



逐梦奥运

绽放！圆梦！ 中国花游首夺奥运金牌

新华社记者 夏亮 周欣 陈俊侠



996.1389分！花游姑娘们互相拥抱，笑中带泪。

这是巴黎奥运会花游项目产生的首枚金牌，也是中国花游在奥运会上夺得的首枚金牌。

从北京奥运会首次站上领奖台，到伦敦、里约和东京连续三届奥运会摘得银牌，中国花游姑娘终于在巴黎水上运动中心璀璨绽放，创造历史。

这是一枚势在必得的金牌。

巴黎奥运会花样游泳比赛实施新规则，集体项目由技术自选、自由自选和技巧自选三项比赛组成，总得分最高的队伍将获得冠军。

在前两日的技术自选和自由自选比赛过后，中国队领先排名第二的美国队69分多，优势十分明显，然而还是不够保险。

技巧自选比赛，花游姑娘们延续了完美状态，无论是开场托举，比赛中的托举、转体和翻腾，还是队形排列、动作连接、水域运用幅度，都与背景音乐十分契合，再度

展现出高人一筹的实力。最终，姑娘们以三场比赛稳居第一的优异表现，赢得了这枚金牌。

赛前中国队主教练张晓欢曾表示，希望姑娘们能够突破900分大关，而事实证明，姑娘们不仅做到了，还完成得十分出色。

“这三场集体比赛，每一次上场前，我都跟孩子们说，希望你们能尽情享受这一刻；希望我们完成比赛后，裁判不需要有回看的过程，没有回看就意味着我们动作完美不会有罚分。她们都做到了，我感到特别骄傲。”张晓欢说。

这是一枚积极创新的金牌。

2023年，世界泳联对花样游泳项目进行了大刀阔斧的改革并启动新规则，项目自此发生了翻天覆地的变化。一直到今年5月，世界泳

联还在不断更新技术规则，对每套动作中出现的具体技术类型和数量进行全新限定。

在新规则体系下，裁判决定分数要考虑难度、完成质量和艺术印象。申报的难度一旦没有被场上裁判认定，就会降回到初级基准分，遭遇“从天堂一步到地狱”的大幅度扣分。

“东西方存在文化差异，让来自各种文化背景的裁判接受我们的音乐和动作编排，让我们的作品得到尊重，是我最渴望看到的。”张晓欢说，中国花游追求的目标并不仅仅是最高领奖台。

不少队伍为了节省体力，陆上造型动作不上难度，但中国花游在过去三场比赛，精心设计了三个不同的陆上动作，从武术咏春、埃菲尔铁塔、再到用腿摆成甲骨文的“山”字，姑娘们力争一亮相就展现出艺术之美。

“我们的目标是争取每一秒钟都精彩！花游项目需要艺术美，当大家都追求难度的时候，我们还是要固执地展示艺术追求，表现我们对这项运动的诚意。”张晓欢说，力争潮头，比拿冠军更有价值。

这是一枚来之不易的金牌。

东京奥运会中国花游收获集体和双人亚军后，完成了运动员和教练员的“双重换血”，集体项目中，除了冯雨、肖雁宁和王芊懿，其余大多是没有经受过国际大赛考验的新人，41岁的张晓欢也一跃成为年轻的主教练。

41岁的张晓欢也一跃成为年轻的主教练。

在前两日的技术自选和自由自选比赛过后，中国队领先排名第二的美国队69分多，优势十分明显，然而还是不够保险。

技巧自选比赛，花游姑娘们延续了完美状态，无论是开场托举，比赛中的托举、转体和翻腾，还是队形排列、动作连接、水域运用幅度，都与背景音乐十分契合，再度

新人遇到的最大难关就是体能。长跑拉练、瑜伽、舞蹈、50米潜泳、夹球转体、双人成套、集体成套、水中拔河……这些东京奥运周期“玩”过的体能训练，新一代国家队队员们迅速捡起来。

花样游泳实施新规则后，集体项目在技术自选和自由自选的基础上，增加了技巧自选比赛，难度加大，风险加大，运动员的伤病比以往要多，尤其出现在做上推动时受力的肩、肘和手腕。

在5月底队伍备战巴黎奥运会的一次训练中，作为“尖子”的常昊在一次技巧自选的托举练习中落水时，下巴不慎撞在另一名队员的膝盖上，当即血流不止。

“我们换了新的托举动作，成功率不是很髙，还在磨合阶段。当时在水里没感觉到多严重，但是队友说你流血了，我才上岸去，队医说伤口有点深，当即去医院检查，缝了三针。”然而仅仅过了5天，常昊贴着防水创可贴和肌贴就恢复了水上训练。

这是一枚等待已久的金牌。

花样游泳自从1986年成为游泳世锦赛正式比赛项目以来，中国队从未缺席。经过几代花游人的努力，中国花游在世锦赛、奥运会等大赛中的成绩一直在突破。

2017年布达佩斯世锦赛，中国队在非奥项目集体自由组合中摘金，首次登上世锦赛最高领奖台。年初的多哈世锦赛，中国花游首次全项目参赛，在全部11个项目的比拼中，以7金1银1铜创造了参加世锦赛以来的历史最佳战绩。

在奥运会舞台上，中国花游的表现同样令人钦佩。北京奥运会，中国花游取得历史性突破，获得集体项目铜牌。随后的三届奥运会，中国队连续摘得3银1铜，稳坐世界第二。

这一次在巴黎，姑娘们终于圆梦。

“几代花游人的梦想能够在我这一代人身上实现，我们是多么的幸运。”王柳懿赛后激动地说。

“这枚金牌不仅属于我们这个团队，也属于中国几代花游人，它承载了更多的意义。”队长冯雨说，她此前作为中国代表团旗手之一出席了巴黎奥运会开幕式，很受鼓舞。

“今天这个成绩，是几代花游人共同奋斗、前仆后继才有的成绩。我们会继续努力，在双人比赛中继续拼搏。”张晓欢心存感激。

(据新华社巴黎8月7日电)

精彩瞬间



8月8日，中国选手刘浩（前左）、季博文（前右）在比赛中。当日，在巴黎奥运会皮划艇静水男子双人划艇500米决赛中，中国选手刘浩、季博文夺得金牌。

新华社记者 沈伯韩摄



8月7日，中国选手侯志慧在比赛中。当日，在巴黎奥运会举重项目女子49公斤级比赛中，中国选手侯志慧夺得冠军。

新华社记者 杨磊摄



8月7日，中国选手李发彬在比赛中。当日，在巴黎奥运会举重项目男子61公斤级比赛中，中国选手李发彬夺得冠军。

新华社记者 杨磊摄

奥运精英

巩立姣： 决赛放手一搏，不留遗憾

新华社巴黎8月8日电（记者吴俊宽、韦骅）8日进行的巴黎奥运会田径项目女子铅球资格赛中，中国名将巩立姣以18米78的成绩晋级决赛。赛后这位卫冕冠军表示资格赛成绩并不理想，主要原因是受到腰伤困扰，决赛中她会放手一搏，争取不留遗憾。

当日资格赛中，巩立姣投满三轮，成绩均未能超过19米。而在过往大赛中，她在资格赛中经常是一次试投就轻松达标晋级。18米78对于个人最好成绩20米58、赛季最好成绩20米的她而言也确实相差甚远。

“可能太长时间没在这种能容纳8万多观众的场地比赛了，进场之后有点懵，技术感觉没有完全展现出来。”巩立姣说，“前一段也是因为伤病练得不是很系统，我只能说（决赛）去放手一搏吧，尽量把成绩能调动到前三投。”

35岁的巩立姣透露，赛前她突然遭遇腰伤，资格赛是打着封闭上场的。她说：“上届奥运会我是实力在线，这一届只能说放手一搏了，希望投得越远越好。”

东京奥运会后势头强劲的两届世锦赛冠军、美国名将杰克逊（原名伊利）在资格赛意外出局，泪洒赛场。第五次参加奥运会的巩立姣坦言，这就是竞技体育的残酷之处，也是魅力所在。她表示，从本届奥运会资格赛成绩来看，各路名将的成绩都不是特别高，所以自己在决赛中也不是完全没机会。

“机会肯定是有，就是拼到最后吧，不抛弃，不放弃。”巩立姣说，“虽然现在状态不是特别好，但毕竟我投过20米50以上，也希望在决赛中突然能来一下子。因为从今天来看成绩真的不是很高，第五届了嘛，（希望）不留遗憾吧。”

中国选手宋佳媛资格赛投出18米73晋级，“00”后小将孙悦则没能更进一步。赛后宋佳媛表示：“希望决赛中把最好的状态调整出来，跟着‘姐姐’一起携手冲击好成绩。”



创造历史 她如何“爬得比跑得都快”？

据新华社巴黎8月7日电（记者王沁鸥、王梦、卢星吉）7日，24岁的邓丽娟为中国攀岩实现历史突破，她在巴黎奥运会女子速度攀岩决赛中以6秒13创亚洲纪录的成绩摘银，为中国队首夺奥运攀岩奖牌。看了她的比赛视频，网友们惊呼“她爬得比我平地跑得都快”。赛后，邓丽娟也透露了自己比赛时的一些神秘技能，揭秘了现实版的“蜘蛛人”是如何炼成的。

首先，她能“闭耳塞听”。

7日的比赛，邓丽娟从八强到决赛要进行三趟两两对决的攀爬，三个6秒多的时段里，一点失误就可能瞬间葬送奥运晋级之路。重压之下，所有选手上场时几乎都如“冷面杀手”，比赛结束那一刻又都顷刻释放，在空中或咆哮或痛哭。紧张弥漫在空气里，连观众的神经也绷成了快要断掉的弦。

但邓丽娟却说：“我好像一直没有太多感觉。”比完了，她就笑笑。冠军和季军都哭成了泪人，邓丽娟还是一脸“人畜无害”的笑站在一旁，主打一个情绪稳定。

“我比赛时什么都不会想，其实是我很多时候脑子来不及思考，就已经开始爬下一趟了。”她说，“决赛那趟，我也没有太多情绪，耳朵里也什么都听不到。”

但事实是，当时观众的呐喊如山呼海啸，许多人还会跺脚，坐在看台上都能感受到脚下在震动。

可邓丽娟确实什么都听不到。“爬完了，看到自己破了PB（个人最好成绩），很激动，但也还是有点懵，感觉还没做好准备啊，我好像总是这样。”

“很奇怪，往往我没做好准备的时候，它（个人纪录）就破了。当我以为自己做好准备的时候，就不会破。”她说，“所以还是不能想太多。”

“心态对速度攀岩的影响是巨大的。”中国攀岩队速度组主教练钟齐鑫解释，由于速度攀岩持续时间非常短，也没有第二次尝试机会，因此容错率极低，运动员要承

受巨大压力，也极易被现场任何风吹草动影响。

钟齐鑫给队员们的解决办法是：第一，把参赛流程写出来，详细到上场时是要走着还是跑着，上场后做准备工作是先试踩出发踏板还是先抓握岩点，听枪前脑子里应该是什么状态……“以不变应万变，做到程序化攀爬”。第二，掌握调节心理的方法，适当增强一些钝感力。

7日的比赛中，邓丽娟在八进四

四轮以0.006秒的微弱优势力压自己的世锦赛和亚运会“苦主”、印尼选手德莎克。两人

出发后齐头并进，直到邓丽娟祭出那个折磨了她很久的窜跳动作后，记者身边第一次看速度攀岩的同事惊呼：“她好像领先了一点！”

而她的个人最好成绩在奥运会前一直徘徊在6秒4几，此次奥运会，她从资格赛起就连续刷新这个数据，直到爬出了6秒18。这一成绩将她的个人最好成绩提升了将近0.3秒，也超过了奥运会前的世界纪录。

“我有时候都很佩服她。性格不悲不喜的，还特别能忍耐。”回顾备战历程，张宁说。

“所以，‘蜘蛛人’的第二个秘籍，是她敢于挑战女子项目男子化，以及背后有人愿意支持她的野心。”

因此，如果女选手想要更快，学习男子动作便是一种必然。但这也意味着，一次发力需要跨越更远的距离。

但张宁对邓丽娟有信心，因为他一开始看中邓丽娟，就是她敢做男子动作：“我第一次看她爬速度赛，起步就敢略过4号点直接往上跳，虽然后面爬得乱七八糟，但当时能做成这个动作，她的力量和爆发力肯定很好。”