



跌到过最低谷才能到达顶峰

邹敬园成功卫冕男子双杠冠军

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16.2的高分，捍卫“地表最强双杠”的同时，也实现了卫冕。

● 因生病与体操结缘

1998年1月，邹敬园出生在四川宜宾一个普通家庭，他是家里的“二宝”，上面还有一个比他大4岁的哥哥。小时候，邹敬园体质很差，经常生病，而且相比同龄人，他的饭量也很小，母亲刘丽群经常担心他吃不饱。

邹敬园不到4岁时，被四处选才的宜宾业余体校体操教练李小兵看中。虽然对体操并不了解，但抱着能让孩子强身健体、多吃点饭的想法，父母同意了让邹敬园去练体操。

进入业余体校，邹敬园开始正式接触体操。在李小兵看来，那时的邹敬园体形小、四肢直，在体操训练方面有优势。至于灵活度、力量等方面，都可以通过后天训练加强。从那之后，每到周末，父母就带着小敬园到体校训练。

经过一段时间的训练，邹敬园在体操方面的天赋和潜力渐渐展现。2005年，他进入省队的一所体校，接受更为专业的训练。队里很多人对邹敬园的评价是“特别能吃苦”，面对高强度的训练，哪怕疼得呲牙咧嘴，他都不会抱怨。

坚持终有回报，2012年，14岁的邹敬园入选体操国家队，开启了体操生涯的新篇章。

2015年，在山东举行的全国青年体操锦标赛上，全能选手邹敬园一口气拿下个人全能、鞍马、吊环以及双杠4项冠军以及自由操亚军。在同年10月首届全国青运会体操男子双杠决赛中，邹敬园再次夺冠。

双杠是邹敬园的强势项目。2017年天津全运会，代表四川出战的邹敬园夺得金牌。随后的蒙特利尔体操世锦赛，首次参赛的邹敬园双杠摘金。2018年多哈世锦赛、雅加达亚运会、2019年体操世界杯多哈站、武汉世界军人运动会、东京奥运会、陕西全运会、杭州亚运会……邹敬园均在双杠上称雄。

● “完美主义者”的失败

在一块块金牌的背后，邹敬园付出了常人难以想象的努力。他对自己的要求一直很高，甚至要达到“完美”，即便进入了国家队，也会经常主动加练。在看起来顺风顺水的职业生涯中，他经历过挫折与失败。

邹敬园永远不会忘记2019年的德国斯图加特世锦赛。当时他只有一个目标——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。

不少业内人士称，在斯图加特以邹敬园的能力，如果正常比，三连冠是板上钉钉。可邹敬园却给了自己不一样的压力，想尝试更高的难度和更完美的成套。他知道很多眼睛都在盯着他，他想展示出最好的一套。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。事后回忆起来，邹敬园也承

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。

两次发力过猛，都让他品尝到了苦涩。如果说以前的自己，像一根绷紧的绳子，那之后，他也学会了适当松上一松。他允许自己用并不算完美的动作拿到冠军，也允许自己偶尔出现失败。

对于自己，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，得到完赛分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。”

巴黎奥运周期，邹敬园的肩伤反反复复。8月4日晚的男子吊环决赛结束后，邹敬园获得第二名，赛后马上冰敷肩部，以此缓解伤痛。可以说，这是一枚来之不易的银牌。吊环摘银后，休息时间不足一天，邹敬园在8月5日下午再次上阵，他在男子双杠决赛中得到16.200的高分，成功卫冕。

两枚双杠金牌，让邹敬园追平了体操名宿李小鹏的成就，后者曾在2000年悉尼奥运会、2008年北京奥运会上两次拿到双杠金牌。

综合新京报、湖南日报

↓ 5日，邹敬园在比赛中。
新华社发

↓ 5日，
邹敬园在颁奖
仪式上。
新华社发

