

“全华班”+ 精准备战 + 中国原创

——中国花样游泳腾飞揭秘



花样游泳从20世纪80年代初在中国起步,经过几代人的努力不断突破:在东京还缩小了和六连冠霸主俄罗斯的差距,2.5669分,让对手无奈、让世界惊艳。

从默默无闻到世界顶级强队,是什么原因让中国花游迅速跻身世界前列?

8月7日,东京奥运会花样游泳集体项目进行了自由自选的角逐。最终,中国队获得集体项目银牌。
新华社记者 丁旭 摄

“全华班”教练睥睨世界

如果说中国花游的发展阶段是摸索期,从2008年至2016年可谓成熟期,三届奥运会由中外教练合作,完成了与世界对接,夯实基础、开阔视野、增强自信,找准方向的蜕变。里约奥运会归来后,国家队开始调整方向,确定走“自己的路”,打造“全华班”教练阵容。

国家队教练组由四人组成,来自北京队的“60后”资深教练汪洁担任主教练,统揽全局,两位“70后”教练各有分工,江苏队教练王芳侧重

集体技术自选,上海队教练张晓蕾专攻双人;来自北京队的2008年奥运会铜牌得主张晓欢是“80后”,队内学历最高,英语流利,参与日常训练并在国际交流等场合大显身手。

“在中国花样游泳的早期发展和水平薄弱阶段,我们从外教身上学到了先进的训练理念和手段,提高了基本技术和体能训练。但是当我们的实力全面提升后就一定要强大自己,走自己的路,让中国教练站在世界之巅!”国际泳联花样游泳技

术委员会委员刘岩说。

以国家队教练团队为中心,借助在全国比赛之际开办教练员培训,把先进的训练方法理念辐射到国内各支队伍,提高整体水平,同时加强与世界沟通,“请进来、走出去”短期邀请国外专家交流促进中国花游游泳水平的共同发展。

“中国花游需要传承,把国家队教练组的顶级理念和经验传播给各地方,新一代的运动员们才会更加优秀,形成良性循环,积蓄力量。”刘岩说。

狠抓体能、精准备战

3000米山路拉练、瑜伽、舞蹈、50米潜泳、夹球转体、双人成套、集体成套、水中拔河……都是姑娘们为了东京奥运会而进行的“新花样”体能训练,涉及基础体能、专项体能、专项技术和成套动作能力,5年来她们在体能训练采取前三年“滴水蓄力”,后两年“全面灌溉”,展示出了中国花游的整体力量、和速度变化。

队伍早在2020年1月中旬通过奥运选拔确定了10人名单,包括

正选8人,平均年龄25.3岁,替补2人,随之“精准备战”,狠抓基础体能向高水平专项体能转化,狠抓基本技术向高质量实战成套动作转化。

姑娘们在东京奥运会比赛实现了“难、新、快、美、齐、高、脆、稳、准、狠”的制胜规律,变化多、难度大、队形紧密、造型整齐、动作高稳、编排衔接快。

“疫情这一年让我们更加强大,没有体能的支撑,任何技术都无法

完成,更充沛的体能让我们高质量、高难度地完成全部比赛。”汪洁指出,基于强大的体能保证,同是31岁的队长孙文雁和黄雪辰才能连续出战双人和集体两项比赛,而且是所有参赛队伍中唯一参加全部赛前训练和比赛的选手。

收获两届奥运银牌和世锦赛冠军的年轻运动员吴俐说:“我们现在更有信心了,只要一步一个脚印地提高,就一定有机会站上最高领奖台。”

坚持“中国原创”

无论是以琵琶为主奏乐器、表现穆桂英大破天门阵的《巾帼英雄》,《我爱你中国》,还是选自电影《红海行动》音乐的《追梦》,中国队在东京奥运会集体和双人比赛中,每一次亮相都充满了中国元素。

刘岩总结花游五要素为“音乐编排是灵魂,技术是核心,专项体能是基础,托举是突破重点,艺术表现

来点睛”。很多队伍曾经迷信外国知名编导,甚至竞相高价购买编排,中国花游却始终坚持“中国原创”,越来越被世界接纳。

2017年布达佩斯游泳世锦赛,古老的沃伊达奇城堡见证了中国花游的里程碑时刻:凭借气势磅礴的《怒海争锋》,中国队首次登上世界冠军领奖台,这是飞跃,是突破,就

此开启“中国原创”的腾飞阶段。

汪洁指出,中国花游近年来经常承办并参加国际赛事,通过与国际裁判、外籍教练和运动队的交流沟通,“中国原创”更加国际化。

“随着年轻一代教练员的迅速崛起,他们一定会为‘中国制造’注入新的活力和生机。”汪洁说。

(据新华社)

·影视速递·

《我的体育老师》 为体育课而“战斗”



电影《我的体育老师》将于9月教师节之后上映。

该片讲述的是南武中学新来的体育老师刘昊辰坚持捍卫学生们上体育课的感人故事。
(聂青)

《亲爱的爸妈》 有爱家庭真好



家庭轻喜剧《亲爱的爸妈》目前正在热播。该剧对重组家庭的亲情关系、婚姻观念、教育观等进行探讨和呈现。江家充满烟火气的日常生活,引得观众共鸣。

(梁燕芬)

《理想之城》 反映职场博弈



职场剧《理想之城》目前正在热播,该剧书写了一个理想主义者在职场漩涡中的挣扎和抗争,宛如一面镜子,照出了职场的众生百态。
(邱伟)