

向体操强国梦，全线出击

——中国体操这一年

2023年，是中国体操国家队建队70周年。今年，中国体操人在国际赛场收获了一份金灿灿的成绩单：

体操、艺术体操、蹦床三支国家队几乎全部实现满额巴黎奥运会参赛门票，其中体操亚运、世锦赛双线开

花，艺术体操第一次有了世界冠军，蹦床成为该项目第一支拿到巴黎奥运会满额参赛席位的队伍……

未来，中国体操人还计划通过训练、竞赛、后备人才、产业、文化和国际交流六大体系建设，共同构建中国大体操高质量发展体系，助力体育强国建设。



历代中国体操人在纪念活动上唱国歌。(资料图)

新华社发

多张奥运门票，为“70岁”庆生

在今年年底举行的中国体操队世界冠军登榜仪式暨国家体操队建队70周年纪念活动上，历代中国体操人欢聚一堂，共庆中国体操队“70岁”生日。

对于体操来说，今年的参赛经历不同寻常。由于杭州亚运会体操比赛时间与安特卫普世锦赛冲突，因此体操队不得不兵分两路，组建男、女各两套阵容分别参加亚运会和世锦赛。面对困难，中国体操队团结一心、奋勇拼搏，最终在亚运会以8

金3银4铜收官，在世锦赛以2金3银2铜完赛，继男队去年锁定奥运参赛资格后，女队今年也顺利获得巴黎奥运会团体参赛名额。

2023年，也是中国艺术体操队堪称史册的一年。在世锦赛上，中国姑娘们取得集体项目五圈单项金牌，真正拥有了艺术体操世界冠军。同时集体项目直接获得巴黎奥运会入场券，个人项目锁定了一个奥运参赛席位。这也将是时隔8年中国

艺术体操队再次集体和个人项目双双奥运出线。

中国蹦床队这一年参赛同样顺风顺水：杭州亚运会包揽2枚金牌，在4站世界杯比赛中取得7枚奥运项目金牌，在世锦赛上取得2金3银，提前锁定巴黎奥运会男女各2个满额资格，同时成为该项目第一支拿到巴黎奥运会满额参赛席位的队伍。

放眼未来，奥运备战只争朝夕

受东京奥运会延期一年影响，巴黎奥运周期的备战时间更短，今年冬训是三支国家队备战巴黎奥运会前最后一个窗口期。因此，各队都既要强化体能训练，提升竞技水平和实战能力，又要统筹运用好复合型保障团队，在训练上难度、加负荷的同时，通过更科学的训练计划和更周密的恢复保护手段，做好伤病防控。

巴黎奥运会高手如林，竞争势必更激烈。中国体操队确立了队委会领导下的教练组负责制，明确了男、女队教练组组长、副组长人选，力争让队伍的管理运行机制更顺畅高效。同时，体操中心也计划邀请国际高水平专家和裁判为队伍备战出谋划策。

对蹦床队来说，明年奥运会竞争形势复杂。据现有数据分析，除英国女子蹦床33岁老将佩奇高度略逊外，其他主要竞争对手均有难度大、高度高的特点。因此今年冬训前，队伍就为重点队员制定一人一策的巴黎奥运会备战计划。女子重点队员要继续加强难度、高度、位移等客观硬



运动员朱雪莹、肖若腾、邹敬园等在冬训宣誓中。(资料图)

新华社发

实力，男子重点队员要在成套动作设计、客观硬实力和比赛稳定性方面下大功夫。

相较于欧洲强队，中国艺术体操队基本技术暂不够强，因此充足的训练时间和质量尤为重要。艺体队姑娘们每日训练时长普遍达10个小时，如果动作练不好，还会加练。今年冬训，教练组需要把握新

规则下的技术发展方向，编创高分值、有独创性的难度动作，不断提升成套动作起评分；队员们则需要提升姿态控制能力、动作表现能力和情感表达能力，为高规格、高质量呈现成套动作奠定坚实基础。

此外，体操三大项今年也正式全线开启了2028年洛杉矶奥运会备战工作。

向高质量发展 谋更广阔天地



第一批国家体操队运动员代表蓝亚兰在仪式上发言。(资料图) 新华社发

对标2035年建成体育强国，体操作为基础运动大项，既要在竞技领域争金夺银、为国争光，更要扎根基层、服务群众。

“最近我们也在跟各地密切联系，希望通过建设体操强市、体操强省乃至体操强国，为2035年建成体育强国贡献中国体操的一份力量。”国家体育总局体操运动管理中心副主任常成说。

全国体操等级比赛是体操中心探索并建立的体教融合竞赛平台。截至目前，2023年全国体操等级比赛1至5级共开展48期，近万人参与。参赛选手涵盖多个年龄段，既有4岁的小小运动员，也有42岁的“妈妈级”选手。

“体操本身是基础运动项目。它能够锻炼基础体能，提高身体灵敏性、柔韧性、协调性，所以每次有区级、市级比赛，我们练体操的孩子都特别拔尖，田径、足球等其他项目都来抢人，特别受欢迎。”青岛腾晟体育俱乐部教练胡丽娜说。

在非奥领域，健美操、技巧、啦啦操、排舞、广场舞、跑酷……中国体操力图通过提供更多更优质的全民健身服务，真正打开更广阔的天地。借助互联网之力，蹦床全国时空联赛、亲子啦啦操网络比赛、“我为群众办实事”全民健身公益网络大课堂等活动深入群众，真正走入寻常百姓家。

全面参与、全民健康，这也是体操中心今年提出的中国大体操高质量发展体系的六大目标之一。其目的就是要让更多人能够通过参与体操相关活动，增强身体素质，更好地满足人民对美好生活的向往。

当然，除了群众健身活动要达到新高度，中国大体操高质量发展体系的六大目标还有竞技成绩再上新台阶、后备人才发展进入新阶段、产业发展取得新成果、项目文化建设取得新进展、对外交往做出新贡献。

这才是中国体操人的“体操强国梦”。

据新华社北京12月26日电