

对话川籍体操奥运冠军邹敬园： 终极目标是洛杉矶奥运拿下男团金牌

刚刚结束的巴黎奥运会上，邹敬园在体操双杠项目成功卫冕，但个人吊环与团体项目屈居亚军，他在现场流下了遗憾的泪水。邹敬园说，最难忘的瞬间是男团比赛颁奖时，日本队站在领奖台最中间，“在流泪的瞬间，我看到了奥运赛场上的残酷”。

团体项目比完后，邹敬园已经没法训练，“太痛了”。但是他坚持了下来，“只要手不会掉下来，我就要把它（比赛）弄下来”。早在几年前，邹敬园有肩伤也不敢去拍片，他怕给自己和教练、队友带来心理负担。

对于26岁的邹敬园来说，四年后的洛杉矶奥运会意味着，30“高龄”的他，将会跟更年轻的选手比拼。邹敬园接下来的终极目标，是在洛杉矶奥运会上拼下一枚团体金牌。为了给团体创造更多可能，他还想练出单杠和全能项目。

8月21日，华西都市报、封面新闻记者在成都对话载誉归来的邹敬园。

只要上场时手不掉下来 就要比下来

记者：巴黎奥运会赛场上，是如何处理、克服自己的伤痛状态的？

邹敬园：比赛过程中肯定疼，团体（项目）比完后那五天，本来有训练计划，但当时我没办法训练。可能对手都觉得我肯定不行了，（他们）看我没训练，天天在屋子里面。教练很担心，问我怎么弄，我说你放心，我就在脑袋里边练。

到了赛场上活动的时候，对手看我状态也很差。我没法上去练，太痛了。但我觉得只要上场，举手不会掉下来，我就给它（比赛）弄下来。

伤痛，在比赛场上或许不是最困难的，最难的是带着伤病到每场训练当中。如果说只有一天的伤病，那再疼都能完成。但每天带着伤病去训练，伤病会越来越严重。

之前肩伤好几年都不敢拍片子，因为当时我知道，拍片只能给自己心理负担，给教练心理负担，给队友心理负担。拍了片以后还得练，不能说拍了片有伤就不练了，就退役了，那不可能。

（现在）伤处还是比较疼的，日常生活中连睡觉都还是有反应。面对新的周期，为了洛杉矶奥运会，我们会采取一些治疗手段。我相信有这么多人帮助，还有国家作后盾，都是没问题的，大家放心。

记者：本届奥运赛场，印象最深刻的瞬间是什么？

邹敬园：最深刻的是团体项目颁奖仪式，日本队站在我们中间，一辈子忘不了。

当时我在想，练了二十年体操，两次参加奥运会，这是最有希望（拿团体金牌）的一次，但是我们没有站上去。我当时有点迷茫，这三年我都觉得挺难的，（接下来）还有四年，我还能站上去吗？这一辈子还有希望、还有机会吗？我当时脑子里一直在想这些问题。

思考之后的答案就是，一步一步去做。（就像当时）在我们比完后，日本队会怎么想？是没有机会了吗？（所以）没有机会也要去拼，万一机会就来了呢？

奥运赛场是很残酷的，当时我流泪有很多原因。

得分刚下来那一刻，我其实心情很平静。当看到日本队员和他们的教练一起激动地哭了，我突然一下就绷不住



8月21日，邹敬园等川籍奥运健儿回到成都后在机场合影。胡倩摄



8月21日，回到成都的邹敬园接受媒体采访。胡倩摄

了。我想我们大家都是一样的，一样拼了这么多年。

中日（体操项目）一直在拼。2016年（里约奥运会），日本拿了团体金牌。我们是2012年拿的，已经12年没有拿到了。日本2016年拿到了之后，2024年又拿到了。

他们虽然经历了很多，但我们也经历了很多。这就是奥运会赛场上的残酷。

树立目标克服迷茫 运动员就是要“简单”

记者：为了再次冲击冠军，做了哪些准备？

邹敬园：要卫冕，还是有很大的压力。但我们最想的还是团体（金牌），在团体比赛之前，我没有去考虑自己的双杠。双杠比赛放到（体操项目）最后一天，我只是想把团体给比好，团体之后我才开始想，我的双杠怎么比。

要说卫冕的准备，就是“化繁为简”。准备得再多，还需要在（赛场上）那一刻的坚定。

记者：备战这三年里，最辛苦的是什么？

邹敬园：东京奥运会结束后，最辛苦的事是走出迷茫期。

我觉得每一个运动员可能都会出现一个问题，第一次获得奥运会奖牌之后，在第二个奥运周期开始时，都会迷茫一段时间，会觉得我练了十几二十年，很难再拿到这个金牌了。

新周期开始的时候，一切好像变得更难。压力也好、别的什么也好，感觉可能克服不了。（结果）好不容易克服了，又出现了很多伤病。每次比完都会留伤病，下一个周期对手又会更年轻、更优秀，（因此）就会有一段时间否定自己。

我已经拿了冠军，为了冠军再拼搏下一届，如果说拿不到，那我为什么还要拼呢？克服这种迷茫心态，其实还是“简单”，运动员（就是）要简单，每天训练，树立一个大的目标，不要去想过程

中的得失。有伤病就治疗，今天没练好就想明天怎么练好。

下一周期，我还是为了冠军而去，中间也会遇到很多困难，可能比这三年还要难，但是我会做好这个心理准备。

记者：有想过未来中国体操队如何交棒传承吗？

邹敬园：我们整个团队氛围都挺好，我也会跟很多师弟谈到传承的话题，其实更多就是鼓舞他们，告诉他们比赛的一些经验，怎么去面对困难。

我相信他们都会长大的。我也跟队友说过，不用担心太多，就算我不练了，或者出现别的什么情况，中国体操队不会垮，只会越来越好。

四年很短

下一届一定要拼下团体金牌

记者：之前你接受采访时说还要坚持四年，对于下届洛杉矶奥运会有什么规划吗？

邹敬园：下一届奥运会的终极目标肯定是团体金牌。拿到团体金牌以后，对于（中国体操队）每一个人，士气都会不一样。

先把伤病养好，用最好的状态去训练。我相信只要每天都能系统地训练，四年就很快，离目标也就很近。

随着年龄往上走，我也感觉状态不一样。不能再跟昨天比，不能跟去年比，（一个动作）去年我能做20个，今年可能只能做10个。

记者：之前你提到想练出单杠和全能，但单杠似乎是你的弱项，为什么想要练这两项呢？

邹敬园：为了给团体创造更多的可能。这一次日本获得团体（金牌），离不开很多（团队）因素，不只是赛场上的因素。在人员上，虽然有些人上了3个项目，但他可能具备6个项目的能力。当然，6个项目可能不是团队里面最高的分，也可能不是有效分，但他也要拥有这些能力。这样的话，（可以）给我们团体创造更多的可能。靠我的努力以及教练和团队的智慧，我有信心把单杠练好。

当然我更想拿团体金牌，胜过我的单项。我们不是一个人在训练，团队的所有人，不管是队医也好、小队员也好、教练也好，肯定每一个人都会为这块金牌努力。

记者：几年前你曾说过，国际裁判是你的梦想，现在还有考虑往这方面发展吗？

邹敬园：当然有。如果说有越来越多的中国面孔出现在裁判席，我相信（对于中国体操）是好事。不是说（当了裁判）会去给我们（中国运动员）打高分，比赛要公平，但是中国面孔可以给予运动员更多信心。

华西都市报·封面新闻记者 胡倩 林梦晴 记者 林珏瑶 陈甘露

知冷暖

成都市区天气情况



省内主要城市今明两日天气

城市	今日	明日	今日	明日
马尔康	晴	10-33°C	多云转阴	10-33°C
康定	多云	15-25°C	多云	13-24°C
西昌	多云	19-34°C	多云转阵雨	20-32°C
攀枝花	晴转阵雨	21-33°C	多云	21-34°C
广元	多云	24-35°C	晴转多云	24-35°C
绵阳	晴	26-35°C	晴转多云	26-35°C
遂宁	晴	27-40°C	晴	26-38°C
德阳	晴	25-36°C	晴转多云	25-36°C
雅安	雷阵雨转雨	24-34°C	雷阵雨转晴	25-34°C
乐山	晴	26-36°C	晴	26-36°C
眉山	晴	26-37°C	晴转多云	26-36°C
资阳	晴	26-39°C	晴	27-38°C
内江	晴	25-39°C	晴	26-38°C
自贡	晴	27-38°C	晴	28-38°C
宜宾	晴	26-39°C	晴	26-37°C
泸州	晴	26-40°C	晴	26-38°C
南充	晴	27-40°C	晴	27-39°C
广安	晴	26-39°C	晴	26-39°C
巴中	晴	25-36°C	多云	26-36°C
达州	晴	27-38°C	晴	27-39°C

同呼吸

21日空气质量

成都(17时)
AQI指数 111 空气质量:轻度污染

22日空气质量预报

成都主城区
AQI指数 120—151
空气质量等级:轻度至中度污染
成都平原部分城市为良至轻度污染,部分城市为轻度至中度污染;
川南部分及川东北部分城市为良至轻度污染;
盆地其余城市为优或良;
攀西地区和川西高原大部城市为优或良;
全省首要污染物以PM2.5为主。
(数据来源:各地生态环境部门官网)

体彩

中国体育彩票8月21日开奖结果

超级大乐透第24097期全国销售275862263元。开奖号码:07、11、12、14、19、02、08,一等奖基本5注,单注奖金1000万元,追加1注,单注奖金800万元。二等奖基本76注,单注奖金148425元,追加36注,单注奖金118740元。三等奖176注,单注奖金10000元。925914937.69元奖金滚入下期奖池。

排列3第24224期全国销售43105786元。开奖号码:835。直选全国中奖19298(四川1496)注,单注奖金1040元;组选6全国中奖46504(四川2519)注,单注奖金173元。58045521.03元奖金滚入下期奖池。

排列5第24224期全国销售20549118元。开奖号码:83529。一等奖704注,单注奖金10万元。0元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2024年10月21日,逾期作弃奖处理。