

跌过最低谷,才能到达最顶峰

“地表最强双杠”邹敬园摘金

“双杠之王”、“地表最强双杠”……太多的名头,似乎都诉说着邹敬园在双杠上无与伦比的天赋。

这种过人的天赋,以及骨子里的“完美主义”,让他一度不允许自己失败——做着最高难度的动作,拿着最高的完成分,比所有人都好,比昨日的自己要好。那些年,他把自己绷得紧紧的,似乎喘不过气。

但失败让他成长。斯图加特世锦赛的挫折,以及东京和巴黎连续丢掉男团冠军的遗憾,让他变得更加从容。经历了低谷,也到达过顶峰,对于邹敬园来说,一切都是“向前看”。

北京时间8月5日,在巴黎奥运会体操男子双杠决赛中,邹敬园发挥出色得到16.200分,获得金牌,捍卫了“双杠王”的名号。



邹敬园捍卫了“双杠王”的名号
新华社发



“完美主义者”的失败

邹敬园永远不会忘记2019年的世锦赛。

来到德国斯图加特,他只有一个目标——世锦赛双杠三连冠。可谁都没有想到,最终的结局却是一地鸡毛。

在资格赛他就出现失误,最终只排名第16位,连决赛都没有进。理想和现实的巨大落差,让邹敬园有些崩溃。教练说,比赛后他回去痛哭了一场。

在此之前,邹敬园似乎一直是顺风顺水的。

2017年,首次参加世锦赛,面对里约奥运冠军维尼亚耶夫等强手,他就以超高的难度拿到冠军,震惊世人;一年之后,他以16.433分的“巨分”卫冕成功,成为世锦赛历史上第五个蝉联双杠冠军的选手。

这样强势的表现,征服了“五金王”邹凯,他用“教科书般的动作”来形容师弟的表现;内村航平也对邹敬园赞不绝口,“只有机器人,才能做出这样的动作。”

至此之后,邹敬园就开始去追求这种“完美”。每次动作都要做好,要比别人做得更好,下一次要比这一次更好……而这种“完美主义者”的超高标准,也无形中给他的失败埋下了伏笔。

在斯图加特,没有了为比赛而战斗的精神,却把比赛变成了个人英雄主义的舞台。结果是,物极必反。事后回忆起来,他也承认,“太想表现好,反而会出问题。”

地表最强双杠,当之无愧

经历了2019年世锦赛和2020年全锦赛的失利,邹敬园变了。他开始有了不一样的认知——“我觉得有时候需要去压缩自己,哪怕有那么大的力量,先收回去,等到再反弹的时候,才能上升得更高。”

等到邹敬园站在东京奥运会赛场,他和两年前明显不一样了。

淬火成钢的他,在双杠单项资格赛上就以16.166分排名第一。决赛中,以难度分高达6.9的成套,得到完成分9.333分,最终以16.233分毫无悬念夺冠。值得一提的是,这是东京奥运会体操单项决赛中,唯一一个

上16分的夺金成绩。

外国解说惊呼:“邹敬园是来自外星球的!”从此,“地表最强双杠”也成了邹敬园的标签之一。

可熟悉邹敬园的人知道,早在2019年他就能完成难度高达7.2的成套,而东京奥运会却退回6.9的成套,难度在所有选手中都不是第一。可破除了“完美主义”的心魔,邹敬园却用另一种“完美”实现了他的梦想。

拿到奥运冠军后,邹敬园在社交平台留下了这样一句话,这似乎是对他这几年经历的最好总结——“有时必须跌到你从未经历的低谷,才能达到你从未达到的顶峰。”

东京失去的团体冠军,还是没能拿到

今年五月的国家体操队媒体公开课上,邹敬园的一番话,让人热血沸腾。

“我们是没有退路的,我们一定要在巴黎奥运会男团项目上去跟日本队较劲,不会退让一步。”

站在巴黎团体赛的赛场,他的

表现绝对完美——忍着右肩的伤势,除了鞍马排在第四外,吊环拿到14.933分拿到第一,双杠的16.000分更是各单项整场最高分。

但命运却给他开了个玩笑。

在最后一项之前,中国队还保持着3.2分的领先,可小将苏炜德在单杠上的两次掉杠,却让圆梦之旅化成了泡影。赛后邹敬园直接哭了,“这三年,我们也是太想把奥运会团体金牌给拿下来……”

团体的梦想没有实现,但站在单项的赛场上,邹敬园依然展现了自己的“血性”。先是在吊环上“临危受命”,和刘洋形成双保险,又拿到一枚银牌;在双杠上,面对着卫冕的重任,他也扛了下来。

这已经是邹敬园在国家队的第12年了,他也从一名小将,变成了一个老将。老大哥邹凯和冯喆曾经对他评价很高,认为邹敬园是两人的加强版。

对邹敬园来说,能不能担起这个评价尚且不论,可这一路起起伏伏走来,他的确已经成为了最好的自己。

据澎湃新闻

何冰娇屈居亚军

国羽巴黎获2金3银

北京时间8月5日下午,中国羽毛球队选手何冰娇站上了奥运会女单决赛的舞台。面对韩国名将安洗莹,何冰娇以0:2告负,国羽也以2金3银的成绩结束了巴黎奥运会的比赛。

本届奥运会,何冰娇在女单小组赛中先后击败阿塞拜疆选手阿扎赫拉和英国选手吉尔莫,顺利以小组头名出线。八分之一决赛中,何冰娇也以2:0力克世锦赛冠军选手、印度名将辛杜晋级。

四分之一决赛,何冰娇与国家队队友、奥运会卫冕冠军陈雨菲狭路相逢,结果在这场国羽内部的较量中,何冰娇发挥更为出色,2:0拿下胜利晋级。

半决赛,2016年里约奥运会女单冠军、西班牙名将马林在比赛中受伤,无奈退赛,何冰娇有些幸运地拿到了决赛门票。

不过决赛面对韩国名将安洗莹,何冰娇没有太多的办法,最终0:2落败。

何冰娇夺得女单银牌后,国羽也结束了在巴黎奥运会全部项目的比赛。在混双项目上,郑思维/黄雅琼夺得金牌,陈清晨/贾一凡则收获了女双金牌,刘圣书/谭宁获得女双银牌,梁伟铿/王昶夺得男双银牌,男单项目上国羽则无人进入四强。

据澎湃新闻

中国女排三连胜

八强战对阵土耳其

当地时间8月4日进行的巴黎奥运会女排小组赛A组最后一轮比赛中,中国队3:1逆转战胜世锦赛冠军塞尔维亚,以3战全胜、排名小组第一的成绩晋级八强。八强战,中国女排将与土耳其争夺四强席位。

中国队凭借更加均衡的进攻战胜了过于依赖博斯科维奇的塞尔维亚。李盈莹本场得到28分,龚翔宇和王媛媛分别贡献17分和11分,袁心玥和朱婷分别有9分和7分入账。博斯科维奇轰下全场最高的39分,但队友无人得分上双。

中国队主帅蔡斌赛后表示,这场球队伍做了应对困难的准备,在比赛尾声鹰眼挑战的时候,他告诉队员们,如果这分判给对方,中国队还是要一分一分打回来。

朱婷赛后经过混采区的时候手上裹着冰袋。她告诉记者,是在救球时撞了一下挡板,没有什么大碍。

根据巴黎奥运会排球比赛规则,三个小组的前两名以及两个成绩最好的小组第三进入八强。依照小组赛的综合成绩,B组第一巴西、C组第一意大利和A组第一中国队在综合排名中位列前三位,排在第四至八位的是美国、波兰、土耳其、塞尔维亚和多米尼加。

据新华社

这一枪,填补最后的空白

李越宏获得男子25米手枪速射金牌

北京时间8月5日,在巴黎奥运会男子25米手枪速射决赛中,中国选手李越宏发挥出色,获得金牌。另一位中国选手王鑫杰获得第三,夺得铜牌。

值得一提的是,巴黎奥运会对于李越宏来说,就是期待成为一次圆梦之旅。

自1984年中国射击队参加奥运会以来,在步枪和手枪的所有小项中,只有男子25米手枪速射还没有获得过奥运金牌,这对于速射项目来说是一个不小的遗憾。这一次,中国速射教练和队员们终于打破了这个魔咒。

李越宏圆梦
新华社发



最近两年他状态火热

从巴黎周期的表现来看,中国速射表现出了极高的竞技状态,去年杭州亚运会后的巴库世锦赛,中国队李越宏、刘杨攀、王鑫杰出战团体赛,团体成绩为1756环,追平了世界纪录,足足领先亚军德国队16环。

其中,状态最好的是李越宏,个人决赛,规则是4秒5发子弹为一组的射击,每发命中9.7环及以上才算中靶,李越宏40发打出惊人的39中。而他在这场比赛中优势巨大,最后一组的5发还没打就已

经提前锁定冠军——最后他仍然稳稳命中最后5发,把韩国选手保持了5年的世界纪录又提升了1中。毫不夸张地说,这几乎是一个难以被打破的世界纪录。

之后的亚运会,男子25米手枪速射团体赛中,还是这三人组成的中国队以1765环的成绩创造了新的世界纪录并夺冠。个人赛决赛,虽然33中的成绩比起世锦赛还有一些不足,但这足以确保李越宏第二次夺取了亚运会金牌。

奥运会前两站世界杯比赛,巴库站的第一场决赛,李越宏状态稍

有起伏获得第五名,但很快调整状态的他就在第二场决赛以34中拿到冠军;之后科特布斯站,他又以32中收获冠军。

奥运三朝元老终圆梦

巴黎,是老将李越宏第三次参加奥运会,前两次,他分别在里约奥运会和东京奥运会上获得铜牌。巴黎奥运会,李越宏终于圆梦。

赛后,李越宏流下了幸福的泪水,“我觉得眼泪是激动,也是一种对所有人的感激之情,我们团队,还有其他老师帮助我们,一步步走

向今天的胜利,完成了我们速射项目想要突破的梦想。”

此前曾有媒体披露,李越宏和射击“走在一起”是小时候过生日时父母送的一把玩具手枪,“其实我的射击故事应该是从2002年、2003年开始,到现在也有20多年了,最开始并不是很喜欢射击,也不觉得自己有天赋,只是父母告诉我选择一件事情就要坚持,所以自己就一直坚持下去,包括到了国家队,身边有很多优秀的队友,他们身上有很多特质吸引我,也让我一直坚持走到现在。”

据澎湃新闻