

世界杯挑战赛肇庆站中国队豪取8金 秘诀:三个“不可以”

5月21日,2019国际体联世界杯挑战赛肇庆站落幕。经过三天赛程,中国队在总共10个项目中豪取8金3银1铜。在经历了里约奥运会0金的失利之后,中国体操队在新的奥运周期里的确有了复苏的势头:2017年世锦赛3金1银2铜、2018年世锦赛4金1银1铜,今年10月的世锦赛上,中国队将继续为了奥运积极练兵。

但当一切都在积极向好的情况下,队伍仍然不忘时时对自己敲响警钟:任何时候都不可以掉以轻心,都不可以高枕无忧,都不可以沾沾自喜。

豪取8金只是一堂“小测验”

在21日结束的国际体联世界杯挑战赛肇庆站上,中国选手打进了10个项目中9个项目的决赛,最终取得8金的成绩,证明了目前队员的良好状态。

但同时也必须看到,这项赛事由于本身级别不是太高,参赛对手实力并非世界一流,对于中国队选手来说,更多是起到以赛代练的目的。比如在女子项目上,中国队就尽数派出年轻小将参赛,在检验冬训效果的同时体验国际赛事的氛围。而男子项目上中国队派上了更多的主力队员,在收获金牌奖牌的同时,队员们也得到了实战经验的提升。

但对中国体操队来说,经过了这堂“小测验”,接下来将在10月份进行的斯图加特世锦赛,才是真正的“大考”。

去年多哈世锦赛,中国军团以4金1银1铜与美国队并列金牌榜第一。而今年的世锦赛是东京奥运会前最后一次顶级国际大赛,各支强队必将派出最强阵容检验战力,重要性不言而喻。

吸取里约奥运失利的教训

2016年里约奥运会对于中国体操来说无疑是一个灰暗时刻,整支队伍获得0金0银2铜,创造了32年来的奥运会最差战绩。

但好在,里约失利之后,中国体操队很快展现出了复苏的势头。

2017年世锦赛上,肖若腾和林超攀包揽了男子全能项目的冠亚军,那不仅是中国队继杨威之后,时隔10年再一次获得男子全能世锦赛冠军,更是队史上首次包揽世锦赛男子全能冠亚军。而在2018年世锦赛上,中国军团的金牌数从前一年世锦赛的3枚变成了4枚。在备受关注的男团决赛中,中国男团成功折桂,中国队时隔四年重新得到了团体项目冠军。

在国家体育总局体操运动管理中心副主任叶振南看来,队伍的复苏,和总结了里约奥运失败的经验教训分不开。“里约周期,我们可能过度强调了难度,觉得可能难度分更客观一点,而完成分更主观,(导致)完成分比较低。而现在我们就总结了经验,要做到高难度、高质量、高稳定。”

当下队伍对于“三高”的追求,男队的邹敬园或许就是一个不错的范例。目前他在双杠上的硬实力已经领跑世界,但即便如此,仍然在不断打磨细节,冲击更高的难度和稳定性。

东京奥运前防伤病是重点

虽然目前中国体操男队的状况相比里约奥运周期有所提升,但依然还需要进一步打磨,新上来的几个年轻选手,的确要比上一个周期在完成分



邹敬园(资料图片)

方面更有信心一些,但之后还要继续抓稳定性,还有就是适应大型比赛的心理状态。

在提到东京奥运会的争金前景时,中国体操男队教练组组长王红卫分析:“目前可能只有双杠占据着比较领先的位置,剩下的都是要去跟对手去搏,去夺金牌。”

但即便是在目前占据优势的双杠项目,我们也不能高枕无忧,现在体操难度不封顶以后,对于运动员的负荷和挑战很大。对于当下的中国体操队来说,在准备世锦赛、奥运会大赛的同时,对于伤病的预防也极为重要,毕竟一次意外伤病可能就会给整支队伍带来巨大伤害。

不过好在全队上下都对于伤病防治非常重视,目前情况也比较顺利。据了解,在东京奥运周期,国家体操队配备的体能康复团队可以说是历届奥运周期最强大的,聘用了中国香港的团队和国外人员,中国奥委会也帮队伍请了物理恢复师、体能康复师。

争金牌绝不能“沾沾自喜”

虽然中国体操队在逐渐进步,但对手也没有闲着。

比如俄罗斯男队,有达拉洛扬、纳格尔尼等实力强劲且各项目均衡的新生代高手,而在老对手日本队中,虽然内村航平等名将近期状态不佳,但考虑到东京奥运会的东道主优势,依然将是中国体操队强大对手。

不过邹敬园对此却充满了斗志:“他们在进步我们也在进步,世锦赛奥

链接

现代体操起源于18世纪

“体操”是对所有体操项目的总称。体操可分为竞技体操、艺术体操和基本体操三大类。现代体操起源于18世纪。当时欧洲先后出现德国、瑞典、丹麦等体操流派,它们不仅推动了体操运动的进一步发展,也为现代体操的形成奠定了基础。

1896年第1届雅典奥运会,设立了鞍马、吊环、跳马、双杠和单杠项目,还有爬绳。但没有自由体操项目,也只有男子体操比赛。1936年的柏林第11届奥运会上,体操比赛才真正形成男子6项比赛。这次奥运会还开设了女子体操比赛项目,但女子比赛项目的完善与定型是在1960年第17届罗马奥运会才完成的。1984年,第23届洛杉矶奥运会,艺术体操被列为正式比赛项目。2000年,第27届悉尼奥运会,蹦床被列为正式比赛项目。

延伸阅读

中国古代已有体操

中国古代体操有两类:一类是强健筋骨预防疾病的体操,其中最具有代表性的是药学名著《内经》中的“导引养身术”,出土最早的导引图,距今已有2100多年,内容也非常丰富:有肢体运动、呼吸运动、器械运动等;另一类存在于古代乐舞、杂技、戏剧和流传于民间的技巧运动中。

1969年,在山东省济南市北郊无影山汉墓中,发现了一盘西汉时期的乐舞杂技陶俑。这盘群俑中就有四个在做体操的表演,其中两个对称做倒立,两个在做躬弯。东汉时期,华佗经过动物启发而研制“五禽戏”,虽然针对强身健康的目的而设计,但其优美的动作已经可以看出体操的端倪。

唐宋以后,体操运动有了进一步发展,出现了双人和集体动作,许多复杂翻腾动作和杂技表演结合在一起。

清代已有人能在木制单杠上做回环动作和单臂倒立等较高水平的动作,在类似吊环的“皮条”活动中,出现了前后水平悬垂等动作。

至于器械体操,远在东汉时期,我国民间就有“杠力功”,很类似现代的器械体操。

中国体操队名将辈出

现代体操运动传入中国是在1840年鸦片战争以后,当时体操运动十分落后,没有群众性的体操活动。1924年第三届全运会上举行过一次项目不全的全国性的体操表演。

新中国成立后,体操得到了迅速的发展。从1951年起在全国范围内先后推行了16套广播体操,又编制了7套生产操,体操被列为各级学校体育教学的主要内容之一。在群众性体操广泛开展的基础上,竞技体操的技术水平也得到迅速的提高。自70年代以来,中国运动员在世界体操大赛中取得了优异的成绩,成为世界体操界的一支重要力量,中国的体操训练也形成了有自己特色的体系。

在体操世锦赛历史上,中国队的第一个金牌是来自马艳红,在1979年第20届体操世锦赛上,15岁的她夺得了高低杠冠军,她也是中国历史上第一个体操世界冠军,正是从此刻起,中国体操成为世界体操界不可忽视的一支强队。在30多年的过程中,涌现了如李宁、童非、楼云、李小双、李小鹏、杨威、程菲、何可欣、邓琳琳等名将。

晚综

名词解释

中国体操队 中国体操队包括中国女子体操队和中国男子体操队,是目前历史上为中国奥运会代表团夺得单届最多金牌的队伍,也是现役运动员中拥有最多奥运冠军的团队,现任总教练为黄玉斌。

中国体操队,是中国体育军团的王牌之师,尤其是在2008年的北京奥运会上,勇夺9枚金牌,成为历史上为中国奥运会代表团夺得单届最多金牌的队伍,男女团体双双夺得冠军,是目前现役中国运动员中拥有最多奥运冠军的团队。

国际体操联合会 简称国际体联,世界历史上最悠久,规模最大的国际单项体育组织之一。国际体操联合会于1881年7月23日在比利时的安特卫普成立,当时的名称是欧洲体操联合会(FEG),只有3个协会会员。1921年4月7日更为现名,现有协会会员125个。国际体操联合会现有5种体操大项:男子竞技体操、女子竞技体操、艺术体操、一般体操和韵律操。1999年随着国际技巧联合会和蹦床联合会的并入,增加为7大运动项目。国际上的大型体操比赛有世界杯赛、世界锦标赛和奥林匹克运动会体操赛。

运会都有一拼。”

国家体育总局体操运动管理中心主任廖仲一坦言,目前中国体操队的实力虽然有所回升,但还远远不到可以骄傲的地步,“(女队的)竞争不仅仅有美国女队,俄罗斯女队同样不可小觑。而男队不仅有俄罗斯,更有东道主日本,还有无数个瞅准机会就会上来的对手。”而他也提到了三个“不可以”:“所以任何时候都不可以掉以轻心,都不可以高枕无忧,都不可以沾沾自喜,我们每时每刻都面临挑战,只有努力奋斗,才可能去战胜对手。”