

在突破中傳承 在傳承中突破

# 中國花游隊穩健成長爭創佳績



4金2銅，中國花樣游泳在國際泳聯第19屆世界游泳錦標賽上留下濃墨重彩——創造在世錦賽的歷史最佳戰績。新華社最近總結了中國花游隊在世錦賽的成績，指出對於中國花樣游泳隊來說，世錦賽佳績不足為喜，她們希望「在突破中傳承，在傳承中突破」，目光已鎖定2024年巴黎奧運會。

◀中國隊在2022年世界游泳錦標賽花樣游泳團體技術自選比賽，默契十足。

布達佩斯是中國花樣游泳隊的「福地」。2017年世錦賽，中國隊首次登上非奧項目團體自由組合的冠軍領獎台；這一次，中國隊更上一層樓，在所有參加的六項比賽中斬獲雙人和團體四個奧運項目的金牌，混合雙人也從上屆世錦賽的第五、第六名提升到兩枚銅牌。

賽前，國際泳聯官方網站預測，花樣游泳霸主俄羅斯隊缺席6月舉行的本屆世錦賽後，中國隊將成為最大贏家。比賽結果證實了這一點，很多人驚呼，世界花游進入「中國時代」。中國花游隊教練組組長張曉歡很冷靜：「我們希望大家

能看到年輕的中國隊的進步。站在奧運亞軍這麼高的起點上出發，我們肩負着前輩們的夢想，既是壓力、責任，更是光榮和力量！我們要更好地傳承和發展，始終把自己當作最大的對手。」

## 新舊交替 突破體能

花樣游泳自從1986年成為游泳世錦賽正式比賽項目以來，中國隊從未缺席，且經過幾代人的努力，在世錦賽、奧運會等大賽的成績一直在突破：2008年北京奧運會中國姑娘們取得歷史性突破，獲得團體銅牌，此後在倫敦、里約、東京連續三屆奧運會摘銀，排在俄羅斯之後穩坐世界第二把交椅。

東京奧運會中國花游收穫團體和雙人亞軍後，完成了運動員和教練員的「雙重換血」：在去年12月集結時，隊內只有馮雨、肖雁寧和王芊懿三位奧運選手，其餘大都是沒有經受過國際大賽考驗的新人，平均年齡21歲；東京奧運教練組只有張曉歡一人留任。

新人們的「進隊第一課」就是提高認識——「花樣游泳的成功標準是什麼？怎樣讀懂吃透規則？」國際泳聯花樣游泳技術委員會委員劉岩提煉出了「花游五要素」——體能突破是前提，音樂編排是靈魂，同步技術是核心，精彩的難度托舉和藝術表現力是突破方向。

隊員們遇到的最大難關就是「體能」，「水上

問題水下找，水下不足陸上找」。長跑拉練、瑜伽、舞蹈、50米潛泳、夾球轉體、雙人成套、團體成套、水中拔河……這些東京奧運周期「玩」過的體能訓練，新一代國家隊隊員們迅速撿起來，積極配合體能教練兼科研人員趙丹彤的指導，逐步解決基礎體能和專項體能、體能的水陸轉化、運動員整體競技能力提升及短板補充等方面問題，通過精準、量化的訓練提升運動員的耐力和專項能力，使其迅速達到東京奧運會成熟陣容的體能標準。

終於，豪約什·奧爾弗雷德游泳館的戶外泳池，在看台上當地華人華僑自發組成的強大粉絲團面前，姑娘們一掃訓練時的苦與淚，流露出燦爛自信的笑容。

▼中國隊獲得2008年北京奧運會花樣游泳團體自由自選銅牌。



## 世錦賽獲多方支持

從運動員到教練員，張曉歡經歷過5屆奧運會和9屆世錦賽。看着年輕的隊員們在世錦賽比賽場上綻放光彩，第一次挑大樑帶隊的張曉歡心存感激。

「備戰世錦賽期間，我們遇到了重重困難，但得到了國家體育總局、南京體育學院和北京木樨園體校的大力支持和科學保障，使我們能夠安心訓練，順利參加世錦賽。」一提起這些，張曉歡的聲音哽咽了。

「我們特別幸運，受益於長期以來各省市隊、國青隊的人才梯隊建設，奧運後迅速召集來有實力的新人進入國家隊。」

## 多得恩師汪潔指導

「我們也特別感恩，得到了很多人的支持幫助，包括我的恩師汪潔在東京奧運會後退休了，但她依然定期出現在國家隊，進行技術指導和精神鼓勵；王芳教練為混雙訓練付出了非常多的心血；身兼多職的體能教練趙丹彤為隊員帶來了全方位的提升……」

「汪教練始終是我的榜樣，讓我

產生了強烈的使命感和責任感，希望傳承中國花游人的優良傳統，把隊伍帶向新時代。」張曉歡說。

國家體育總局游泳運動管理中心副主任趙健認為，在巴黎新奧運周期的第一場國際比賽中，年輕選手們實現了幾代中國花游人的夢想，也發揚傳承了前輩的拚搏精神，充分展示自己。「我們實現了鍛煉新人、查找問題的參賽目標，看到了隊員的進步和成長，有勇氣去迎接充滿挑戰的未來。」趙健說。



◀張曉歡感謝恩師汪潔（左）與王芳（右）的幫助。



## 張曉歡小檔案

- 出生日期：1980年8月19日（41歲）
- 出身地：北京
- 身高：1米70
- 項目：花樣游泳
- 入選國家青年隊：1995年
- 入選國家隊：1997年
- 退役年份：2009年
- 曾獲獎項
  - 2002年釜山亞運會雙人賽亞軍
  - 2006年亞運會女子花樣游泳團體冠軍
  - 2008年北京奧運會女子花樣游泳團體銅牌
  - 2009年游泳世錦賽花樣游泳團體自選動作銅牌

## 中國花樣游泳隊世錦賽獎牌榜

註：花游隊共奪4金2銅

王柳懿／王芊懿

雙人技術自選  
雙人自由自選

金牌  
金牌

石浩瑛／張依瑤

混合技術自選  
混合自由自選

銅牌  
銅牌

常昊、馮雨、王賜月、王柳懿、王芊懿、向玢璇、肖雁寧、張雅怡

花游團體技術自選  
花游團體自由自選

金牌  
金牌

## 借助專業力量 積極適應新規則

布達佩斯世錦賽後，適用於巴黎奧運周期的花樣游泳新規則將正式啟動。新規則更加注重托舉難度、動作編排和藝術表現力，這對於含蓄害羞的中國姑娘來說有些困難。

張曉歡說：「我們的優勢是動作完成質量，但表現相對含蓄。我們要向『更快更高更強』、更具有表現力和冒險性的方向去努力，希望借助更多的專業力量和跨界思維，在音樂、編排、舞蹈、服裝設計上有所突破。」

不可否認，俄羅斯的缺席成就了中國花游的歷史性突破，但中國花游並不糾結於此。「對手在進步、項目在發展、規則在變化，我們要積極適應新規則，發揮自己的特長，做好吃苦準備，巴黎奧運會上才會有更好的表現。我們最大的對手就是自己。」張曉歡說。



▲張曉歡認為中國隊要積極適應巴黎奧運新規則。

►中國隊在2022年世界游泳錦標賽花樣游泳團體技術自選比賽中。

