

中国花样游泳队争分夺秒备赛巴黎奥运会——

# 雕琢动作细节 力争精彩呈现

本报记者 孙龙飞

临近中午,阳光透过玻璃窗洒向训练馆泳池水面,中国花样游泳队的队员们没有停止训练。在教练的指导下,她们跟着音乐节奏,一遍又一遍在水中打磨每一个动作细节。

2008年,中国花样游泳队在北京奥运会上获得铜牌,首次登上奥运会领奖台,此后的3届奥运会均有银牌入账,在国际赛场的竞争中保持在第一梯队。2022年底,世界泳联出台花样游泳比赛新规则,对动作难度和作品编排提出了更高要求。中国花样游泳队迎难而上,不断创新作品,在世锦赛、世界杯等赛事中锻炼运动员,期待在巴黎奥运会再创佳绩。

## 刻苦训练 毫不松懈

世界泳联出台花样游泳比赛新规则的目的,是让每个动作及组合更趋标准化、规范化,分值也更容易量化。运动员一旦在比赛中动作失误,没有完成申报的动作难度分值,就会被降回到基准分,比赛因此增加了不确定性。中国花样游泳队在动作难度、完成度和艺术性之间努力寻找最佳平衡点,平时训练下了苦功夫。

这段时间,队伍每天的训练从早8时30分持续到13时,午休后从15时再练到19时。热身、个人分段练习再到集体成套动作训练,队员们逐一雕琢动作细节,强化身体控制的精准度。主教练张晓欢说:“目前,队伍整体训练节奏对标奥运会比赛的步骤进行,每一次训练都是一场实战练兵。”

花样游泳集体项目有3套动作,时间长的3分半,短的近3分钟。每名队员都有自己的位置和角色,有“尖子”,有“底座”,有承上启下的“中坚”。尤其是集体技巧自选项目,7个托举动作需要8名队员全力配合,不容失误,每个动作精准到位,才能保证整体效果的精彩呈现。

## 核心阅读

中国花样游泳队在前几届奥运会上都取得了好成绩。2022年底,世界泳联出台花样游泳比赛新规则,对动作难度和作品编排提出了更高要求。中国花样游泳队积极适应规则变化,创新训练手段,在备赛巴黎奥运会的过程中,敢于挑战自我,不断追求卓越,力争在巴黎奥运赛场再创佳绩。

高难度的成套动作考验着每一名队员,训练中如果出现一点瑕疵,就要重新来过。队员常昊已经记不清练哭过多少回,但压力随着泪水释放而去。她说:“反正往水里一扎就看不出哭过的痕迹,音乐一响就又想得动作继续练了。”不管遇到什么挫折,姑娘们共同面对,团结一心把动作做到完美。

## 克服困难 精益求精

“动作难度提升之后,完成度必须跟上,队员们每一次跳跃高度、每一个转身角度都不能差。”张晓欢说,完美背后是训练中的“绝不妥协”。从2022年布达佩斯世锦赛上夺得4金2铜,到今年多哈世锦赛上收获7金1银1铜,创造世锦赛参赛最佳战绩,中国花

样游泳队不断挑战自我,在追求卓越的道路上一路勇向前。

花样游泳被称为“水上芭蕾”,运动员优美的身姿和富有力量的动作为观众带来美的视觉享受。随着技术难度层层叠加,队员们出现伤病在所难免,但所有人都不敢歇、不能停。

在今年2月的多哈世锦赛上,队员肖雁宁赛前训练时出现意外手掌受伤。为了不影比赛,她靠吃止痛药、手掌缠紧绷带上场。她说:“想到大家一直为梦想拼搏,关键时刻我不能掉链子,就咬牙坚持了下来。”最终中国花样游泳队夺得集体技巧自选、集体技术自选和集体自由自选3枚金牌。

世锦赛结束后回团拍片子,肖雁宁才知道自己掌骨骨折了。队伍邀请专家会诊,并定制了专门的护具,队医及物理治疗师也制定了针对性训练计划,帮助她康复。目前,她已经基本恢复。即将第二次踏上奥运征途,肖雁宁说:“通往冠军的路很难,我们必须克服一切困难。”

中国花样游泳队是一个团结向上的集体,队员们最担心“拖队友后腿”,影响训练和比赛。5月底的一次训练,作为“尖子”的常昊在一次集体技巧自选练习中,下巴不慎撞在另一名队员的膝盖上,伤口缝了3针。常昊说:“换了新的托举动作,我们的成功率不是很高,要抓紧磨合,不能影响训练进度。”她5天没有下水,但依然坚持陆上训练。伤愈后,她的身体状态不错,有了更佳表现。

近期,中国花样游泳队进入备赛奥运的冲刺阶段,队员们积极调整状态,争分夺秒训练,在训练之余抓紧恢复、治疗。张晓欢说,现在运动员的伤病多出现在做上推动作时受力的肩、肘和手腕。“队伍加强了保障,适时调整训练计划,让队员以健康的身体和饱满的精神状态投入奥运会比赛。”

## 专注备赛 自信登场

世界泳联花样游泳世界杯超级决赛日前落幕,中国队没有派出主力参赛,日本队、西班牙队等强队也未出阵,但一些参赛队伍展现了较强的竞争力。张晓欢说:“各队对难度的追求达到了新的高度,我们现在要做的就是专注训练,在比赛中力求高水准发挥。”

中国花样游泳队的技术水平位于世界前列,不过比赛在执行新规则后充满变数。张晓欢说:“我们要做好应对困难的准备,做好相应的预案,以不变应万变。”她相信,只要队员们能够在比赛中把平时训练的水平发挥出来,把申报的所有难度都做到,就一定取得好成绩。

花样游泳项目除了动作难度要求很高之外,整体编排效果和视觉呈现也十分重要。这次参加奥运会,中国队从作品设计到服饰妆容各环节,都将给观众带来新鲜感。“奥运会是一个特殊的竞技舞台,我们希望在赛场上展现中国优秀传统文化的魅力,希望来自世界各地的观众能喜欢。”张晓欢说。

巴黎奥运会花样游泳项目将于当地时间8月5日开赛,集体项目和双人项目两枚金牌将在8月7日和10日产生。中国花样游泳队派出冯雨、常昊、王赐月、张雅怡、王柳懿、王芊懿、肖雁宁、向玗璇、程文涛9名队员参赛,目标是争取站上最高领奖台。此前中国花样游泳队在奥运会上的最好成绩是摘得银牌。

“中国花样游泳队在前几届奥运会上都取得了好成绩。我们积极适应规则变化,创新训练手段,保持竞技状态,这是我们再创佳绩的底气。”张晓欢说,“我们要沉着冷静迎接挑战,利用接下来的备赛时间查漏补缺,朝着梦想奋力冲刺。”

(实习生李思言参与采写)

## 团体观澜

塑造强健体魄,不仅是为了通过测验、获得证书,更是为了长久地健康生活、快乐工作。努力让自己身体健康、意志坚强,是年轻一代的责任,更是创造美好生活的基石

不久前,云南机电职业技术学院给毕业生颁发的一张证书引发广泛关注。该证的标准名称是“国家学生体质健康标准等级证书”,在校3年体测总评成绩超80分方可获得。这本证书由学校党委书记签发,被视为对学生身体素质的高度认可,拿到证书的学生感慨“很有荣誉感和获得感”。

近年来,围绕大学生体质的话题热度不减,部分学生进入大学校园后忽视健身锻炼,身体素质转差。塑造强健体魄,不仅是为了通过测验、获得证书,更是为了长久地健康生活、快乐工作。

拥有健康的体魄,是走向工作岗位的加分项。进入毕业季,在众技能证书当中,“健康体检证”格外抢眼,毕业生手持该证求职,受到不少用人单位的青睐。3年体测达到优良水平,足见学生坚持锻炼的毅力和自我管理的能力。这本“含金量”满满的证书,直接反映了持证者的健康与自律水平。

重视体育、鼓励学生主动锻炼,学校越来越重视学生体质健康。颁发“健康体检证”就是一种激励措施。还有不少学校也进行了积极探索:有的将传统体育项目纳入体育课,有的因地制宜组建龙舟队……丰富的校园体育活动带动学生主动参与健身锻炼增强体质,促进健康。

每个人都是自己健康的第一责任人,养成良好的运动健身习惯,将受益一辈子。事实证明,经常参加体育锻炼,不仅可以享受运动乐趣、增强体质、锤炼意志,还有助于培养团队意识,扩大人际交往,促进全面发展。

青年强则国家强,身体健康是大学生融入社会、实现人生理想的基础。努力让自己身体健康、意志坚强,是年轻一代的责任,更是创造美好生活的基石。

塑造强健体魄

创造美好未来

微言

## 足球夏令营 暑假添乐趣

7月18日,来自长沙市天心区、怀化市通道侗族自治县的两支女子足球队在进行比赛。当日,2024年湖南省青少年校园足球夏令营活动结束,活动吸引了14个市州的320余名四、五年级男、女足球队小球员参加,小球员通过专项训练提高技能、磨炼意志,在活动中丰富了暑假生活。

栗勇主摄  
(人民视觉)



## 专家提醒:三伏时节健身有讲究

# 少年儿童夏季锻炼要科学补水

据新华社长沙7月18日电(记者师才)近期,不少地方出现持续高温天气。暑假期间,少年儿童如何科学锻炼?专家提醒:适当运动可以加速人体代谢,有利于身体健康,但是少年儿童等人群不要在高温时段进行户外运动,避免出现体温调节功能失调,引发过热、无力、头晕等症状。

湖南省人民医院儿科主任医师曾赛珍说,少年儿童在三伏时节进行户外运动可选择早晚相对凉爽的时段,运动时间不宜过长,一般以锻炼30分钟到1小时为宜,锻炼过程中应保证水的摄入,以免出汗过多、体温过高,引起脱水、中暑等。少年儿童如在运动后出现体温持续升高、头痛、肌肉痉挛、恶心等情况时,应及时就医。

“夏季锻炼要科学补水。”曾赛珍提醒,

盛夏时节,人体通过排汗来散热,体内水分易流失,若不及时补充水分,就会使血容量减少,大脑供血不足,可能造成头痛头晕。一些人在运动后大量出汗,人体丢失大量电解质,在补水的同时还需要注意补充电解质。少年儿童在运动后可以饮用一些淡盐水,保持体内水电解质平衡。

中南大学湘雅二医院骨科副主任朱威宏还提醒,少年儿童在进行激烈运动时要做好防护,做好热身。

湖南省儿童医院中医科主任李海霞认为,对少年儿童而言,八段锦、太极拳、游泳都是不错的运动方式。少年儿童在运动后不要马上吹空调、洗冷水澡或喝冰饮料,避免诱发血管痉挛,引发头痛、头晕等症状。

## 浙江杭州管好用好赛会场馆

# 让亚运场馆深度融入市民生活

本报杭州7月18日电(记者刘军国)前不久,浙江省杭州市萧山区钱江世纪城在奥体中心3号桥举办市集活动,活动集纳了运动休闲、咖啡美食、文创手作等,深受群众欢迎。

亚运场馆赛后利用是社会关注的话题。杭州奥体中心有体育场“大莲花”、网球中心“小莲花”、体育馆和游泳馆“化蝶”双馆、综合训练馆“玉琮”,还有杭州国际博览中心,这些场馆错落有致地分布在七甲河两岸,并以廊桥连接。今年5月初,连接杭州奥体中心各场馆的3座廊桥打通了,场馆群“联动效应”开始显现。环绕体育游泳馆的大部分围墙被拆除,场馆空间得以释放,24小时向市民开放。

无论是打通廊桥,举办市集活动,还是拆

除围墙,都让亚运场馆深度融入市民生活,同时也能助力经济发展。

萧山区把亚运会留下来的各项资源用足用好,以吸引年轻人、留住年轻人、服务年轻人为目标,积极营造对青年人才具有高度吸引力的城市环境,持续放大亚运综合效应。目前,萧山区正在谋划一体化打造超10万个席位的体育赛演总部。届时,曾经的亚运场馆将成为年轻人创业的产业平台和孵化平台。

在杭州奥体中心体育游泳馆,预计今年8月底,东北角区域的“八米平台”将改造完成,在保留原有功能的基础上,打造4000平方米户外运动街区;西北角亚运主题公园区域也计划打造露天音乐广场;场馆还计划引入皮划艇等项目。

## 国际雪联官员高度评价

# 单板及自由式滑雪大跳台世界杯筹办

本报北京7月18日电(记者季芳)16日至17日,国际雪联官员罗伯特·莫里斯一行到京,考察2024—2025赛季国际雪联单板及自由式滑雪大跳台世界杯筹办工作,对筹办工作给予高度评价。赛事将于今年11月29日至12月1日在北京首钢滑雪大跳台举办,该赛事同时也是2026年米兰冬奥会资格积分赛。

国际雪联官员首先来到比赛场地首钢滑雪大跳台进行现场考察,重点考察了场地流线、竞赛区域、运动员区、办公区功能房等设置情况。现场考察后,展开工作研讨,各方就竞赛日程、竞赛组织、场地保障、电视转播、接待服务、医疗服务、市场推广等筹办工作中的重点问题进行了讨论。

单板及自由式滑雪大跳台世界杯是由国际雪联主办的国际A类赛事,赛事成绩积分将计入选手世界排名。作为该项赛事前身,滑雪北京世界单板滑雪赛自2010年起落户北京。2017年,经国际雪联确认,赛事升级为国际雪联单板滑雪大跳台世界杯。2019年,赛事增加自由式滑雪大跳台项目,并在冬奥场馆首钢滑雪大跳台举办。2023年赛事吸引了24个国家和地区的166名男、女运动员参赛,北京冬奥会单板滑雪大跳台冠军苏翊鸣夺得男子单板冠军。

## 2024年全国露营大会在湖南郴州举行

本报长沙7月18日电(记者杨迅)13日至14日,首届全国全民健身大赛(华中区)湖南赛区系列活动——2024年全国露营大会在郴州市北湖区仰天湖大草原举行。

本次活动引入云中定向、飞盘公开赛、浆板公开赛3项赛事,激发群众运动热情,促进户外体育发展。活动吸引了来自各地的1200余名参赛选手及2万余名游客参与。

本次活动由中国登山协会指导,湖南省体育局主办,湖南省社会体育指导服务中心、郴州市文化旅游广电体育局、郴州市北湖区人民政府承办。

## 全国职工足球邀请赛8月开赛

据新华社大连7月18日电(记者张博群、张逸飞)2024年(大连)全国职工足球邀请赛将于8月2日至13日在辽宁大连举行,来自各地的16家企事业单位将组队参赛。

比赛分为小组赛和排位赛两个阶段,所有参赛球员均为一线职工,开幕式上还将邀请劳动模范、大国工匠开球。该赛事由中华全国总工会和国家体育总局指导,中国职工文化体育协会、辽宁省总工会、大连市人民政府主办。

## 内蒙古自治区举办第三十四届草原那达慕

本报锡林郭勒7月18日电(记者吴勇)14日至16日,内蒙古自治区第三十四届草原那达慕在锡林郭勒盟锡林浩特市举办。精彩纷呈的文艺演出、丰富多彩的赛事活动、琳琅满目的旅游商品等,吸引了来自各地的4万多名游客和当地群众热情参与。

本届那达慕期间,搏克、射箭、沙嘎以及草原足球赛、少年那达慕、草原游客三项赛等一系列比赛和活动,受到参与者广泛欢迎。