

冲出亚洲,放眼世界

——从雅加达亚运会看中国体操新气象

8金5银5铜,中国体操队在雅加达亚运会打了一场漂亮的“翻身仗”。

里约奥运会遭遇“滑铁卢”之后,中国体操队便开始了卧薪尝胆之路,全新的阵容、全新的训练体系,向着新的奥运周期发起挑战。亚运会,作为东京奥运会周期的一次“中考”,是中国体操队检验阶段性备战成果的一个平台。通过这次检验,中国队看到了希望,也看到了改进的方向。



新阵容

里约之后,各路强队纷纷换血,中国体操队也在这个时候进行了大调整。为迎战本届亚运会,中国队经过三次严格选拔测验,确定了出征名单。男队派出新老搭配的阵容,由参加过里约奥运会的林超攀、邓书弟带领肖若腾、邹敬园、孙炜;女队都是“00后”年轻选手挑大梁,刘婷婷、陈一乐、章瑾、刘津茹以及替补参赛的罗欢。

中国体操男队5名队员在男团决赛中零失误,将冠军奖杯牢牢锁定。在亚洲,中日男子体操是一对老对手。四年前的仁川亚运会,中国男团亚运“十连冠”被日本队终结,中国队无疑希望在雅加达打个“翻身仗”。这一次,小伙子们赢得漂亮。

“我们的口号就是零失误,我们就以这个为目标去努力。”队长林超攀在接受记者采访时表示,团体决赛零失误,是队员们

在家里苦苦合练的结果。同时,林超攀不负众望,夺得个人全能冠军及自由操单项比赛铜牌。

相比之下,去年蒙特利尔体操世锦赛个人全能冠军肖若腾在本届亚运会上的表现则有些暗淡。他是新奥运周期涌现出来的领军人物,但从20日男子体操资格赛及个人全能决赛开始,他就有些失意,首先是鞍马上的一次失误丢分,让他有些乱了阵脚,最后一项来到跳马时,急于扳回第一的他甚至在落地时向前倾倒。肖若腾的主管教练王红卫在点评爱徒时说,“他现在还很稚嫩,很多方面需要提高,需要我们不断打造他”。

肖若腾在本届亚运会上收获团体金牌、个人全能铜牌的同时,还拿到一个双杠比赛亚军和一个单杠比赛季军。小将邹敬园在单项比赛中收获颇丰,当之无愧地夺得双杠冠军和鞍马亚军。孙炜获单杠银牌和鞍马铜牌。老将邓书弟力挽狂澜问鼎吊环冠军。

女队方面,16岁的小将陈一乐成为本届亚运会体操比赛最大赢家。她在女子体操比赛首日就拿下个人全能冠军,之后又领衔中国体操女队成就亚运女团“十二连冠”,24日她又出战两个单项比赛,将平衡木金牌收入囊中。

陈一乐是中国女子体操这一两年涌现出来的最亮眼的新星,去年因为没达到世锦赛的参赛年龄,所以并未出现在蒙特利尔的赛场上,但她将是中国队迎战东京奥运的绝对“秘密武器”。

此外,替补参赛的罗欢摘得个人全能和高低杠亚军,刘婷婷夺得高低杠冠军,章瑾获得平衡木铜牌,因伤缺阵的黎琪等也都具备一定实力。中国体操队的新阵容值得期待。

新思路

通过本届亚运会,可以看到中国体操队的许多新变化。

首先是人员选拔方式的变化。中国体操队通过三次公开选

拔测验确定亚运会参赛名单,与以往选拔不同,除了国家体操集训队外,本次选拔还允许全国各参赛单位以单位形式、运动员以个人身份报名。

“在我印象里,这是这么多年来第一次亚运会大名单选拔测验彻底‘敞开大门’。这一方面有利于我们多发现适龄人才,另一方面对国家队队员来说也是激励。”中国体操女队教练王群策说。

其次是训练方式和理念的转变。带出过多名奥运和世界冠军的前美国国家队教练乔良6月底正式成为中国女队主教练。对于中国女队的现状,乔良坦言:“面对东京奥运会,我们现在需要狠抓基础,比如力量、技术细节和柔韧性,队员还都不够好。现在要做的就是,每一天争取取有一点改善,完善每一个动作,提高力量,打牢基础。”

乔良给中国女队带来了很新的训练理念。“从近期情况来看,他把美国的训练体系引进后,队伍成功率、包括队员成套能力提高很多。以前我们赛前不敢练这么多,现在每天都练,下午比赛,上午照样成套。通过这样的训练,运动员成功率提高,素质能力提高。以前过多强调技术,现在还要强调体能训练,还可以防伤,跟过去的理念不太一样。”中国体操队领队叶振南说。

中国体操男队教练组组长王红卫表示,新的奥运周期,队伍训练主要从“三高”入手,即高稳定率、高成功率、高难度分,“前段时间我们围绕这个来训练。从选手们这次比赛来看,我们达到了预期的目的。”

此外,东京奥运周期新规则规定,奥运会体操项目将实行4+2赛制,即每队最多派出6名队员参赛,4名团体赛选手加2名纯单项选手,这就意味着每队对全能型选手的需求将大大增加。这次出征亚运会的名单中,本来有“吊环王”刘洋,但考虑到亚运会是为备战东京奥运会磨炼队伍,中国体操队决定派全能型选

手邓书弟参赛。

中国体操正在逐渐适应新规则,摸索出更适合自己的路径。

新征程

如果说,亚运会是东京奥运周期的一次“中考”,那么,亚运会之后,中国体操队的目标就是多哈世锦赛,以及愈发临近的东京奥运会。

“体操是自己跟自己比的项目,260多分的成绩,放之世界体操男子团体赛场,也是颇具竞争力。”叶振南说。这次亚运会,无论男队还是女队,中国体操都显示出了绝对的实力。然而,中国队的目标不只是亚运会,而是要冲出亚洲,放眼世界。

参加亚运会,主要是为了磨炼阵容和发现问题。具体分析男团比赛,叶振南也指出了一些短板。“我们还存在弱项自由操。我们跟日本二队比,开场第一项自由操还是输给他们。而日本一队的自由操更强,白井健三起评分更高,这样在世锦赛团体决赛的话,第一项就会拉低我们的分,另外高器械落地、翻跟头落地的稳定性还不是特别理想。”

叶振南表示,东京奥运会中国体操队要打翻身仗,而焦点在于中日男子体操之争。“日本队是老对手。我们要往前冲,也要防着后面的队伍赶上我们。我们要在强项更强的同时,恶补短板,使我们在东京奥运会的竞争力有所提升。”

中国体操人才整体厚度不够,尤其是女队,拥有顶尖实力的选手不多,不如日本和美国。叶振南也表示:“今年女队是比较困难的。王妍退役了,而她的强项跳马、自由操,我们的队伍还是非常需要的,今年这两个项目人手比较短缺。所以今年的阵容不是特别整齐,只能挖掘现有的潜力。”

有不少中国体操队员表示,对于东京奥运会,现在还不敢想太多,只希望在即将到来的世锦赛上打一场漂亮的战役。

(新华)

