

今亮相福冈世锦赛 『中国花游一哥』石浩玓

男生也能是『出水芙蓉』

■ 石浩玓(前)展现花游中的男性力量
图 新华社

文体人物

时而从水中高高跃起,时而托举出一条条“美人鱼”,当石浩玓今天首次亮相福冈游泳世锦赛花样游泳集体项目时,21岁的他又一次创造了中国花游的历史。在这项“从头发丝美到脚趾尖”的运动里,他不只是“万花丛中一点绿”的点缀,更是这项集体运动中不可或缺男性力量。

今天上午的集体技巧自选预赛中,石浩玓与队友通力合作,帮助中国队以2.14分的优势排名第一。

男美人鱼的腿

男生也能参与花样游泳运动?在很多人看来,这是一件不可思议的事。但早在8年前,少年石浩玓便深深爱上了这项运动。

石浩玓最初并不是练花样游泳的。他4岁开始学习游泳,一练就是十年。2015年,世锦赛首设花样游泳混双项目,天津花样游泳队教练陆丽亚为了组建混双队伍,找了隔壁的游泳队。“当时中国几乎没有男生练花游,我对这个项目也很好奇,抱着试一试的心态就去了。”石浩玓回忆道。男生练习花游,需要克服很多困难,如果不够执着,是很难坚持的。比如压韧带,对于14岁的石浩玓来说,韧带已经比较硬了,压腿是一个非常痛苦的过程。最终,只有石浩玓一人坚持了下来。

在陆丽亚看来,石浩玓是花游的天生好苗子。“一个星期内,他就学会了我们花样游泳运动员可能需要两年才学会的倒立动作。我特别欣赏他的一双腿,因为花样游泳肯定是靠腿来讲的,他这双腿的天生条件,比有些女孩子还要好。”

冰上,有男女配对的花样滑冰。现在,水上也有了男女配对的水上芭蕾。用男性的力量,在水上演绎一段爱情故事,对于观众而言,同样也是一种美的感受。但是,男性运动员的双腿,如何做到同女性运动员一样的柔韧性?年轻的石浩玓又如何去理解爱情的表达?训练



■ 上届世锦赛石浩玓获得铜牌
图 新华社

过程中的难点,不只需要日复一日的努力,还需要时间和经验的积累。

今天,石浩玓分别参加了集体技巧自选和混双技术自选两个项目的比赛,将自己对花样游泳的热爱,展现得淋漓尽致。

书写新的历史

石浩玓被称为“中国花游一哥”,这是名副其实的。在这条路上,他一直在突破。

练习花游第三年,他就参加了2017年布达佩斯世锦赛,与盛姝雯搭档获得混双自由自选第八名,这是中国花游男选手在世锦赛上的首秀。2019年光州世锦赛,石浩玓和张雅怡在混双技术自选项目中获得第五名,与程文涛搭档获得混双自由自选项目第六名。

在光州,石浩玓还收获了偶像的鼓励。美国花样游泳运动员比尔·梅是第一位摘得世锦赛冠军的男运动员,光州世锦赛后他便退役了。赛场外,他给石浩玓递交了一封亲笔信,信中他写道:“非常感谢我们这些参加混双的选手,也算完成了自己的梦想,希望混双项目能继续在世界上发展下去……”那一刻,石浩玓立下的目标:“下届世锦赛,争取夺牌!”

2022年,石浩玓又回到了梦开始的地方,又是一届布达佩斯世锦赛,他与搭档张依瑶摘得两枚铜牌,书写了中国花游混双项目新的历史。

梦想照进现实

突破还在继续。今年3月,在加拿大马克汉姆举行的2023世界泳联花样游泳世界杯第一站比赛中,中国组合石浩玓/程文涛精彩演绎《势不可挡》力压两对西班牙组合,赢得了混双技术自选比赛的冠军。这是世界泳联对花游竞技设立新的评分系统后中国队获得的第一个冠军。

参加奥运会,几乎是每个运动员的梦想。去年年底,世界泳联宣布男子花样游泳运动员获准参加2024年巴黎奥运会。这是花样游泳项目自1984年加入奥运大家庭以来,男选手首次被允许参加奥运会花样游泳比赛。届时,每支参赛队伍可派出最多2名男选手参加花样游泳集体项目的比赛。听到这个消息,石浩玓非常激动,他终于等到了“梦想照进现实”的机会。

不过,除了奥运会,石浩玓还有更多的追求,他希望身体力行推广花样游泳项目。“过去,很多人认为男生不适合练花样游泳,但其实,男生在花游中完全可以展现阳刚的一面。跟舞蹈一样,男生女生都可以跳。”石浩玓说,人们应当学会去接受、欣赏花游不同的美。

令人欣喜的是,石浩玓不再是中国唯一的男子花样游泳运动员。在国内赛场正涌现出越来越多的男运动员,他们追随着石浩玓,去演绎水上芭蕾之美。
本报记者 陶邢莹

暑假动起来

去室内冲浪馆 劈波斩浪



■ 少年感受冲浪乐趣 本报记者 李铭坤 摄

近来有不少家长咨询:坐标上海,暑期档,家门口15分钟健身圈,有没有亲水项目孩子能够亲密接触?答案是:有,滑板冲浪。

滑板冲浪是近几年发展起来的室内亲水运动,人工冲浪池的诞生,让喜爱亲水项目的人尤其是孩子,在陆上劈波斩浪的梦想成真。目前在上海,室内冲浪馆已有数十家,大都分布在购物中心和运动综合体。如果您家附近有这类场所,不妨带着孩子去试试,也许很快,他就会爱上这项自由又具挑战性的运动。

在位于复地活力城的“我去冲浪 I GO surfing”室内冲浪馆,蓝色的人工冲浪池由两条水道组成,通过水泵的工作,喷射出扁平的扇形水流,形成均匀的水浪,通过高速水流和斜坡冲力的作用,营造出水浪上拱的现象。踩住滑板,踏上倾斜角30度的水毯,水浪迎面而来,仿佛是在和大海嬉戏。冲浪馆负责人张佳勇介绍,新一代的人工冲浪池20吨水能满足需要,因此更方便室内冲浪馆落地。目前“我去冲浪”在复地活力城和瑞虹天地太阳宫都有室内冲浪馆对外开放。

如果冲浪时不小心摔倒了,会受伤吗?张佳勇透露,冲浪机的水毯下装有气垫,水毯两侧也包着带有气垫的防水布,初学者摔跤的话不会受伤。而且,冲浪池装备恒温系统,365天都提供温水,不分气候和季节,学员随时随地都可以来体验冲浪的乐趣。

冲浪池里,两个男孩踏上滑板逐浪而行,身旁教练做好保护的同时,叮嘱着技术要领。小学员正在上的是滑板冲浪初级教程,每堂课

90分钟,10堂课为一个课程。9月要升四年级的小学生蒋顾鑫已经上完一个课程,现在,他能放开安全绳,在教练的看护下,独自站上滑板滑一会儿了。“这里的教练很负责,对孩子非常耐心。”蒋顾鑫的妈妈告诉记者,最先是看见同学带孩子去体验,然后自己了解下来挺感兴趣,加上家附近就有室内冲浪馆,就给儿子报了滑板冲浪的课程。这项培训也不需要准备什么装备,戴上泳衣泳帽,做一套准备动作,孩子就可以在教练的辅导下,慢慢体验冲浪的乐趣了。一位妈妈告诉记者,孩子练了几年羽毛球,给孩子报滑板冲浪课,也是希望通过培训孩子能增加下肢力量,增强身体的平衡能力。

随着室内冲浪馆纷纷落地,滑板冲浪逐渐被大家熟悉,在教学和培训上衔接专业资源。张佳勇介绍,“我去冲浪”冲浪馆聘请的都是上海市极限运动协会认证、拥有资格证书的教练员,滑板冲浪课程按星级细分,1星至3星是初级,4星至6星为中级,7星至9星是高级。学员学习完课程可以申请考级,通过的话,会获得上海市极限运动协会颁发的运动技能证书。

上海市极限运动协会近期与“我去冲浪”等室内冲浪馆合作,推出针对青少年的室内冲浪项目夏令营。目前室内冲浪已开营5期,实行6名学员小班教学,受到不少家庭的欢迎。本报记者 金雷



■ 冲浪池里两个男孩逐浪而行 本报记者 李铭坤 摄

收视指南

央视五套今天17时将转播游泳世锦赛跳水男子双人3米跳板决赛实况,19时将转播花样游泳女子单人技术自选决赛实况,21时将转播温网女单贾贝乌尔与万卓素娃决赛实况,明晨5时将转播世界女排联赛中国与波兰半决赛实况。