



中国跳水队队员全红婵(左)在训练中

中国队巴黎奥运会火热备战中

“专注自己”
——跳水队解密“水花消失术”

在巴黎奥运会开赛前,中国跳水队正有条不紊地进行训练。在王宗源、陈芋汐和全红婵心目中,“水花消失术”其实是跳水运动员的基本功和追求目标,秘诀很简单,那就是“专注自己”。

4月,中国跳水队在西安参加了世界泳联跳水世界杯总决赛,此后派出不同阵容征战加拿大杯跳水邀请赛和巴黎奥运会场地测试赛,大部队则在北京调整训练,进行巴黎奥运会前的最后冲刺。

王宗源在东京奥运会上和谢思埸搭档获得男子双人3米板冠军,自己还摘得单人3米板银牌,此后在国际比赛中保持优异战绩。他透露:“我目前处于恢复体能和诱导动作的阶段,然后会进入自选动作阶段,备战过程就是认真执行教练的训练计划安排。”

对于王宗源、陈芋汐和全红婵三位名将来说,巴黎奥运会都是他们的第二届奥运会。对比东京奥运会前的自己,22岁的王宗源认为:“如今的我心态更加成熟,在赛场上面对困难时能游刃有余地找出解决问题的办法。巴黎奥运会上,我希望能够有所突破,在单人和双人项目上都取得好的成绩。”

17岁的全红婵说:“我对于巴黎奥运会比较兴奋,毕竟这几年自己成熟了不少。体重和身高的变化挺大的,训练水平有点下降,需要在以后的训练中克服这些。我希望能为国争光。”

18岁的陈芋汐说:“能够代表中国队参加奥运会我觉得非常荣幸、骄傲,

我希望能够发挥出自己的水平,展现出体育精神,把专注度放在每一跳上,努力去提升自己,为国争光。”

在技术层面,中国跳水运动员所掌握的“水花消失术”经常令观众赞叹不已。陈芋汐表示,这是运动员从小就去练的基本功和追求的目标。“这需要我们多去练习,在训练中去努力不断提升自己,在比赛中放平心态去拼搏。”

“把自己的动作跳好,不想太多其他的事情。”全红婵补充道。

分析中国跳水运动员的性格特质,陈芋汐认为是“性格沉稳、敢于拼搏”,王宗源说是“坚持不懈、永不放弃”,全红婵则笑着表示:“他俩把话都说完了,我完全赞同。”

陈芋汐和全红婵这对女台小姐妹面临着“成长的烦恼”这道难关,随着年龄增长身体变化而导致体能下降、技术不稳、训练质量下降等问题,但两人在平时的训练中彼此鼓励和促进。“在场上我们是搭档、是对手,但在场下,我们是聊得最好的队友和朋友。”全红婵说。

陈芋汐说:“有竞争才有提升。感谢全红婵的出现,没有她,我可能也不会有今天的水平。”

对于中国跳水队能否包揽奥运会八金的话题,王宗源说:“来自英国、墨西哥和朝鲜等国的选手具有很强的竞争力。包揽金牌是我们跳水队所有人的梦想,但我们需要做好自己,专注自己,在最后两个多月的时间里打磨动作、精益求精,提高应对困难的能力。”

行动派有血性 不留一点后路
——体操队进入冲刺阶段

距离巴黎奥运会开幕还有不到80天,中国体操队备战进入最后的冲刺阶段。国家队训练场地旁的白板上写着这样一句话:把每个训练日当作比赛日!每个人要做行动派!有血性!

4月底,参加完在广东省进行的2024年全国体操锦标赛暨巴黎奥运会选拔赛,中国体操队队员们回来后进行了调整,并评估了伤病情况。多届世锦赛冠军肖若腾8日对记者说:“我的伤病情况处理得还不错,能支持正常训练。接下来训练重点是提高动作的完成质量,争取有更高的成功率,为团体做更大贡献。”

东京奥运会上,肖若腾与金牌失之交臂。2021年全运会后,肖若腾的状态经历了一些起伏,他认为这“不是坏事”。“任何事业要达到巅峰都需要拿出血性,有决心和信心才能有血性。”

如今,28岁的他有望迎来自己的第二次奥运之旅。他表示,还是把自己当成新人,对奥运会充满憧憬和希望。同时,希望给年轻运动员起到榜样作用,并相互学习。展望巴黎,肖若腾渴望夺金圆梦,“(具体项目方面)优先是男子团体”。

东京奥运会双杠冠军邹敬园也对中国队男子团体项目在巴黎的表现充



中国体操队队员邱祺缘在训练中

满期待。他介绍,目前男队已经进入合练环节,在进行团队的模拟和实战,大家一起鼓劲、磨合。面对主要对手日本队,中国队将全力以赴,“不会留一点后路”。

对“行动派、有血性”的口号,邹敬园给出了自己的诠释。“运动员一定要在赛场上拿成绩,不能只是口头说说,这就是行动派;有血性,就是要对说出来的话负责,把该拿的冠军拿回来。”

与两位前辈不同,还不满17岁的

邱祺缘即将迎来自己的奥运首秀。“非常期待,想赶快站到奥运赛场上,在赛场上大放异彩。”她说,“接下来的训练重点会放在成套动作的稳定性和质量上面,连接和细节上要处理得更好。”

作为2023年世锦赛高低杠冠军,邱祺缘对冲击奥运金牌信心满满。除了强项高低杠和平衡木,她也希望作为女子团体的一员,帮助中国队站上领奖台。



中国跳水队队员王宗源、全红婵和陈芋汐(后排从左至右)在训练后接受采访



巴黎奥运会火种将开启在法国本土的传递

奥运火种登陆法国开启本土传递

在法国总统马克龙以及现场超过10万名观众的见证下,巴黎奥运会火种8日抵达法国南部港口城市马赛。9日起,巴黎奥运会火种将开启在法国本土的传递。

中午约11时,承载着奥运火种的“贝勒姆”号帆船抵达马赛港口附近海域。超过1000艘各类船只只在海面迎接火种的抵达,并伴随“贝勒姆”号沿着马赛老港附近沿岸进行海上巡游。

傍晚时分,伴随着现场观众高唱法国国歌《马赛曲》,“贝勒姆”号缓缓驶进港口,著名的“法兰西巡逻兵”飞行表演队从港口上空呼啸而过,先后

展示了奥运五环与法国国旗的图案。

在“贝勒姆”号靠岸后,马赛交响乐团开始演奏巴黎奥运会主题曲《巡游盛典》。约19时30分,2012年伦敦奥运会游泳冠军弗洛朗·马诺杜作为在法国本土的第一棒火炬手,手持火炬从“贝勒姆”号上走下,象征着奥运火种正式登陆法国。

“我们非常自豪。”马克龙说,“火炬已经抵达法国的土地,奥运会也正式走进法国人民的生活中。”

马诺杜走下帆船后将火炬交接给另一位出生于马赛的法国残奥短跑运动员南泰南·凯塔,由她将火炬传递给马赛本土说唱歌手朱利安·马里(艺名

“JuL”),由后者点燃火种台。

巴黎奥运会火种于4月16日在希腊古奥林匹亚成功采集,在完成希腊境内的传递后,奥运火种于4月26日由希腊奥委会正式交给巴黎奥组委,并于次日从雅典的比雷埃夫斯港启航出发前往法国。

值得一提的是,此次用于承载奥运火种的“贝勒姆”号建于1896年,正是首届现代奥林匹克运动会在希腊举行的年份。

自9日起,奥运火炬将开启在法国境内及海外部分的传递。7月26日,奥运火种将在巴黎点燃奥运主火炬台。