



运动员翻转腾移,非常优美

蹦床素有“空中芭蕾”的美誉,小小的一张网上,运动员翻转腾移、上下翻飞,优美而又惊险。黄珊汕,中国蹦床队的领军人物、雅典奥运会女子单跳铜牌得主。

采访这位“网上精灵”,还着实花费了记者不少心思。从被国家队领队拒绝,到“电话攻势”失败,记者只能抛出必杀技——守株待兔。功夫不负有心人,这个大大咧咧、笑声不断的福建姑娘终于接受了记者的专访。

没有孩子能打赢我

一个温柔贤惠的妈妈,一个喜静少动的爸爸,却生出一个“誓将顽皮进行到底”(黄珊汕语)的女儿。这个女儿,就是黄珊汕。

儿时的黄珊汕是个“笨笨鸭”,2岁半时还走路不稳,却又特别喜欢往外跑。更让人不可思议的是,一个小姑娘,玩的不是跳皮筋或者踢毽子,而是打架和爬树。谈起童年趣事,黄珊汕颇为自豪地告诉记者:“你们知道吗?那时周围的孩子没有一个能打赢我,强吧!”“你们看见了吧,她就是这个样子,和男孩子没什么两样,这可苦了我们。”一旁的国家队室友向我们大吐苦水。爸爸妈妈管不住,就把她送到体育托儿所,练起了体操。

1998年,福建省成立蹦床队,黄珊汕做出了一个改变她生活的决定,改练当初并不为人所熟知的蹦床。一晃十年过去了,作为中国第一个获得蹦床奥运奖牌的运动员,对于当初的决定,黄珊汕解释说:“中国练体操的优秀运动员实在太多,何况当时我已经练了很多年,也许换个项目,更有发展空间。”

这次,黄珊汕选对了。

有所突破就很满意

2004年雅典奥运会上的铜牌,让人们对于黄珊汕的2008年有了更多的期待。只是,在这个22岁的黄珊汕心中,突破自己,就是最大的成功。

“从去年4月份开始,我们已经开始练一套全新的高难度动作,如果成功的话,在动作规格方面将与世界一流选手持平。”黄珊汕一边比画着新动作的技术要领,一边讲解,“不过现在稳定性不够,接下来的时间,我们会把重点放在这套动作上。”

难度的增加,加上中国选手特有的体态优势,北京奥运会蹦床金牌是不是就有希望呢?在黄珊汕看来,绝没有那么简单。“奥运会能不能拿金牌很难说,如果能在雅典奥运会成绩的基础上有所突破,我就很满意了。”黄珊汕说。

利用竞争提高自己

蹦床作为一个体育项目,竞争永远无法避免。如何利用这种良性的竞争提高、完善自己,是黄珊汕最看重的。

当谈起2008年北京奥运会主要对手时,原本还笑容满面的黄珊汕突然一脸严肃地指着正前方正在热身的一名国家队队友说:“我和她现在就是竞争关系,输赢大

家都看得很重。”这也是整个采访中黄珊汕惟一次“变脸”。黄珊汕所指的,就是多哈亚运会银牌得主、去年曾经连续两次战胜过她的广东选手钟杏平。

去年的全国蹦床锦标赛女子单跳决赛,黄珊汕由于失误最终没能拿到奖牌,而冠军正是钟杏平。“体能状态不是很好,跳起来感觉没什么力气。但失败未必是件坏事,面对强劲的对手,我更有前进的动力。”当时虽然输了比赛,但黄珊汕乐观的态度没有改变。

网络游戏成了最爱

22岁的青春少女,喜欢干什么?逛街买衣服、谈论化妆品、追逐花样美男……可我们的“网上精灵”黄珊汕却多少有点与众不同。她的最爱,恰恰是男生们迷恋的网络游戏。

“啊,你也在玩,什么时候咱们切磋一下。”当听说记者也玩《仙剑情缘2》时,黄珊汕突然来了精神。原来,自《仙剑情缘》面世后,这款游戏就成了黄珊汕的最爱。“原来我有个90级的号,叫火之妖女,花了很多精力练。不过现在已经开始练新号,我得继续努力。”黄珊汕笑着表示。

那么,这个“网上精灵”对于网络游戏

学经济与管理学院公共管理专业录取。只是这位大学生,一年多来才去过学校两次。

“一次是报名的时候,一次去的是新校区。”谈起自己的大学经历,黄珊汕多少有些无奈,“其实我是很想去感受一下大学生活的,像普通人那样读书、生活,这种感觉一定很好,可现在看来还不可能。”

谈及自己最喜欢的专业,黄珊汕的回答多少让人有些意外——心理学。“其实在队里我就经常和队友谈心,我很热心的,如果她们愿意,有什么事都可以找我。”黄珊汕笑着说。

这可把一边训练的队友乐坏了,齐声质问:“有这事吗?我们怎么不知道。”黄珊汕灵机一动,反驳道:“这是我的目标,正在筹划中。”

汪文

小资料

姓名:黄珊汕
性别:女
籍贯:福建
生日:1986.1.18
身高:1.53米
体重:47公斤
项目:蹦床
爱好:听音乐、看书、网游
主要成绩:2003年世界杯个人亚军,世锦赛团体亚军,首位进入世锦赛个人决赛的中国选手;2004年雅典奥运会个人铜牌,实现了中国选手奖牌零的突破;2006年多哈亚运会个人冠军。

蹦床 Trampoline

起源

蹦床起源于中世纪的法国。最初,法国杂技演员杜·坦伯林在空中吊着的网中做各种弹跳,并运用其进行表演。1930年,蹦床由美国人乔治·尼桑传入美国,他从蹦床的娱乐价值和体育特点出发,

对蹦床进行了研究和改进,使其更安全和易于弹跳。1997年,国际奥委会将蹦床列为悉尼奥运会的正式比赛项目。目前设男子和女子网上单人两块金牌,这极大地促进了蹦床在世界范围内的发展。

场地

蹦床的边框由金属制成,长5.05米,宽2.91米,高1.155米。床面由尼龙或其他相近材料制成,床面的厚度仅为6毫米。

在蹦床的两边分别有一张大而厚的垫子,是为选手的着地做准备的。男女选手可以穿袜子或运动鞋来参加比赛。

比赛

在奥运会中男女参赛选手将进行个人比赛,每一组有12名选手,预赛和决赛将在同一天进行。比赛动作必须包括规定技巧系列动作、表现技巧的动作、自选动作等。预赛的分数是规定技巧系列动作与自选动作得分的总和,前8名选手将进入决赛。选手的最后排

名情况由决赛得分来决定。决赛项目全部都是规定项目,选手可以选择10种技巧。

比赛时,不允许运动员佩戴珠宝首饰及手表,违反者将被取消该轮比赛资格。每位参赛者可以有1名教练员上场保护,任何情况下,在网的四周不得超过4名保护者。

动作

每套技巧动作必须由10种基本技巧组成不同的翻转与筋斗的姿势。规定动作的难度一般较大,但得分也较高。

技巧系列动作必须包括:正面或背面的着陆动作;一圈或两圈的翻转动作,至少有540度;一个或两个正面或背面的筋斗,翻

转动动作自选;一个或两个正面或背面的筋斗,必须包含一个360度的。

和体操的其他两个项目相比,蹦床很讲究形式。参赛者的得分不仅包括他们做了什么,还包括他们怎样去做。选手在完成动作时不仅要注意技术方面的动作,还要使动作富有艺术感。

评委

每部分有7名评委,5名评委根据选手的动作完成情况来给分。其他2名评委根据技术难度来给分。得分最高者胜。

得分

5位评委对每一个技巧系列动作所给出的最高分数为10分,然后按照选手的失误进行扣分,包括弹跳的高度、动作质量等。手触碰到蹦床扣0.4分,手和膝盖接触蹦床扣0.5分,着地不稳掉落扣0.8分。每一位评委都独立给分,不可商议。所有分数的最高分和最低分将被去掉,其他相加起来最

高分为30分。动作的难度级别按照筋斗和转体来定。翻腾一周得0.4分,翻腾半周得0.1分,翻腾四分之三周得0.3分。转体一周得0.2分,转体半周得0.1分。垂直翻腾数周但不转体加0.1分。两位难度评委将一同计算出选手的难度分,通常为11-15分,再把难度分和动作分加在一起就是选手的最后得分。最高分为45分。得分最高者胜。

其他

选手在进行技巧系列动作时,没有时间限制。如果比赛结束时有选手比分数相同,那么就再次加上选手的动作分,再除以5。在规定的动作组,选手必须向评委提交自己的参赛卡,卡上必须注明自己的动作表演顺序。在规定动作时,选手不可重复做某一动作,重复动作的得分不予接受。选手在动作结

束时,应双脚着地,并保持该动作3秒钟,选手着地不稳将被扣分。除了两腿交叉跳跃动作,选手的任何动作必须双脚双腿并拢,脚和脚趾伸直。着地动作优秀可得0.3分。比赛中,当选手身体的任何一部分接触蹦床以外的东西或者监护者接触选手时,比赛中止。起跳一般情况下不允许重新开始,除非起跳被一些突发事件打断。

黄珊汕从打架王到蹦床「姐」



黄珊汕期待在北京奥运会上有所突破