

展望奥运新周期

# 应对规则变化 备战巴黎奥运

参赛席位缩减,项目级别调整,举重队——

## 强化队内竞争 训练狠抓细节

在国家体育总局训练局举重馆里,一块巨幅屏幕摆在训练馆中间,上面显示着队员的心率,教练会据此适时调整训练强度。进入巴黎奥运周期,中国举重队的训练更具科技含量。

2024年巴黎奥运会,举重项目将迎来重大调整,金牌数量减少为男子、女子各5枚,且每队最多派出男、女各3名运动员参赛,每个级别限定1名运动员参赛。在东京奥运会上,每队最多有4男4女共8名选手参赛,中国队最终取得7金1银的历史最佳成绩。

给中国举重队带来更大考验的还有项目级别的调整。巴黎奥运会男子项目共设5个级别,分别为61公斤级、73公斤级、89公斤级、102公斤级和102公斤以上级,女子项目的5个级别则为49公斤级、59公斤级、71公斤级、81公斤级和81公斤以上级。谔利军、吕小军、廖秋云和汪周雨在东京奥运会上的参赛级别都将无缘巴黎奥运会。同时,运动员也不再依据多场资格赛的累积积分获取奥运会资格,而是选取一场总成绩最高的比赛成绩进行排名。一系列改变加剧了中国举重

队的队内竞争,也给队伍的备战带来不小的挑战。

“5个级别只能派3人参赛,这让男队备战面临更大挑战。我们在两个大级别上与世界顶级水平尚有差距,因此要把重点放在前3个级别上。”中国男子举重队主教练于杰说,“从今年集训开始,我们就在各级别培养人才,挖掘老运动员的潜力,提升年轻运动员能力。”

38岁的奥运冠军吕小军重回国家队,但他在东京奥运会上夺冠的男子81公斤级已被取消,他将根据自己的竞技状态以及队伍需要重新选择级别。很多在去年全国比赛中表现出色的年轻运动员进入队伍。21岁的小将廖桂芳首次入选国家队,她的参赛项目从76公斤级改为71公斤级,在7月的队内选拔赛上连超71公斤级抓举、总成绩两项世界纪录。

“参赛名额减少,对我们提出了更高要求,必须更加努力、狠抓细节。”中国女子举重队主教练王国新说,“应对项目级别调整,首先要适应规则,确定选手的参赛级别。”

(本报记者 李 硕)

开栏的话

巴黎奥运会将于2024年夏举行,目前已进入两周年倒计时。今夏,国际奥委会陆续发布巴黎奥运会各项目设项、赛制、规则等变化信息,包括摔跤项目资格分配方案、滑板参赛资格排名系统、乒乓球资格赛体系、游泳资格选拔体系等。其间,巴黎奥运会新增项目霹雳舞首场奥运积分赛完赛,游泳、田径等基础大项世锦赛相继举行。对中国体育而言,奥运新周期既有变化带来的新挑战,也有发展新项目、加强人才储备等新课题。本版今起推出“展望奥运新周期”栏目,聚焦各项目国家队的备战情况,回应读者关切。

团体赛制、器械高度、比赛时长变化,体操队——

## 调整参赛策略 提升比赛能力

自7月以来,全国青年体操锦标赛、“体总杯”全国体操团体锦标赛、全国少年体操U系列锦标赛相继举办,来自各地、不同年龄段的体操运动员在全国大赛的舞台上检验训练成果,适应奥运会体操项目新规则。

进入巴黎奥运周期后,国际体操联合会调整了团体赛制,巴黎奥运会将采用团体资格赛“543”、决赛“533”的赛制,该赛制曾在2012年伦敦奥运会和2016年里约奥运会上采用。据国家体育总局体操运动管理中心副主任叶振南介绍,“543”是指每队5人报名,每项4人出场,取3个最好成绩计入资格赛总分;“533”则是指每队5人报名,每项3人出场,取3个最好成绩计入决赛总分。

在东京奥运会上,体操比赛采用“4+2”模式,即4人参加团体赛,另有单项和全能的个人名额共2个。“这对我们的单项运动员来说是效益最高的。中国体操队在东京奥运会上夺得3金3银2铜,其中刘洋、尤浩、管晨辰3名单项选手收获2金1银。”叶振南说,新周期赛制改革后,将不再有个人名额,队伍的整体策略都要调整。

相比东京奥运会体操团体决赛采用的

“433”赛制,巴黎奥运周期的“533”赛制更考验教练的阵容选择搭配。“既要保证选手的全能性,也要发挥队员在单人项目上的优势,实现最佳配置,提升队伍整体竞争力。”叶振南说。

除赛制变更外,器械高度、比赛时长等方面也有调整。如女子高低杠项目调高5厘米,男子自由操比赛时长由70秒增至75秒。新规则下,一些难度动作降组或合并,裁判对完成质量的评分也会更为严格。在叶振南看来,每支队伍面对的考验都是相同的,更快地适应新规则,就能在竞争中占据主动,“中国队坚持高难度、高质量、高稳定的训练要求不会动摇。”

中国体操队自去年冬训期间便积极研究学习新规则,根据运动员的特点及潜力研究难度、创新动作。今年6月,体操亚锦赛在卡塔尔多哈举行,中国队收获8金3银5铜。这是巴黎奥运周期实行新规则后中国队参加的首场大赛,检验了队伍对新规则的理解和运动员的比赛能力,中国队在赛后对动作编排、队员体能储备等进行了针对性训练。

(本报记者 陶相安)



图①:7月9日,中国举重队选手侯志慧(前)在女队主教练王国新的指导下进行训练。

袁雪婧摄(人民视觉)

图②:8月11日,中国体操队选手唐茜靖在全国体操团体锦标赛平衡木比赛中。

本报记者 陶相安摄

图③:中国霹雳舞选手刘清漪在比赛中。

中国体育舞蹈联合会供图

图④:水翼帆板选手在杭州亚运会帆船项目选拔赛暨全国水翼帆板及风筝帆板冠军赛中。

蒙钟德摄(人民视觉)

本期统筹:唐天奕  
本版责编:塔怀阳 程聚新  
杨笑雨 高 信  
版式设计:张丹峰



图④

团体坛观澜

## 打牢实力基础 积极迎接挑战

刘硕阳

在巴黎奥运会上续写荣光,各运动队要努力涵养底蕴、提升实力。洞察趋势、顺势而为,各队就可以在变化到来时有所准备,尽早谋篇布局

在去年的东京奥运会赛场上,中国体育代表团运动员们的精彩表现让人们难以忘怀。眼下,距离2024年巴黎奥运会的开幕已不到两年时间。从今年6月开始,围绕巴黎奥运会参赛资格的争夺陆续展开,中国运动员奔赴下一个赛场的号角已经吹响。

在东京奥运会上,中国体育代表团共取得38枚金牌、32枚银牌、18枚铜牌。展望巴黎奥运会,变化中孕育着新的机遇与挑战。

巴黎奥运会共设32个大项329个小项,与东京奥运会相比变化不少。其中,有新项目的到来,如霹雳舞首次成为奥运会的正式比赛项目;有小项、级别的增减和变化,如举重项目的奥运设项进行调整,田径项目的男子50公里竞走告别了奥运舞台;也有规则上的改动,如体操、跆拳道、现代五项等项目都对规则进行了或大或小的调整。这些变化也意味着备战面临新局面。

硬实力是应对变化的底气。中国举重、跳水、乒乓球等项目之所以多年来能在世界大赛中保持领先地位,凭借的正是强大的实力。在巴黎

奥运会上续写荣光,各运动队要努力涵养底蕴、提升实力。同时,积极面对变化,在选材、训练、参赛等各环节尽早规划,在队内选拔、适应规则等方面做足准备,也是各队备战的必修课。

从近几届奥运会的设项来看,滑板、攀岩等更受年轻人欢迎、更具吸引力的项目陆续进入奥运大家庭,而性别更平衡的趋势也使得不少大项中的混合项目数量增多。洞察趋势、顺势而为,各队就可以在变化到来时有所准备,尽早谋篇布局。

打牢实力基础,积极迎接挑战,2024年的巴黎奥运赛场,期待中国运动员再创辉煌。

把握入奥契机,夯实人才储备,霹雳舞队——

## 走向国际赛场 期待奥运首秀

8月初,在斯洛伐克举行的一项国际霹雳舞赛事上,16岁的中国小将刘清漪高质量完成了一套兼具难度和创新性的动作,获得女子组冠军。

近几年,中国霹雳舞运动发展迅速、进步明显。一个重要原因,便是2020年霹雳舞被确定为2024年巴黎奥运会正式比赛项目,这在项目发展历程中具有里程碑意义。国际奥委会委员于再清说:“霹雳舞作为街舞的一个种类,深受广大年轻人喜爱,技术动作具有一定难度和创新性,这些特点为霹雳舞进入奥运会创造了条件。”

亚洲体育舞蹈联合会副主席、中国体育舞蹈联合会秘书长苏洁介绍,上世纪80年代,霹雳舞曾风靡全国,随着霹雳舞正式“入奥”,这项运动再次受到人们关注。项目迎来发展新契机,相关赛事和培训机构数量增长迅速。此外,中国体育舞蹈联合会主办的中国街舞联赛,也推动了该运动的普及和发展。

为进一步提升中国霹雳舞运动员的能力和水平,充分备战巴黎奥运会,中国体育舞蹈联合会会在引进世界知名教练的同时,积极选拔优秀选手出国训练、比赛。7月,国家霹雳

舞外训外赛队前往欧洲,开启为期半年的训练、比赛。

刘清漪的成长,也从一个侧面反映了中国霹雳舞运动水平的不断进步。刘清漪10岁开始练习霹雳舞,在节奏感、表现力和难度等技术层面都有不俗实力。2021年,她入选国家集训队后,训练更加科学系统:在第十四届全运会上获得霹雳舞女子组金牌,在之后的世锦赛和世界运动会上也都有不错的发挥,成绩分别位列女子组第九名和第四名。

苏洁介绍,中国霹雳舞运动具有一定的人才储备。女选手方面,除了刘清漪,全运会亚军芮珂琪在国际赛场上也有亮眼表现。男选手商小宇在2018年首次代表中国队参加布宜诺斯艾利斯青年奥运会霹雳舞项目就进入八强,在近两年的国际大赛上也有上佳表现。

备战巴黎奥运会,中国霹雳舞集训队将面向全社会招募人才。“中国霹雳舞目前还在追赶位置。刘清漪等运动员的出色表现,让我们对接下来的奥运备战充满信心。”苏洁说。

(本报记者 王 亮)

小项半数调整,挑战机遇并存,帆船帆板队——

## 瞄准既定目标 做好充分准备

8月的法国马赛,海上风大、浪急。两小时的体能训练后,中国帆船帆板队教练周元国带着队员来到码头,组装器材下水训练。这里是2024年巴黎奥运会帆船帆板比赛场地,周元国也是第一次来,他说:“与其他赛场相比,这片海域的风向、温度、涌浪变化较多。”

在队里,周元国主管帆板组,组内队员卢云秀和毕焜在东京奥运会帆板RS:X级别勇夺1金1铜。如今,帆板组正面临重大变化——巴黎奥运会帆船帆板10个竞赛项目,有5个较东京奥运会进行了调整,作为中国队优势项目的帆板被水翼帆板取代。

帆板贴着海面“跑”,水翼帆板则变成升到海上“飞”。速度的提升,使得比赛更具观赏性,对运动员操控能力的要求也更高了。队员们要改变习惯,适应新板型。

从海口冬训到秦皇岛夏训,全队一步步摸索新板型的性能,完善技术环节,提升速度能力和高速稳定性。“换成水翼帆板后,要求选手身体更壮,增重成了大家关注的新话题。”毕焜说。

在周元国看来,虽然项目调整对队伍备战产生影响,但训练的主要内容没有变,比如

直线速度、体能储备、心理稳定性等,依然要按照既定目标和计划,全力以赴做好自己。

结束夏训后,中国帆船帆板队分赴法国、加拿大等地进行适应性训练,随后再转场意大利、希腊等地参加世锦赛等国际赛事。“这次外训、外赛主要是了解整体竞争格局,检验队员战术水平。”中国帆船帆板队领队张锡广说。

奥运设项调整后,竞赛时间变化、每天比赛轮次增多,对运动员短时间内的身体调动能力、高速运转能力以及快速恢复能力提出更高要求。经过两个多月夏训,目前队员的体能和技术都有明显提升。

同样在马赛训练的,还有水翼风筝板组,这是巴黎奥运会新设项目。2018年,水翼风筝板国家集训队组建,从社会俱乐部吸纳优秀人才,开展系统性训练。如今,这批年轻队员开始崭露头角。在今年的意大利世青赛上,16岁的黄齐滨夺得男子水翼风筝板第二名。

中国帆船帆板运动协会主席张小冬说:“如今奥运备战已扬帆起航,时间紧任务重,我们既要有危机意识,也要坚定信心,咬定目标,争分夺秒做好充分准备。”

(本报记者 郑 轶)