

►范憶琳為了出戰東京奧運，全力控制體重

►翁浩有機會趕上東奧「尾班車」

◀劉洋20歲便獲世錦賽吊環冠軍

中國隊

世盃力爭東奧入場券

體操世界盃A級賽首站將於20日在澳洲墨爾本拉開帷幕。根據東京奧運會參賽資格產生辦法，2018年11月至2020年3月間，在單項世盃A級賽上獲得任意單項總積分排名第一的選手，可以獲得奧運參賽資格，不佔用各國或地區團體參賽名額。由於距離奧運積分賽截止時間很近，故此次世盃被視為東奧前最後的搶票戰。

大公報特約記者 史玄之

根據國際體操聯合會今年的賽程安排，3月之前將進行墨爾本、巴庫和多哈3站世盃A級賽，在這3站賽事後，各單項積分排名第一的選手將直通東奧。由於武漢出現新冠肺炎疫情，澳洲目前尚未明確是否允許中國選手參加墨爾本站的比賽，如果被拒絕中國選手必將全力拼搏後兩站的比賽，力爭早日得到東奧門票。

東奧體操項目參賽資格的方式與過去幾屆奧運相比發生很大變化。在東奧上，獲得團體參賽資格的國家或地區（男女隊皆同）最多只有6個參賽資格，這6張門票主要按以下3種方式發放：

第一，2018年世界錦標賽團體前三和2019年世錦賽團體前十二（包括2018年世錦賽團體前三）的國家或地區可直接獲得奧運團體資格，每個團體將由4人組成；第二，對於未獲得團體奧運資格的國家或地區，在2018年和2019年世錦賽資格賽上獲得個人全能女子前二十／男子前十二的個人將獲得奧運參賽資格，在單項決賽上獲得前三的選手可以獲得個人參賽資格；第三，對於已經獲得團

體參賽資格的隊伍來說，還可以有男女各兩人通過世盃A級賽個人單項總積分排名第一或全能積分前三的途徑而獲得個人奧運資格。由於中國男女隊已經通過近兩年世錦賽獲得了團體參賽資格，因此中國隊目前爭奪的是男女各兩張個人參賽門票。

翁浩尤浩黎祺最後衝刺

東奧體操參賽資格的選拔過程比之前更加複雜，分為團體和個人參賽資格，這就要求各支體操強隊根據自身情況多路出擊力爭更多奧運門票。從近兩年世錦賽來看，中國隊在團體和全能上表現尚可，但在單項比賽中20個單項僅收穫3枚金牌，成績並不理想。當然成績不佳與中國隊的參賽策略有關，由於國際體操聯合會規定不允許通過世盃A級賽獲得奧運名額的個人參加

世錦賽，因此諸如劉洋、范憶琳、翁浩、尤浩等一批單項高手缺席了這兩屆世錦賽，這也是中國隊在世錦賽單項比賽中成績不佳的客觀原因。

通過世盃A級賽競爭奧運門票的運動員，將在其參加的世盃各站中選擇3站最好成績，各單項累計成績積分最高的選手將獲得奧運門票。從目前情況來看，中國隊的「吊環王」劉洋和平衡木世界冠军范憶琳在積分上有較大優勢，已基本鎖定奧運門票。除了這兩位選手外，男子鞍馬選手翁浩、男子雙槓選手尤浩、女子平衡木選手黎祺等，也有機會通過世界盃獲得東京奧運入場券。

范憶琳提高難度最後一搏

在現役中國體操女隊隊員中，范憶琳是唯一參加過上屆奧運會的主力選手。4年前的里約奧運對於范憶琳來說，是一場充滿遺憾和委屈的旅程，身為世界錦標賽高低槓冠軍卻由於各種原因未能進入決賽。里約奧運後，她期望在東京奧運上能夠站在高低槓決賽場上，證明自己的實力。

每天與身體發育關較量

里約奧運前，身為世錦賽冠軍的范憶琳被看作是奧運女子高低槓的奪冠熱門。然而，出人意料的是，在奧運資格賽上，范憶琳總排名位列第9，無緣決賽。事實上，范憶琳雖然由於緊張在資格賽中少了兩個連接動作，在難度分上有一定損失，但整體發揮比較正常，沒有明顯失誤。由於奧運資格賽參賽人數較多，選手被分成不同組別，在不同時段出賽。從女子高低槓資格賽的比賽成績可以發現，晚場出場的選手成績明顯高於早場出場的選手，這也是導致范憶琳無緣決賽的主要原因。有意思的是，在女團決賽中，范憶琳的表現和資格賽相比並沒有太大改變，但得分卻遠遠高於資格賽，這充分體現了裁判打分前後不一致的問題。

東奧周期裏，范憶琳每天都在與自己的身

體發育關較量。女子體操運動員在身體發育期，體重迅速增長，身體機能明顯下降，動作翻騰難度加大。為了避免體重增長，教練團隊為范憶琳專門制定了食譜，每天監督她的飲食，控制她的體重。除了控制體重外，范憶琳還需每天與傷病抗爭。2018年年初的一次檢驗中，范憶琳經歷了韌帶斷裂的重大傷病，經過了手術，她經歷了一個長期的傷病康復期，每堂訓練課都需要把纏在膝蓋上的膠布撕下來，撕下來的膠布差不多可以圍成一個手球大小。去年范憶琳傷愈復出，並在德國科特布斯站世界盃賽上奪得金牌，奧運之路才重獲光明。

今年冬訓期間，范憶琳剪了一頭幹練的短髮，發誓要為東奧最後一搏。在喬良接管女隊後，范憶琳的訓練重點有所改變，比賽前更多地以成套動作為主，即使狀態不佳時，每天也堅持完成一定數量的成套，這樣的成套數量讓范憶琳比賽中的心理更加踏實、更加自信。同時在今年冬訓中，范憶琳將自己高低槓的難度從6.4提高到6.5，難度系數直追比利時高低槓名將德維爾，為兩人在東奧高低槓決賽中的巔峰對決作充足準備。

劉洋誓奪金彌補遺憾

劉洋是繼陳一冰後，中國的另一位「吊環王」，出色的身體質素和體操天賦，讓他在20歲便獲得了世界錦標賽吊環冠軍。正當劉洋滿懷信心地要在里約奧運會上大展宏圖時，吊環決賽中的一次意外失誤，讓他4年的努力付之東流。里約奧運的失利曾讓他一度心灰意冷，但經過一段時間的調整，他將目標鎖定在東京奧運上，誓用東奧金牌彌補4年前的遺憾。

里約奧運失誤「梗頸四」

里約奧運賽前，劉洋是男子吊環金牌的熱門人選。資格賽中，劉洋以高質量的動作排名第一，很多人以為他能幫助中國體操隊打破里約奧運「零金」的尷尬。然而，或許是首次參加奧運的經驗不足，或許是因為全隊無金給他帶來額外的壓力，決賽第5位上場的劉洋在做倒立動作時，角度明顯不足，下法落地向後退了兩步，最終僅以15.6分名列第4，與獎牌擦肩而過。

里約奧運後，經過一段時間的調整，劉洋逐漸走出了奧運失利的陰霾，在全運會上順利奪冠。從2018年開始，劉洋被國家隊教練組列為通過世界盃A級賽獲取奧運單項比賽資格的選手，不參加世錦賽。2018年和2019年兩個賽季的世盃分站賽中，劉洋在其參加的3站比賽中全部獲得冠軍。越發成熟的劉洋，動作難度大、質量高，特別是在高難度的壓上成倒十字動作時間上堪稱世界第一，其他的靜力動作如正十字、水平十字、水平支撐等動作也較為穩定。雖然劉洋並沒有參加近兩年的世錦賽，但在世盃A級賽上的突出表現，還是擊碎了很多對他心理質素的質疑，讓人看到了他在東奧上獲得金牌的希望。

面對即將到來的奧運，劉洋必須吸取上屆奧運失利的教訓，在賽前必須對可能出現的困難做充分準備。劉洋在動作難度上並沒有明顯優勢，他必須進一步提高自己動作的穩定性和質量，在奧運決賽中克服緊張情緒，高質量地完成各個動作，做到萬無一失。

◀劉洋具有出色的身體質素和體操天賦



▲范憶琳在平衡木比賽中



▲尤浩的雙槓實力強勁