

朱雪莹 新华社体育 孙凡越摄

严浪宇 本报体育 倪敏哲摄

王梓豪 新华社体育 孙凡越摄

天高任我跃 扶摇上九霄

——巴黎奥运会项目盘点之蹦床

本报记者 袁雪婧

蹦床又被称为“空中芭蕾”，是最能够充分展示人体运动美的项目之一。蹦床运动要求身体协调性、灵巧性、柔韧性、反应力、滞空感、平衡感兼具，缺一不可。

中国蹦床队在各项国际大赛中成绩斐然，截至2023年12月31日，共计44名运动员、150人次获得世界冠军，在从悉尼到东京的6届奥运会斩获14枚奖牌。巴黎奥运会，欣赏“空中芭蕾”翩跹起舞，更期待中国蹦床队再跃巅峰。

讲求技术 蹦床从杂技中诞生

蹦床运动起源于中世纪，法国杂技演员特朗鲍林（Trampoline）偶然发现演员在表演“空中飞人”时失手跌下，架设在杂技场上的安全保护网不但使演员安然无恙，而且由于网的弹力将演员高高地弹起，有的演员借势在空中施展出有趣的滑稽动作，如人体旋转、各种姿势的空翻等。于是特朗鲍林设想利用安全保护网的弹性来表演空中“翻跟头”的技艺。他把安全保护网缩制成一张“床”，杂技演员能借助“床”的弹力尽情施展跟头、旋转和转体动作。为了纪念特朗鲍林的贡献，蹦床项目的英文直接使用了Trampoline这个名字。

1934年，美国体操运动员乔治·尼森建造了第一个原始蹦床，重现了杂技演员的表演。蹦床最初是杂技演员和宇航员的训练器材，但很快这项运动大受欢迎。1964年，首届蹦床世锦赛在伦敦举办。34年后的1998年，蹦床项目正式加入国际体操联合会。

蹦床运动的轨迹近似为垂直上下运动，要求运动员的起

点和落点尽可能在网的中间位置。比赛时运动员要在长4.28米、宽2.14米、高1.15米的有弹性的网上连续做10个不同的空翻或空翻转体动作。裁判员根据运动员在空中翻转的周数和转体的度数来确定难度分，根据运动员的腾空时间来确定高度分，根据运动员完成动作的质量来确定技术分，根据运动员水平位置移动的大小来确定位移分，四个部分相加，即为运动员的成套动作得分。运动员空中翻转周数和度数越多、腾空高度越高、基本姿态越规范、水平移动越小，则得分越高。运动员从网上可弹起8至10米高，相对其他项目而言，时空充足。因此，蹦床动作高雅、飘逸，一套高质量的动作给人以赏心悦目之感。

世界蹦床锦标赛共设有蹦床（网上）、单跳、小蹦床三个小项15枚金牌，2000年悉尼奥运会首次将蹦床列为奥运会的正式比赛项目，设男子网上单人和女子网上单人两枚金牌。

不断突破 中国蹦床起步虽迟但发展迅猛

1997年8月，蹦床成为中国竞技体育的正式比赛项目。中国蹦床队成立于2002年12月1日，虽然起步较晚，但中国蹦床成绩斐然。自2003年起，中国蹦床健儿在国际大赛中揽金夺银，无论是奥运会、世界锦标赛，还是世界杯赛、亚运会、青奥会，中国队都屡创佳绩。

雅典奥运会，黄珊汕夺得女子个人铜牌，实现中国蹦床奥运奖牌零的突破。北京奥运会，何雯娜夺得女子个人金牌，实现了中国蹦床项目奥运金牌零的突破；随后陆春龙再夺男子个人金牌、董栋获得铜牌，创造了中国包揽奥运会蹦床项目两枚金牌的辉煌战绩。伦敦奥运会，董栋夺得男子个人金牌，黄珊汕夺得女子个人银牌，何雯娜和陆春龙也分别夺得铜牌，4名参赛队员全部获得奖牌，续写了中国蹦床队的辉煌。里约奥运会，董栋、高磊分获男子银牌和铜牌，李丹获得女子铜牌。东京奥运会，中国蹦床队获得1金2银列各参赛队之首：朱雪莹夺得女子个人金牌，刘灵玲获得银牌，董栋获得男子个人银牌，他职业生涯4次参加奥运会夺得4枚奖牌。

截至2023年12月31日，中国蹦床在奥运会、世界运动会、

世界锦标赛、世界杯总决赛上共获得122枚奖牌，其中金牌71枚、银牌35枚、铜牌16枚。共计44名运动员、150人次获得世界冠军。

虽然近年来面临俄罗斯、白俄罗斯、日本等国的强有力冲击，但中国蹦床队不断完善人才培养体系，大众蹦床的推广和普及成效显著，夯实了人才基础。蹦床运动已经成为我国青少年喜闻乐见的运动健身新项目，在全社会形成了蹦床运动新时尚、生活新风貌。体育总局体操运动管理中心从2020年开始加快大众蹦床推广步伐，从蹦床项目安全管理、制度标准建设、运动技术等级、竞赛组织创新、专业人才培养、蹦床课程建设、体教融合和试验区探索等方面，初步探索出蹦床项目普及推广的方法，取得一定成效。2023年相关数据显示，已经有10多个省区市300多所小学和幼儿园近10万名青少年儿童和学生定期参与蹦床锻炼，全国注册运动员从2018年722人、2019年943人增长到2022年1300人。

满额出征 中国蹦床期待再创佳绩

凭借2023年在蹦床世界杯系列赛以及伯明翰世锦赛上的出色表现，中国蹦床队成为第一支拿到蹦床项目巴黎奥运会满额参赛席位的队伍。为了

选拔出最具夺金实力的选手征战巴黎，中国蹦床队今年设置了5站奥运选拔积分赛：前两站为2月、3月世界杯赛巴库站、科特布斯站，中国选手分别在这两站的奥运项目获得2金1银和2金2银；随后还在4月天津、5月迁安、6月清华大学举行了三站国内选拔赛，选拔的同时达到了以赛促练、以赛代练、赛练结合的效果，帮助奥运备战重点选手提升了实战能力，积累了比赛经验。最终胡译乘、朱雪莹、严浪宇、王梓豪脱颖而出，获得巴黎奥运会参赛资格，林倩麒、李宇名候补。

朱雪莹作为东京奥运会冠军，本周期依然展现了极强的国际国内竞争力。在五站奥运选拔赛中，朱雪莹在世界杯巴库站和科特布斯站获得一冠一亚，后三站国内选拔赛全部夺冠，比赛状态渐入佳境。从第四站开始，朱雪莹连续挑战难度高达15.0的成套，保持着不俗的稳定性。“我将全力争取拿到第二枚奥运金牌。”即将迎来第二次奥运会之旅，朱雪莹充满期待，“奥运会上对手实力强大，竞争会非常激烈，我绝不可轻敌。”朱雪莹将做好准备，迎接最强对手的挑战。“蹦床这个项目归根到底还是要立足自身，做好自己、战胜自己才是最重要的。”

胡译乘作为本周期快速成长的新人，在五站选拔赛中总分排名超越了朱雪莹，顺利拿下奥运门票。她的成套难度也达到了15.0，而且在选拔赛中演练的次数更多，获得57分以上高分的次数也是最多的。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”。“我希望在巴黎奥运会上展现出 一个稳定、自信的胡译乘。”胡译乘表示。

严浪宇是巴黎奥运周期中国蹦床男队的领军人物，三年里他两夺蹦床世锦赛冠军，实力有目共睹。在今年蹦床世界杯赛巴库站、科特布斯站，严浪宇收获一冠一亚，后三站国内选拔赛他获得两冠一亚，排名男子网上个人奥运选拔总积分第一名。大赛的历练让严浪宇逐渐成熟，面对巴黎奥运会他充满期待，但也告诉自己要放平心态、全力去拼。“很期待第一次登上奥运赛场，我希望自己能享受比赛，享受奥运会的氛围，毕竟四年一次非常难得。奥运会强手如林，想太多会带来焦虑，状态反而会变差，所以我告诉自己，最重要的是走好过程。”

小将王梓豪年仅18岁，却已在国际赛场取得令人瞩目的佳绩。他在2023年蹦床世界杯美国棕榈滩站比赛中夺冠，为中国蹦床队赢得第一张巴黎奥运会入场券。要知道王梓豪2022年时还在参加全国青少年锦标赛，本周期在国家队的精心培养下，王梓豪进步神速，今年已经在选拔赛中使用出难度高达18.0的成套，达到国际顶尖水平。巴黎奥运会上，期待“初生牛犊不怕虎”的王梓豪给我们带来更多惊喜。

胡译乘 新华社体育 曹灿摄

