



2024巴黎奥运会特别报道

人物专访

华西都市报·封面新闻  
特派记者 陈甘露 李佳雨  
巴黎报道

盛夏,北京龙潭西湖的荷花开得千姿百态,池边满是遛弯儿、钓鱼、摄影的人,马路对面就是国家体育总局训练局南门。过个街的距离,邹敬园却从没有时间来看看这些荷花,“我的目标就是要卫冕。”出发巴黎前,邹敬园接受了华西都市报、封面新闻记者专访,讲述了自己的又一个四年。

## 邹敬园:若要卫冕,唯有热爱

### 被“压”的那两年

国家体育总局体操馆,最著名的“景点”当然是那面“世界冠军墙”,尽管有些照片已经有了年代感,但金色的底色是荣誉的象征。邹敬园的照片在冠军墙第三排,名字的一旁有一个奥运五环标志,那是奥运冠军的象征。2012年刚刚进入国家队时,邹敬园就被这面墙深深震撼,“当时就许下了要当世界冠军的愿望。”这个愿望,邹敬园2017年就实现了。

“他当时能够那么快地出成绩,跟小时候打下的基础有关。”邹敬园6岁那年,四川体操队教练曹治国去地方选材看上了他,“我当教练要求很高,脚一旦离开器械、离开地面,脚尖、膝盖必须要夹紧,上了器械也是这个样子。我要求的动作不是平平淡淡地学会,而是要达到一个很高的水准。”

在四川队的很长时间,邹敬园的动作和难度都是遥遥领先同龄人,但突然一个时间点,他发现有些不对了。“园园14岁的时候,连12岁、13岁的队员都比不赢了,因为没有让他练难度了,全部是最基础的动作,那时就是压到他,不让他去学动作。”曹治国说。

“压了他两年。”现在回忆起来,曹治国忍不住笑了,“园园后来都不跟我练了,我记得有一天我师父(雷鸣)问我‘咋个园园不在了呢’,我说

的银牌,在当时的中国体操圈可以说“炸圈”了。2012年伦敦奥运会双杠冠军冯喆曾对邹敬园有一个评价:“邹凯和冯喆的加强版。”

接着,就是2017年全运会双杠冠军,蒙特利尔世锦赛双杠冠军。“总体来说,他的体操生涯比较顺利,但还是有低谷。”曹治国口中的低谷,是2019年斯图加特世锦赛,因为失误,邹敬园爆冷无缘在双杠项目上实现世锦赛三连冠。“这是他第一次在大赛失误,回去后他伤心地哭了一场。”

世锦赛后,邹敬园的父母去了趟北京,三个人坐在餐馆里吃饭,“我们不问,他也不说,但可以感觉得到,他的压力很大。”邹敬园的母亲刘丽群说。

那次失利让邹敬园不断反思和总结,“训练之后,他头脑里面都在想动作,哪怕是打游戏或者其他放松,都在想动作要领。”曹治国说。

最终,在东京奥运会时,迎来了一个“地表最强双杠”的邹敬园——稳稳定住,两秒后高高昂起头,完成了结束动作,获得了16.233的高分,摘得男子双杠的金牌。当时的一位外国解说忍不住感叹:“邹敬园是来自外星球的。”旁边搭档说:“我下巴都掉了!”

回想起“东京时刻”,邹敬园说,“这一天是自己人生中最难忘的一天。”

### 最开始的那种热爱

在训练局体操馆,双杠是非常靠近“冠军墙”的器械,可以说,邹敬园在杠上的每一次腾空,都可以瞥见那面金色的墙。

出战本届巴黎奥运会的中国体操男队,奥运冠军只有邹敬园和刘洋。第二次出征奥运会,邹敬园说最大的改变是心态,“我觉得应该是少了一些未知的感觉,多了一些坚定。”

过去三年,虽然成绩稳定,但日积月累高强度训练引发的伤病开始找上门。“他不敢给我说了打了封闭,因为晓得我要骂他,但我也理解,现在(离奥运会)还有一个多月,打就打了吧,把比赛打下来再慢慢调理。”也许只有曹治国知道,卫冕的背后,邹敬园承受了什么。“压力很大,哭到哭到我打视频(电话)。”

言简意赅、行动派,这是邹敬园的性格画像,如果用时下流行的MBTI人格测试来说,邹敬园是妥妥的“i人”(内倾型)。被问到最想对巴黎奥运会双杠比赛后的自己说一句话,邹敬园的答案稍微丰富了一点:“应该是不忘初心,找到最开始练体操的那种热爱。”

赛场上,永远看不到邹敬园脆弱的这一面,他永远都是那个眼神坚定、梳着“大背头”的精神小伙,就像他自己说的:“每一天都要精神抖擞。”

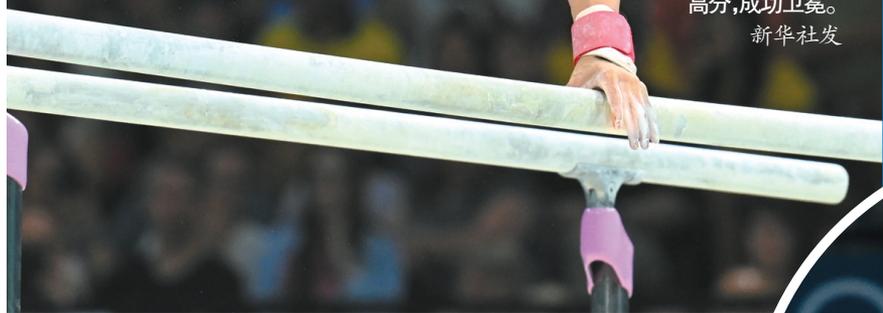
“巴黎奥运会会是你的终点吗?”记者问。26岁的邹敬园想了想,说:“还是继续不忘初心吧。”

被问到巴黎奥运会双杠比赛后想对自己说什么,邹敬园的答案是:“找到最开始练体操的那种热爱。”

蝉联奥运双杠金牌

# 邹敬园 杠上花

8月5日,中国选手邹敬园在巴黎奥运会体操男子双杠决赛中获得了16.200的高分,成功卫冕。  
新华社发



当地时间8月5日,巴黎奥运会体操项目继续在贝尔西体育馆举行,在男子双杠决赛上,中国选手邹敬园以优美的姿态、超高的难度,无可挑剔地获得了16.200的高分,捍卫“地表最强双杠”的同时,也实现了奥运卫冕。这是中国代表团在本次奥运会上获得的第21枚金牌,也是中国体操队在巴黎斩获的第二枚金牌。

夺金时刻,邹敬园家乡宜宾市的集中观赛点,选在邹敬园儿时的训练场馆,周围还摆放着他曾经练习使用的双杠。邹敬园的父亲邹志平、启蒙教练李小兵以及父老乡亲们齐聚场馆,在大屏幕前为他加油。

其实,在8月4日的吊环比赛中,邹敬园就是带伤上阵,最终收获一枚银牌。对于邹敬园的肩伤,邹志平在观赛时全程都十分紧张、担心。当看到最后一位选手的成绩出来时,他激动地站了起来:“看到他摘得金牌,非常高兴!希望他继续拼搏,继续为国家争光。”同时,邹志平也表达了另一个心愿,希望邹敬园以后经营好自己的小家。

当天,邹敬园的妈妈刘丽群,则应邀从宜宾赶到成都,在邹敬园的母校四川体育职业学院与学校师生一同观赛。刘丽群说,邹敬园参加比赛时,她

最担心的就是他肩膀上的伤,怕影响今天的发挥。比赛后,她第一时间给邹敬园发了消息祝贺,也希望他在赛后可以好好休息养伤,回来时给他一个拥抱。

邹敬园于1998年1月出生在宜宾市翠屏区的一个普通家庭,虽然幼儿时体质较差、饭量小,一度让父母十分担忧,但他总是活蹦乱跳,特别是在宜宾人民公园玩蹦床时“根本停不下来”,轻松就能劈一字马。3岁就读翠屏区打金街幼儿园时,邹敬园被宜宾业余体校的体操教练李小兵一眼相中,开始体操训练,并很快表现出极高的天赋。2004年,6岁的邹敬园离开父母,进入四川省体校训练,随后,进入四川省体操队(现四川体育职业学院体操系),跟随曹治国教练训练。2012年,邹敬园进入国家队。2015年,他一战成名,并从此开启他的“大满贯”之行。如今,他更是用实力实现了自己的奥运卫冕目标。

华西都市报·封面新闻记者 伍雪梅 陈光旭 林珏瑶 张奕丹



邹敬园在赛后发出胜利的怒吼。  
新华社发

“他不愿意跟我练了”。以前那帮队员都比不赢他,现在个个都在发展难度,就他不发展,他很难受。后来我师父把园园骂了一顿,他又回来了。所以,邹敬园的基础是打得很好的。”

### 人生最难忘的一天

就在邹敬园被“压”得快要到爆发点时,他进入了国家队,换来了另一种爆发。“两三年就开始出成绩了,而且一来就是几块金牌。”2015年全国首届青运会,邹敬园拿到了全能、吊环、鞍马、双杠四枚金牌和自由操