

拼下男女团体和个人全能 4 枚金牌,在动作质量和稳定性上有了进步

中国体操止跌回升

本报特派记者 袁 浩

今天,雅加达亚运会体操团体决赛圆满落幕,中国男子体操队以 260.950 分击败日本队,第 11 次拿到亚运会团体冠军。稍晚一点出场的中国女子体操队以 165.250 分同样获得冠军,中国体操队在东京奥运周期的新训练手段初见成效。

两个比赛日拼下 4 枚金牌

自 1984 年重返奥运会到 2012 年伦敦奥运会,中国队最好的时候在一届奥运会上夺得过 9 金 1 银 4 铜,最差的时候也有 1 金 1 铜入账。然而,在 2016 年里约奥运会上。中国体操队仅仅收获 2 枚团体铜牌,遭遇“滑铁卢”。

如今两年过去了,回忆起中国体操队在里约奥运会上上的惨淡表现,中国体操队领队叶振南一度哽咽。

8 月 22 日,体操女队队员章瑾在平衡木比赛中。 新华社发



“我们的目标是东京奥运会,因为中国体操在里约奥运会表现不好,所以我们体操人的心情都比较沉重。从运动员、教练员到管理人员,都……憋着一股劲(哽咽)。”

好在本次亚运会“中考”,截至目前,中国体操在个人全能项目上拿下 2 金 1 银 1 铜,包揽男女团金牌。更令人可喜的是,中国体操运动员在动作质量和稳定性上有了进步。而这一切都与中国体操的革新密不可分。

加强体能训练提高动作稳定性

据叶振南介绍,竞技体操发展到今天,动作难度已经非常高,对运动员的能力也提出了更高的要求,包括在防控伤病方面。因此,进入东京奥运周期,中国体操队更加重视在体能方面的训练。

“好处是体能可以突破技术训练的瓶颈。中国教练员在技术方面已经很细腻了,但是光有技术还是容易失误,原因就是体能跟不上。当运动员的小肌肉群力量增长后,不但可以防控伤病,还可以提高动作稳定性。”叶振南分析道,“过去我们也有体能训练,只是没有提到很高的地位。现在借鉴国外的一些经验和做法,我们要把突破体能训练提高到一个

新的层次,这样也会带动技术水平的提高。”

从今年开始,中国体操队的体能训练都会占很高的比重,女子体操队甚至超过了 50%。中国女子体操队主教练乔良在接受采访时表示:“体能训练是一个整体,我们的体能训练要跟体操专项能力很好地结合,提高运动员的整体能力。”

中国男子体操队成员肖若腾对加强体能训练的效果有着直观感受。“头一天练完很累,体能团队可以保证牵拉放松的过程,并对伤病进行康复训练,我的体会是,伤病出现的几率更小了,危险系数降低了。”

目前,中国体操队有三个团队(一个是美国团队,两个香港团队)负责体能训练。再加上原有的队医,中国体操队的保障团队接近 20 人。从体能恢复到课间课后的肌肉牵拉,再到伤病监控与康复,“我们现在都有专人来负责,这也是职业体育带来我们的变化”。

引入视频系统提高动作质量

中国体操队,尤其是男子体操队之所以兵败里约,一个重要原因就是动作质量不高。体操是一个打分项目,得分由难度分和完成分组成。在如今更看重动作完成分的情况下,“完成动作已经是最低要求,还要有节奏韵律,这才是一套最高境界的动作”。

为了提高中国体操队的动作规格,中国体操队在国家体育总局体操训练馆安装了 10 多个摄像头,打造了一套视频监控系统。运动员的每一个动作画面都会出现在大屏幕上,并且可以回看每一个动作。

肖若腾每次完成一个动作都会去看视频回放,教练员也会去看。“比如双杠有个动作叫田中(大回环两周转体 180 挂臂),做这个动作的时候我自己感觉还可以,但总差点意思,看完视频以后发现动作不到位,其实就是没有抬头挺胸。自己的感觉与现实是不一样的,看完后才知道原来是这样的。”中国男子体操队成员孙炜表示他每次也会看视频回放,然后改进动作。

从今晚的比赛来看,这两大革新技术效果明显。中国男子体操队在鞍马、双杠、跳马、单杠 4 个项目上发挥出色,得分位列第一。

8 月 22 日,体操男队队员孙炜在比赛中。 新华社发



(本报雅加达 8 月 22 日电)



责任编辑:毕振山 刊头设计:肖婕妤

金牌榜

名次	国家或地区	金	银	铜
1	中国	38	30	15
2	日本	20	23	25
3	韩国	11	15	23
4	伊朗	7	3	6
5	印度尼西亚	6	4	7
6	朝鲜	5	2	3
7	印度	4	3	8
8	泰国	4	2	10
9	乌兹别克斯坦	3	5	6
10	中国台北	3	3	8
11	蒙古	3	2	4

截至 8 月 23 日 0 时 (刘兵 制图)

今日看点

23 日开始,除田径外,亚运会各主要项目进入关键的较量时段,预计将决出 42 枚金牌!

◆10:00 赛艇男子单人双桨决赛 今天赛艇项目全面展开,作为中国队的夺金点之一,男子单人双桨项目也被看好。

◆10:50 沙滩排球女子小组赛 中国队将与越南队一较高下。

◆11:00 武术男子散打 70 公斤级作为中国队的优势项目,武术项目是亚运“金牌大户”之一,男子散打比赛的观赏性也很强。

◆17:00 篮球男子小组赛 中国队将对阵哈萨克斯坦队。

◆17:30 排球女子小组赛 中国队将对阵老对手韩国队。前两场,中国队均以 3 局零封越南和中国台北。

◆19:00 游泳女子 4×100 米混合泳接力决赛 仁川亚运会上,中国队在该项目上演逆转夺冠大戏,本次中国姑娘们能否延续辉煌,令人瞩目。

◆19:00 男子 200 米仰泳 徐嘉余肩负夺冠重任。赛前,徐嘉余把五金定为本届亚运会目标。

◆19:30 体操男子吊环决赛 面对老对手日本,中国队能否顺利摘金将成为看点。(刘兵)

本报特派记者 袁 浩

来雅加达之前,媒体同行就提醒我,雅加达的交通状况令人堪忧。我当时不以为然,难道还有比北京更堵的吗?

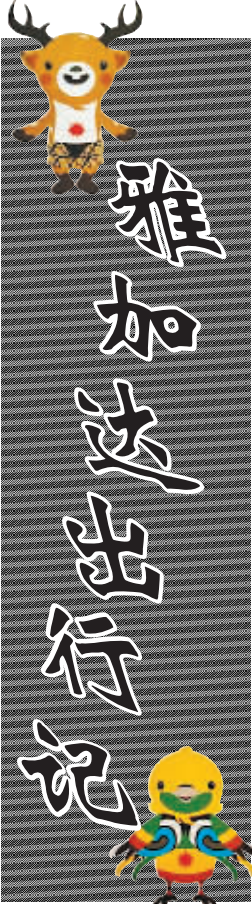
来到雅加达,我才发现这里的交通拥堵果然“名不虚传”。我所住的酒店离亚运会主场馆——格拉达卡诺体育场步行也就 20 分钟。不过,不同于北京,雅加达基本没有人行道,我们必须穿越条条马路和一条铁轨。在密集的车流中横穿马路相当危险,打车前往体育场就成了我们唯一的选择(开车前几天没有媒体班车从酒店去主新闻中心)。

在雅加达,当地人常用一款名为“Grab”的打车软件来打车,它是东南亚地区打车 APP 的巨头,也是本届亚运会的赞助商。Grab 的界面类似国内常用的滴滴打车软件。比较神奇的是,这款软件不仅提供送餐服务、配送服务,还能够用来打“摩的”。

摩托车是雅加达市民出行的主要交通工具。大街小巷,摩托大军连成一大片,十分壮观。不过,由于没有专用的非机动车道,摩托车和机动车混在一起,这也在一定程度上让交通更为混乱和拥堵。

对于外出采访的记者来说,准时到达比赛场馆无疑是最重要的。在雅加达,这里没有地铁,只有公交,但公交系统不是很完善,人们更多还是偏爱骑摩托车出行。估计看过开幕式的观众,肯定对印尼总统佐科骑摩托车入场的画面印象深刻,由此可见摩托车在印尼人生活中的地位。

每当被堵在路上,看着旁边的摩托车在狭小的空间左右穿梭,我们就心生羡慕。不过,对于汽车司机来说可能就是另一种情绪了。为了给行人和摩托车让路,汽车司机不得不频频刹车。



雅加达出行记

经过几站,都只收 3500 印尼盾(约合人民币 1.5 元)。

当然,这些手段只能短期使用,要让这个拥有 1000 多万人口的城市交通相对快捷有序,印尼还需要在城市道路规划和基础设施建设上上下功夫。

(本报雅加达 8 月 22 日电)



南行记

女队不敌日本摘银 男队击败印尼夺冠

国羽遭遇冰火两重天

本报特派记者 袁 浩

站在记者面前的黄东萍还是没有忍住,哭了。下午结束的雅加达亚运会羽毛球女子团体决赛中,中国队 1 比 3 不敌日本女队,屈居亚军。黄东萍与队友郑雨搭档女双在第 4 场出战。此时,中国队已经大比分 1 比 2 落后。

“其实心态还好,也没想太多。”黄东萍赛后复盘道。面对世界排名第 2 的日本组合松友美佐纪/高桥礼华,黄东萍和队友多次出现失误,仅抵抗了 43 分钟就以 0 比 2 输掉了比赛。

当第 2 局比分来到 20 比 10,场地边的日本选手已经欢呼雀跃,提前庆祝了。虽然黄东萍/郑雨扳回一分,无奈大势已去,日本队冲进场内抱在一起庆祝。

对于今天的表现,黄东萍直言很失望。“比赛过程中打得太着急,总是比日本队先失误。”而这也是女队在今天比赛中的整体表现。两场女单和两场女双中,仅女单陈雨菲获胜。

晚上,男羽则遭受了东道主印尼队的强势挑战。男队最终以大比分 3 比 1 击败对手,获得冠军。

羽毛球号称印尼的“国球”,印尼人对于羽毛球十分狂热。他们人手两根充气棒,再配上呐喊声,中国选手石宇奇切身体验到了印尼人的热情。

8 月 22 日,石宇奇在比赛中。 新华社记者 李响 摄



石宇奇出任第一单打,面对全场山呼海啸的加油助威声,印尼选手金庭拼得很凶,首局以 21 比 14 先声夺人。第二局,石宇奇进入了比赛状态,“我当时感觉自己精力很集中,尽量不先失误。从追分的效果来看,我赛前制定的战术还是成功的。”

这场耗时 85 分钟的比赛进入到了决胜局,比分交替上升。但金庭前两局拼得太厉害致使大腿抽筋,石宇奇以 2 比 1 险胜对手。

谌龙几乎重复了石宇奇的比赛过程。面对乔纳坦,谌龙并无优势可言,耗时 92 分钟后以 2 比 1 艰难击败对手。谌龙赛后表示:“在魔鬼主场打比赛,困难就在于难以集中精力,加上现在全世界的男单水平都很接近,所以我只能全力以赴。”

两场双打中,中国组合刘雨辰/李俊慧组合 0 比 2 失利,而刘成/张楠以 2 比 1 艰难击败印尼组合,为中国队拿下最后一分。

对于接下来的个人赛,石宇奇表示:“现在还不不好说,今天比赛打完太累了。”看来,中国羽毛球队要想在接下来的比赛取得好成绩,还得积极调整心态,尤其是适应与印尼队比赛时的主场气氛。(本报雅加达 8 月 22 日电)

8 月 22 日,何冰娇在比赛中。 新华社记者 李响 摄



妙语连珠

“她们(扣球)像轰炸机一样轰炸下来,这是我们抵挡不住的。我们的队员虽然很努力,但是根本拦不下来。”

——中国台北队主帅姚承彰给予奥运冠军成员为班底的中国女排以很高评价。

“不是我怕她,而是她怕我”

——刚打破女子 50 米仰泳世界纪录的刘湘,不惧在主项 50 米自由泳中迎接日本天才少女池江璃花子的挑战。

“对我而言,下一代才最重要。说实话,我不能让自己的国家回到以前的模样,那可能需要十几年的时间,但是我们的下一代,我们的孩子则是这个国家重建的主力,我必须给他们带来希望。”

——征战亚运会的叙利亚游泳选手巴拉齐希望用自己不断参加世界大赛的经历,给仍处在战火中的国家和人民带来希望。

“希望‘智慧亚运’可以从杭州开启。”

——亚奥理事会主席艾哈迈德亲王相信,杭州这座中国名城将为亚运会确立新标。

“不要停下来,你就用一个速度骑,也能取得好名次。”

——在男子自行车山地越野的较量中,中国选手吕先景的自行车变速器受损运转不畅,严重影响了速度。吕先景当时想停下来修车,但教练陈宝胜在对讲机里告诉他不要停。

(据新华社电)

获赠跆拳道男子 63 公斤以下级亚军

赵帅 遗憾谁都会有 拼了就不后悔

本报雅加达 8 月 22 日电 (特派记者袁浩)前两次交手都赢了,这一次,赵帅却输了。今晚,在跆拳道男子 63 公斤以下级比赛中,中国选手赵帅以 11 比 17 不敌伊朗选手,收获一枚银牌。

“可能今天有点松,紧张不起来,加上在一些细节上没有处理好,所以输掉了比赛。”赵帅赛后在分析败因时说。

赵帅在里约奥运会上一战成名,是首个在男子跆拳道项目上夺得奥运会金牌的中国选手。不过,当时他参加的是 58 公斤以下级。本届亚运会赵帅参加的是 63 公斤以下级,而 2017 年天津全运会,赵帅参加的是 68 公斤以下级。

之所以体重增加是因为赵帅在里约奥运会夺冠的时候才 21 岁,此后他的体重有所增加,经常在 70 公斤左右。为了达到参赛标准,赵帅不得不降体重。“甩掉的大部分是水分,但是我的身高和骨骼在这儿,多多少少有点影响自己的体能。”赵帅说。

今天,赵帅一共打了 4 场比赛,前两场比赛都是大比分击败对手。半决赛,面对中国台北选手何嘉欣,赵帅仅以 8 比 7 险胜对手。到了决赛,赵帅的进攻节奏明显偏慢,被对手大比分击败。“遗憾谁都会有,拼了就不后悔。”这是赵帅常说的一句话。虽然今天输了比赛,赵帅觉得他已经拼尽全力了。

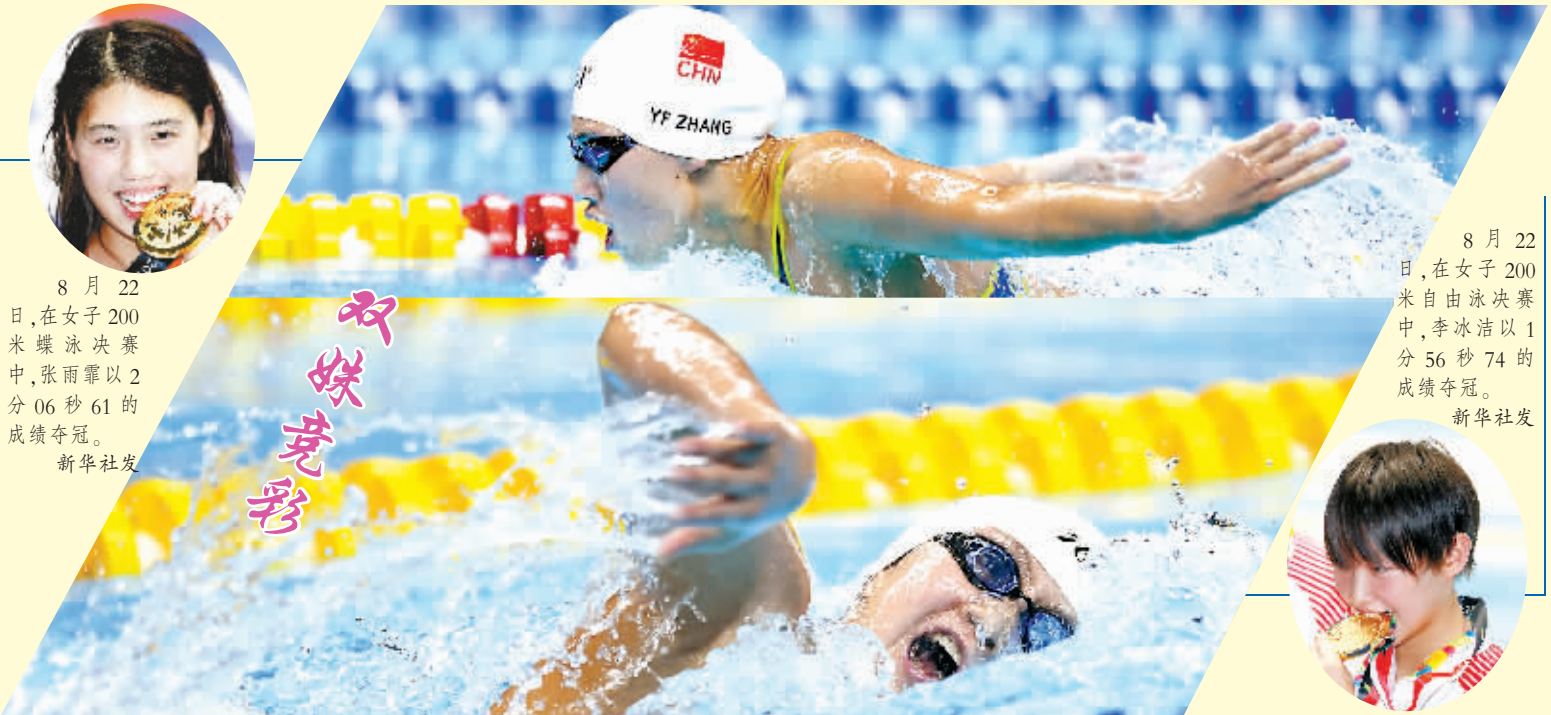
对于“旗手魔咒”,赵帅笑着说“还有这么一个魔咒?”“能当旗手,赵帅觉得这是对他的肯定,是一次很好的经历,也是整个跆拳道项目的荣耀。至于东京奥运会,赵帅表示:“我需要提高身体机能,在一些细节上上下功夫。至于比赛级别,我想应该是参加 68 公斤以下级的竞争。”



8 月 22 日,赵帅(右)在比赛中。 新华社记者 黄宗治 摄



8 月 22 日,在女子 200 米蝶泳决赛中,张雨霏以 2 分 06 秒 61 的成绩夺冠。 新华社发



8 月 22 日,在女子 200 米自由泳决赛中,李冰洁以 1 分 56 秒 74 的成绩夺冠。 新华社发

