



■ 图为中国队选手在比赛后与教练张晓欢(中)拥抱庆祝

每一朵水花都闪耀着光芒

# 中国花游队勇夺第四金

阿尔弗雷·哈什什国家游泳馆,由中国传统乐器弹奏的音乐优美环绕,来自中国的姑娘们在水中如梦如幻,演绎了一段美丽与霸气并蓄的《巾帼英雄》。曲终,没有丝毫的意外,第四金到手,中国花样游泳队在世锦赛创造历史。

昨晚举行的2022布达佩斯游泳世锦赛花样游泳集体自由自选决赛中,中国队以96.7000的高分夺冠,首次获得该项目世锦赛冠军。迄今为止,中国花游队在本届世锦赛上取得了历史性突破,已获4金1铜。

虽然,日本、乌克兰等花游传统强队对金牌同样虎视眈眈,但布达佩斯每天都在见证中国花游队带来的惊喜。中国花游队这支仅组建了7个月队伍,共有13名队员,只有3名是参加过东京奥运会的老将,其余都是新人,教练组也只有张晓欢一人有世锦赛带队经验,缘何能屡屡带来惊喜?

新人冲得出、稳得住,背后是中国花游队近40年的点滴积累和代代传承。高强度的训练,几乎每个姑娘都掉过“金豆豆”,露天的赛场,她们不惧晒红晒伤,克服一个又一个困难后,张晓欢感慨,“她们一下子成长了起来!”

夺得四金的双胞胎姐妹王柳懿与王芊懿,为了备战世锦赛,每天都反复观看中国运动员黄雪辰、孙文雁在东京奥运会夺银的比赛录像,一帧一帧抠细节。比赛中那一个个令人惊艳的托举背后,是姐妹俩深厚的功力体现。混双技术自选项目决赛中,中国组合石浩琦、张依瑶凭借一曲《龙》摘得铜牌,这是中国队首次在世锦赛混双项目上获得奖牌,让人不禁对中国花游队发展这一新项目有了无限期待。

4金1铜,是队员们日复一日的学习、训练、比赛练就的,也是中国花游队一代又一代的传承带来的。张晓欢还特别感谢了前辈汪洁的帮助:“东京奥运会取得银牌后,我们在7个月的时间里完成了新老交替。我们要珍惜前辈付出的艰辛,接力棒交到我们手里,不能把它丢了。尤其是以前的主教练汪洁教练带了我30多年,一路走来,一直有师傅在帮助我。这个周期从训练计划的制定,到参赛作品调整,汪教练都给了我们很多帮助。”

2009年至2019年举行的六届国际泳联世锦赛上,中国花游队一共获得了33枚奖牌(1金26银6铜),在奥运会、亚运会赛场上也屡创佳绩。今天的布达佩斯,每一滴水花都闪耀着中国花游队的光芒。“此时此刻,我觉得特别激动。其实每场比赛下来都是百感交集。”张晓欢哽咽道,“我们非常珍惜这次参赛的机会,通过比赛达到了锻炼新人的目的,也找到了自己的很多问题,得到了业界和一些专家的反馈,这次参赛意义重大。”由于花样游泳将颁布新规则,格局将因此受到影响,哪支队伍能够率先吃透规则,就能在激烈的竞争中占得先机 and 优势,张晓欢表示,未来,中国花游队将继续砥砺前行。

花游项目的最后一个比赛日,中国队组合石浩琦/张依瑶将参加中国队本届世锦赛的最后一个项目混双自由自选决赛。之后还会有一个表演赛,第一个登场的中国队将献上精心准备的节目。布达佩斯的夏天,中国花游队正迎来收获的季节。

本报记者 陶邢莹



■ 在昨晚举行的花样游泳集体自由自选决赛中,中国队高分夺冠

图 新华社



## 申动·运动家

■ 减重训练基地教练在直播  
记者 李铭坤 摄

# 让我欢喜让我忧

减重教练和学员的这三个月



■ 学员在训练

“最近看起来练的效果还不错,要坚持下去啊!”工作日的下午3时,位于浦东川沙的巅峰减重训练基地内,教练袁龙正在与学员张诚探讨过去这段时间减重计划实施的情况。照顾好与自己同住在基地里的学员,袁龙马不停蹄地来到“线上”,督促居家减重学员的情况,张诚则在一旁默默做着记录。对两人而言,这样的生活节奏,是过去三个月的常态。

袁龙说,过去的这段时间,是职业生涯中最特殊的经历,如果要描述心情,基本就是周华健的名曲《让我欢喜让我忧》,“特殊时期,我欣喜学员身边少了许多外在诱惑,可以更专心地为目标努力;也因为不能都像对张诚那样现场督促,而为他们的自觉性担忧。”

### 迟到的约定

时间拨回今年3月27日,那是浦东新区开始“静态管理”的前一天。趁着难得的闲暇时光,袁龙和其他几个教练一起,到基地附近的理发店理了个发,准备用全新的形象开启新一季度的工作。“那位师傅的手艺很好,收费也很公道,我们几个都很满意。”袁龙清楚地记得,临走前,几位教练和理发师傅约定,一个月后会再来光顾。当时谁也不会想到,接下去的日子里,这个听上去再普通不过的约定,实现起来居然如此艰难。

回到基地,袁龙带着张诚和几个学员加练了一会儿,回到房间后便得知上海将开展核酸筛查的新闻。袁龙把官方发布的信息转给了带教学员所在的微信群,安抚了基地内外学员的情绪,当时在他的预想中,一切很快就能恢复正常。

“之后我们基地的每个人,都会每天关注疫情的状况,以便及时了解相关的信息。”袁龙回忆,当他看到4月初情况仍然不容乐观时,便判断这段特殊的时间,可能会比想象中更长,“我当时跟理发店的师傅发信息说‘我们之前的约定,可能迟一些才能实现了’。”

### 特别的收获

因为防疫的原因,多数人只能中断原本定期前往基地训练的计划,这让许多像袁龙一样的教练感到有些不适应,“热闹的训练场

地突然变得冷清下来,一开始心里确实有种难以描述的感觉。”不过很快,教练们就决定通过直播的方式,将训练场地搬到线上,“这也是一种趋势,你看刘畊宏就是最好的例子。”袁龙说,这样的做法一定程度上缓解了学员对于体重反复的担忧,也带来了特别的收获。

从4月起,基地里的教练几乎每天都就网络课程的安排、内容、计划和学员反馈展开研讨。“过去两个多月,我做得最多的就是聊天,和教练、在基地里的学员还有线上的学员说明我们的减重计划,了解他们在锻炼过程中碰到的疑惑和问题,汇总起来之后再找时间解答。”袁龙说,自己每天晚上躺在床上,脑海中总会回放一下当天线上教学的情况,然后思考怎样把明天的课程变得更有意思一些。他笑言,因为这段时间的积累,自己和几位教练都变得更加“能说会道”,在特殊时期,这样的变化给基地带来了更多笑声。

在特殊时期因祸得福的,还有张诚。当他在2月底来到基地时,几乎控制不住自己的食欲。过去的三个月里,基地里的学员不多,他获得了在确保安全的前提下,跟随教练单独训练的机会。在严格的督导下,小伙的身形逐步恢复正常,同时他也开始学会自制,“现在想来,我挺幸运的,一场疫情让我学到很多,也改变了自己的想法和习惯,变得更加成熟,这些都会成为宝贵的财富。”

### 不变的信心

6月初,上海的生产生活秩序逐步恢复,袁龙获得走出基地大门的许可后,做的第一件事,就是“预约”那家理发店的师傅,“再次见到他的时候,有种恍如隔世的感觉。”天气渐热,袁龙剪了个短发,临走前师傅笑着告诉他,自己接下来一段时间可能会比较忙,因为之前积压了很多客人,也祝他的行业能够早日恢复正常。“我一直很有信心,即便经历过困难期,这一点也没有变过。”这位减重教练说道。

袁龙的信心,来自两年前的亲身经历。那一次,疫情同样给行业带来巨大冲击,但在一切回归正常后,民众对减重和健身需求的增长也大大超过预期。“疫情给生活带去了很多不便,但也会让更多人了解到健康生活和塑身锻炼的重要性。”袁龙说,6月初至今,虽然上海的几家室内减重门店暂时没有开放,但电话和网络的咨询量比之过去同期已经有了一定的上涨,“经历过过去三个月的特殊时光后,越来越多人会重视对自身形体的塑造,这对整个行业而言,是个不小的机会。”对减重和其他体育从业者而言,最艰难的日子,正在逐步远去,属于他们的春天,或许就在不远处。

本报记者 陆玮鑫



扫码看视频