生牛犊不怕虎，他奋力一跃，以7.43米的成绩获得季军，也完成了自己的阶段性目标。

“那之后，我就收到了国字号队伍的征召令，4月去天津备战的两周期间，我努力解决了加速跑节奏不够流畅的问题，然后就和山东队的张盛铭一起登上了出国的航班。”

第一次走出国门参加洲际大赛，一切都是那么新鲜。李程亮在第五届亚洲青少年田

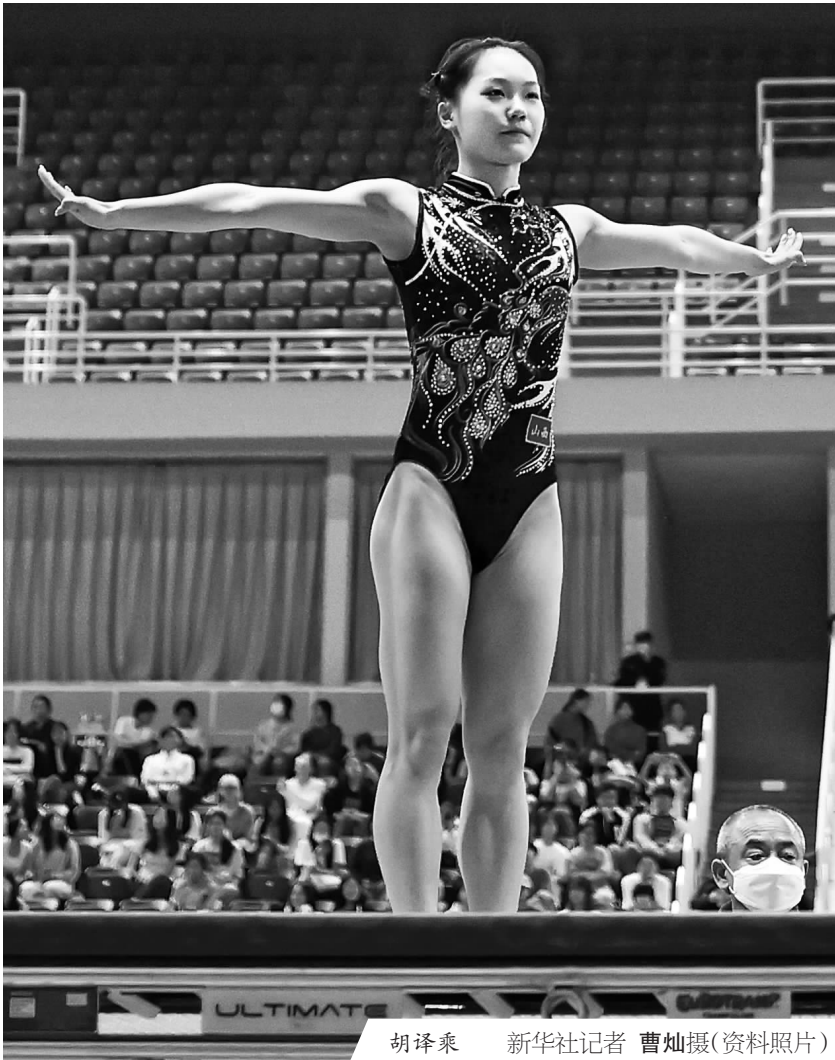
径锦标赛上的表现，给所有关注中国田径的人制造了惊喜。李程亮在关键的第三跳以7.61米的成绩刷新了个人最佳战绩，将银牌揽入怀中。

大赛归来，复盘自己的首场国际赛事，李程亮坦言：“其实第五跳时我状态特别好，落地后我知道成绩应该在7.9



李程亮在比赛中。

赛事组委会供图



胡译乘 新华社记者 曹灿摄(资料照片)

本报记者 袁雪婧

巴黎奥运周期的胡译乘是幸运的，她在2021年蹦床世锦赛与张欣欣搭档合力拿下双人同步冠军，从而拥有了世界冠军头衔，此后个人能力和比赛状态“一发不可收”，上升为女子网上个人项目世界顶尖选手。但与同岁的朱雪莹早早成为奥运冠军相比，胡译乘又有些“大器晚成”。随着本周期的快速成长，胡译乘形成与朱雪莹分庭抗礼之势，她在5站奥运选拔赛中表现可圈可点，以奥运选拔赛总积分排名第一人围中国蹦床队巴黎奥运会大名单。

从2月至6月举行的蹦床项目5站奥运选拔赛中，胡译乘出现过一些小失误，但整体发挥较为稳定。在3月国际体联蹦床世界杯科特布斯站比赛中，胡译乘以57.120分勇夺金牌，当时她就使用了难度高达15.0的成套，技术分16.80分、高度分15.520分、位移分9.80分，力克包括队友朱雪莹在内的一众好手。

在4月天津举行的全国蹦床冠军赛中，胡译乘在预赛、半决赛均排名第一，两场比赛得分均超过57分，虽然决赛出现失误无缘金牌，但展现了极强的个人能力。在5站选拔赛中，胡译乘获得超过57分高分的次数多于朱雪莹，她也比对手更早拿出难度15.0的成套并在比赛中反复演练，因此在奥运选拔总积分排名上也超越了朱雪莹，排在第一位。

“我的成套会以难度15.0的这一套为主，也有个别难度动作还可以再加进去，但一定是以我能完成的稳定度为基础。”冲刺阶段的备战，胡译乘思路清晰、目标明确。“自己的步伐一直都比较平稳，接下来的备战也要稳步前进。高度和完成质量都需要加强，这两项也是相辅相成的，有了技术，高度自然而然就上去了。最重要的是把技术巩固好，还要再精进一下。”胡译乘说，“技术又需要体能去支撑，核心能力要加强，自己的胸椎存在一些问题，所以在胸椎的活动度、肺活量上要提升，这也是支撑我向上完成难度动作的基础。”

作为第一次参加奥运会的选手，胡译乘没有思想包袱，就是要力争成为最强“挑战者”。东京奥运会时，朱雪莹也是扮演着这样的角色，那时她并不是夺冠热门，却以更出色的发挥战胜了夺冠呼声很高的刘灵玲。“我希望在巴黎奥运会上展现出一个稳定、自信的胡译乘。”胡译乘发出了“挑战者”宣言。

有闯劲、敢争先，胡译乘将以“又稳又狠”为目标，“要能够让别人一看就觉得你拿得住。先让自己稳住，才能让别人觉得我能拿下。”

米左右，可惜那次试跳犯规了，否则我很有可能就打破7.91米的陕西省成年男子跳远纪录了。”

本次西安街头赛，李程亮作为唯一的东道主选手，扛起了自己的责任，化压力为动力。虽然拿到了冠军，李程亮觉得自己仍然有需要提升的地方，“前边的节奏控制得还行，后几步的节奏还是有点瑕疵。”这个冠军也让李程亮对冠军赛有了期待。他与跳远的故事，才刚刚拉开序幕。