

出水芙蓉 绽放碧波

◆ 厉苒苒

碧波池中,身着艳丽服饰的女孩如彩色小鱼一般嬉戏舞蹈。腾起的瞬间,带出晶莹水花,每个女孩都好像一朵带着露珠的美丽花朵。

花样游泳,原为游泳比赛间歇时的水中表演项目,由游泳、技巧、舞蹈和音乐编排而成,有“水中芭蕾”之称。花游项目也是上海的王牌体育项目之一,拥有包括黄雪辰在内的诸多优秀运动员,甚至全国最早的男子花游选手也是出自上海。练习花样游泳对青少年尤其是女孩们帮助巨大,碧波之中艰苦训练,丑小鸭蜕变成美丽白天鹅。



练门道

大长腿

作为中国花游项目的领军人,世界冠军黄雪辰就是从上海本土的花游俱乐部走出来的。

2000年开始从游泳改练花游,黄雪辰已经在30米见方的泳池中泡了整整20年。说起黄雪辰,专业教练印象最深刻的就是她的双腿:“长且直,而且脚背、脚踝相当漂亮。”就好像天生就该在泳池中展现她的美丽。

由于初入花游项目的都是不到10岁、身材还没有定型的小女孩,因此教练只能通过队员身材比例和参考父母体型来选材。很多时候,教练员和运动员自己都不清楚这双腿是否具备“天生丽质”的潜力。而对旨在有所发展的花游运动员而言,后天的训练同样是塑造美腿的途径。

压腿是花游运动员的基本功。教练会让大家坐在地上,脚放在板凳上,然后膝盖上坐一个人,脚踝上坐一个人,这样的训练每天至少都会有20分钟。由于难以忍受压腿的痛苦,每个练花游的女孩都哭过。

直到现在,黄雪辰依然会练压腿,不过已经不是每天必须,也不会像当初那样痛苦了。“由于身材比例已经定型,我现在的训练主要是修炼腿形。”黄雪辰说,要保持一双美丽的腿,花游运动员的方法并不是靠外界所猜测的涂抹美腿霜或者其他保养品,主要靠的还是不知疲倦的练习。最常用的锻炼方式是在泳池中踩水跃起。这不仅是花游运动的基本技术,对腿部肌肉也是很好的锻炼。另外,在力量房训练时,教练也会安排专门的训练内容,对腿部不同的肌肉群进行训练,以达到完美腿形。

担任上海久事体育产业发展(集团)有限公司东体场馆分公司青训总监的花样游泳高级教练潘乐说,花样游泳对腿的灵活度同样也有很高的要求。通过训练,花游运动员腿的灵活度,丝毫不亚于芭蕾舞演员。据介绍,每周,俱乐部的孩子们都会有陆上训练课,在垫上练习打自由泳腿和仰泳腿是其中的一项课目。和游泳不一样,游泳要求打水质量和压水深度,花游的训练则更讲究频率。通常30秒时间必须要打到60次以上,每次训练会重复多组。经过长期的练习,专业花游选手的双腿几乎能和双手一样灵活,甚至能够用双脚敲键盘打字。

姐妹花

一样笑起来弯弯如月牙的眉眼,一样纤长优美的体型……很多人刚看到林涵、林莽姐妹都会分不清谁是姐姐谁是妹妹。她们是上海东体青少年体育俱乐部的队员,曾代表中国参加了第九届亚洲青少年花样游泳分龄锦标赛,获得了C组(12周岁以下)团体铜牌的好成绩。

在花样游泳领域,双胞胎姐妹是很特别的存在。从小一起长大,双胞胎之间哪怕没有心灵感应,习惯动作也会类似。相比后天组合的搭档而言,双胞胎由于外貌形似,动作一致时在水中更能产生镜像感,在打分上也会更有优势。在东体俱乐部里,除了林家姐妹之外,还有另一对双胞胎。

从小学习舞蹈,在练习游泳之后,林涵姐妹选择了花样游泳作为自己更想继续的专业方向。相比游泳,花样游泳在体力和柔韧性上都要兼顾。而在舞蹈动作和表现力上,花游选手也和舞蹈演员没有两样。

和林家姐妹一样,大多数来学习花游的孩子都是看中这个项目的“二合一”性质——既能练习舞蹈,又能掌握专业体育技巧。

潘乐介绍,要开始练习花样游泳,孩子至少要会先会2-3种泳姿(蛙泳、自由泳、仰泳):在移动时,自由泳和仰泳是基础技能,而蛙泳练习的则是原地踩水能力,“两条腿要会像打蛋机一样,保持身体平衡,上肢舒展”。除了游泳基础,花样游泳还会进行陆上的舞蹈课训练形体以及表情。

以垂直倒立为例子,一个普通的花样游泳运动员要花2-3年才能真正学会控制平衡和出水的高度,而把倒立的技术完全掌握并且练到炉火纯青,那得要花上5-10年不等。



花样游泳练习注意事项

■ 憋气:憋气是花样游泳的基础。作为花游运动员,憋气至少在一分钟以上,专业队要达到2分钟。平日里,不少花游运动员会戴着鼻夹在陆上自主训练憋气。一个成熟的水上运动员(花样游泳、游泳、水球、跳水)是不会轻易被水呛到的,因为已经习惯了水的规律,知道如何避免水进入呼吸道,知道如何控制呼吸的深浅和长短,以及憋气的诀窍。

■ 鼻夹:是花游选手憋气的最好搭档。鼻夹限制了运动员吸入氧气的途径,再加上水下的憋气运动,整个项目在比赛中其实都是一种对常人来说极度缺氧的状态。

■ 化妆:花游的姑娘们除了学习游泳基本功,还要学习化妆、卸妆,学会如何让妆容下水不掉不花。在日本花游队,化妆是选拔考核标准之一。甚至在紧张备战奥运会前,她们都会放弃训练时间,请来专业化妆师,为队员培训。花游选手做头发也有小窍门——把做蛋糕时需要用到的食用明胶粉,放少许搅拌均匀于温水中,充分调匀融化后,涂在头发上可以最大程度保持原来的发型不走样。

行有迹

上海东体青少年体育俱乐部
地址:上海浦东新区泳耀路300号东方体育中心



夜上海

新民晚报

18

2020年
3月26日
星期四

悦动



味道

买手

影音

流连

潮店

格调

意无涯

很多人都说,练习花游的女孩一眼就可以看出——身材修长挺拔、动作姿态优美。甚至一支花游队走出去,彼此之间动作也都极有默契。事实上,这源自日积月累的集体磨合。练习花游,不但对孩子意志力是很好的考验,对她们的集体观念以及团队合作能力都有帮助。

就像是水中艺术家,花游对女孩的培养是全方位的。潘乐说,不少女孩在刚来学花游的时候,都是怯生生的,“背不挺,眼睛不亮”,而经过一段时间的形体训练以及表现力训练之后,她们都能找到自己最美的状态。

自信是女孩最好的化妆品,而自信更是源于艰苦的训练。花样游泳队对孩子表现力、韵律、节奏感都要求较高,动作不协调、节奏感差,一不小心就会沉下水。而从水中劈叉到单腿动作再到滚翻、跳跃……每一个难度的背后都离不开艰辛的训练。

出水芙蓉很美,更美的,是她们为梦想而努力的模样。



新民夜上海
越夜越精彩

八小时之外,大好休闲时光,兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚,廓清风气,更多精彩,尽在新民夜上海!

视觉设计:邵晓艳
本版编辑:吕剑艳