



東奧花游團體成績

排名	隊伍	總分
1	俄羅斯	196.0979
2	中國	193.5310
3	烏克蘭	190.3018

TOKYO 2020

▲中國花游隊在東奧集體和雙人比賽中，每次亮相都充滿中國元素。

▲中國花游姑娘以強大體能出戰東奧。



▲孫文雁和黃雪辰連續參加雙人和集體兩項比賽。



▲孫文雁和黃雪辰以高質量、高難度完成比賽。

全華班教練領軍 穩坐第二把交椅

中國花游 拉近與俄羅斯隊差距

中國花游 拉近與俄羅斯隊差距



▲中國花游隊以剛柔並濟、英姿颯爽的《巾幗英雄》，奪得東奧集體項目銀牌。



▲中國花游隊連續3屆奧運摘銀。

排、出水高度、隊形變化、水域游動範圍等多方位比拼……誰說花樣游泳僅僅是美的享受？還有力量、速度、編

新華社記者周欣、夏亮、吳書光

▼中國花游隊展示出整體力量 and 速度變化。

狠抓體能 重視質量

3000米山路拉練、瑜伽、舞蹈、50米潛泳、夾球轉體、雙人成套、集體成套、水中拔河……都是姑娘們為了東京奧運會而進行的「新花樣」體能訓練，涉及基礎體能、專項體能、專項技術和成套動作能力，5年來她們在體能訓練採取前三年「滴水蓄力」，後兩年「全面灌溉」，展示出了中國花游的整體力量和速度變化。

隊伍早在2020年1月中旬通過奧運選拔確定了10人名單，包括正選8人，平均年齡25.3歲，替補兩人，隨之「精準備戰」，狠抓基礎體能向高水平專項體能轉化，狠抓基本技術向高質量實戰成套動作轉化。

變化多難度大

姑娘們在東奧比賽實現了「難、新、快、美、齊、高、脆、穩、準、狠」的制勝規律，變化多、難度大、隊形緊密、造型整齊、動作高穩、編排銜接快。

「疫情這一年讓我們更加強大，沒有體能的支撐，任何技術都無法完成，更充沛的體能讓我們高質量、高難度地完成全部比賽。」主教練汪潔指出。基於強大的體能保證，同是31歲的隊長孫文雁和黃雪辰才能連續出戰雙人和集體兩項比賽，而且是所有參賽隊伍中唯一參加全部賽前訓練和比賽的選手。

收穫兩屆奧運銀牌和世界錦標賽冠軍的年輕運動員高俐說：「我們現在更有信心了，只要一步一個腳印地提高，就一定有機會站上最高領獎台。」

東京水上運動中心，由孫文雁、黃雪辰、高俐、梁馨梓、尹成昕、馮雨、肖雁寧和王芊懿組成的中國花樣游泳隊，以剛柔並濟、英姿颯爽的《巾幗英雄》奪得東京奧運會集體項目銀牌。

花樣游泳從80年代初在中國起步，經過幾代人的努力不斷突破：2008年北京奧運中國姑娘們歷史性突破獲得銅牌，此後在倫敦、里約、東京奧運連續3屆摘銀，穩坐「第二把交椅」，在東京還縮小了和6連冠霸主俄羅斯的差距，2,566.9分，讓對手無奈、讓世界驚艷。

從默默無聞到世界頂級強隊，是什麼原因讓中國花游迅速躋身世界前列？

如果說中國花游的發展階段是摸索期，從2008年至2016年可說成熟期，3屆奧運由中外教練合作，完成了與世界對接，夯實基礎、開闊視野、增強自信，找準方向的蛻變。里約奧運歸來後，國家隊開始調整方向，確定走「自己的路」，打造「全華班」教練陣容。

國家隊教練組由4人組成，來自北京隊的「60後」資深教練汪潔擔任主教練，統攬全局，兩位「70

後」教練各有分工，江蘇隊教練王芳側重集體技術自選，上海隊教練張曉蕾專攻雙人；來自北京隊的2008年奧運銅牌得主張曉歡是「80後」，隊內學歷最高，英語流利，參與日常訓練並在國際交流等場合大顯身手。

實力提升強大自己

「在中國花樣游泳的早期發展和水平薄弱階段，我們從外教身上學到了先進的訓練理念和手段，提高了基本技術和體能訓練。但是，當我們的實力全面提升後就一定要強大自己，走自己的路，讓中國教練站在世界之巔！」國際泳聯花樣游泳技術委員會委員劉岩說。

以國家隊教練團隊為中心，借助在全國比賽之際開辦教練員培訓，把先進的訓練方法理念輻射到內地各支隊伍，提高整體水平，同時加強和世界溝通，「請進來、走出去」短期邀請國外專家交流促進中國花樣游泳水平的共同發展。

「中國花游需要傳承，把國家隊教練組的頂級理念和經驗傳播給各地方，新一代的運動員們才會更加優秀，形成良性循環、積蓄力量。」劉岩說。



▲中國花游從默默無聞到世界頂級強隊，讓世界驚艷。



▲中國花游經過幾代人的努力，不斷突破。

堅持「中國原創」

無論是琵琶為主奏樂器、表現穆桂英大破天門陣的《巾幗英雄》，《我愛你中國》、還是選自電影《紅海行動》音樂的《追夢》，中國花樣游泳隊在東京奧運會集體和雙人比賽中，每一次亮相都充滿了中國元素。

國際泳聯花樣游泳技術委員會委員劉岩，總結花游五要素為「音樂編排是靈魂，技術是核心，專項體能是基礎，托舉是突破重點，藝術表現來點睛」。很多隊伍曾經迷信外國知名編導，甚至競相高價購買編排，中國花游卻始終堅持「中國原創」，越來越被世界接納。

2017年布達佩斯游泳世界錦標賽，古老的沃伊達奇城堡見證了中國花游的里程碑時刻：憑着氣勢磅礴的《怒海爭鋒》，中國隊首次登上世界冠軍領獎台，這是飛躍，是突破，就此開啟「中國原創」的騰飛階段。

主教練汪潔指出，中國花游近年來經常承辦並參加國際賽事，通過與國際裁判、外籍教練和運動隊的交流溝通，「中國原創」更加國際化。

「隨着年輕一代教練員的迅速崛起，他們一定會為『中國製造』注入新的活力和生機。」汪潔說。



▲中國花游隊主教練汪潔（左四）與隊員相擁慶祝。