

完成新老交替過程 年輕選手嶄露頭角 中國跳水隊洛城奧運瞄準8金

世界盃總決賽是中國跳水隊今年最重要的世界大賽。為了檢閱隊伍前期冬訓的效果，國家隊幾乎派出全部主力運動員參加本屆在家門口舉辦的世界盃總決賽。從比賽進程和結果來看，中國跳水隊延續了在女子項目及雙人項目上的優勢，只在男子單人項目上受到墨西哥、澳洲、烏克蘭等個別強手的挑戰，洛杉磯奧運的整體前景仍是一片光明。

多個項目擁20分以上優勢

有「夢之隊」之稱的中國跳水隊是中國奧運軍團的奪金大戶。巴黎奧運上，中國跳水隊史無前例地包攬全部8枚金牌，金牌總數佔中國軍團金牌總數的五分之一。參賽的10名中國選手全部獲得金牌，使得這支隊伍成為名副其實的王牌之師。從比賽結果看，除了男雙3米板和男單10米台項目中外選手間水平較為接近外，其餘項目國家隊都有20分以上的優勢。更令人欣喜的是，國家隊擁有充足的人才儲備，每個項目都擁有3名以上世界一流選手，且選手之間有着清晰的年齡梯隊，足以保證中國跳水隊在未來兩到三個奧運周期中都具備很強的競爭力。

去年全運會後，中國跳水隊順利完成了新老交替的過程。曹緣、謝思埜、昌雅妮、全紅嬋等奧運冠軍逐漸退出國家隊，陳芋汐、陳藝文、王宗源、練俊傑等奧運冠軍成為目前國家隊的中堅力量，陳佳、鄭九源、盧為、林珊、白鈺鳴、趙仁傑、蔣林靜等一批年輕選手已嶄露頭角，使中國跳水隊在各個項目上都有「奧運冠軍+實力小將」的完美人員配置，整體實力自然高出其他隊伍一籌。

征戰奧運累積55金

展望兩年後的洛杉磯奧運，中國跳水隊希望延續巴黎奧運的輝煌，再次向「包攬8金」的宏大目標衝擊。洛杉磯奧運對於中國跳水隊而言，意義非凡。在1984年洛杉磯奧運上，現中國跳水隊總教練周繼紅奪得女單10米台金牌，從此開啟了中國跳水隊在奧運上的奪金之旅。直至巴黎奧運結束，中國跳水隊共在奧運上奪得55金，成為中國軍團各項目中奪得奧運金牌最多的隊伍。除了獲得金牌外，通過洛杉磯奧運展現中國跳水「夢之隊」精湛的動作質量和超一流的實力，也是中國跳水隊的重要目標。屢屢上演「水花消失術」的中國跳水隊，成為外國人心目中中國體育的「門面擔當」之一，洛杉磯奧運對中國跳水隊而言不僅要贏，更要贏得漂亮，充分展現跳水「夢之隊」的絕對實力。

國家跳水隊系列①

3日，世界泳聯跳水世界盃總決賽在北京國家游泳中心「水立方」落幕。以老帶新的中國跳水隊包攬全部9個項目冠軍，彰顯了在世界跳水領域的絕對統治力。經過了去年世界錦標賽和全運會的洗禮，中國跳水隊在2028年洛杉磯奧運會的陣容框架已經初步形成，向着奧運的終極目標發起衝擊。

大公報特約記者 史玄之



陳佳在世盃總決賽獲得女單3米板冠軍。



陳芋汐（右）與盧為攜手奪得世盃總決賽女雙10米台冠軍。

科技助力「水花消失術」

分析中國跳水隊在世界大賽上獨領風騷的原因，舉國體制背後的強大支撐作用無疑是最重要的致勝因素，這不僅體現在中國跳水隊擁有世界上最好的訓練條件，也表現在其訓練背後強大的科技助力。從2019年開始，中國跳水隊與百度合作研發「智能跳水輔助訓練系統」，為運動員科學訓練提供技術支撐。該系統採用雲、邊、端一體化技術，全自動識別、跟蹤、採集、分析每一個跳水動作。從運動員起跳到入水的1.8秒，錄製高速視頻，實時反饋到教練手中的平板上，對運動員的姿勢、動作等進行针对性指導。基於頂尖跳水動作大數據模型庫，該系統還對動作實時打分、精準量化分析，制訂訓練計劃，對運動員身體數據進行全面管理和科學評估，對比運動員在不同時期技術動作的差別，助力科學高效訓練。一支隊伍要長時間保持絕對優勢，最重要的基礎就是雄厚的人才儲備。中國跳水隊之所

以能夠形成「頂尖運動員」的代際無縫銜接，其核心是搭建完善的「基層體校—省市隊—國家隊」的三級金字塔青訓體系。中國跳水隊在廣東湛江、北京、上海等地布局了幾所跳水特色學校，對小運動員開展陸上基本功和水上基礎訓練，並從骨齡預測、關節靈活性、協調性、水感、心理抗壓能力等維度考量、選拔擁有跳水天賦的運動員。這些運動員又經過在省市隊和國家



王宗源（左）與鄭九源是世盃總決賽男雙3米板冠軍組合。

隊的隊內競爭，進行層層篩選，最終代表國家隊參加世界大賽的選手可說優中選優。

嚴格選拔保證質量

出色的成績更離不開中國跳水隊平日訓練嚴格的管理。除了對運動員的日常作息時間進行「半軍事化」管理外，在訓練中，中國跳水隊對運動員入水角度、水花直徑、空中姿態偏移、雙人起跳高度差、時間差、同步率等數據進行嚴格檢測，力求技術動作精益求精。此外，運動員的心率變異性、血乳酸、肌電等數據也由教練組實時監控，從中觀察運動員訓練時的身體負荷量，並根據數據變化調整訓練安排。為了保證在世界大賽上萬無一失，中國跳水隊經常舉行嚴謹的隊內考核和大賽選拔賽。其中隊內考核設置的成績及格線甚至要高於歷屆世界大賽冠軍的分數，這就保證了中國運動員平時訓練質量已達到世界冠軍的標準，在世界大賽上高於其他選手一個檔次也在情理之中。

提升動作難度系數 抗衡歐美強手挑戰

不容有失

展望洛杉磯奧運會周期中國跳水隊的整體形勢，國家隊在男子3米板和10米台兩個單人項目上將遇到不小挑戰。去年世界錦標賽上，墨西哥選手奧爾韋拉以一套完美的動作擊敗國家隊的曹緣和王宗源，奪得男單3米板冠軍，爆出世錦賽一大冷門。奧爾韋拉並非無名之輩，在巴黎奧運周期他就成為了國家隊在男子跳板上的最大對手。

與中國選手相比，奧爾韋拉擁有更好的身體素質，這保證他可以得到更高的起跳高度，更容易完成高難度動作。對比奧爾韋拉與中國選手的成套難度系數，前者的難度系數略高於中國選手，這也是他爆冷奪冠的關鍵。如果說男單3米板是輪在技術難度上，那麼男單10米台無緣獎牌則主要歸咎於自身發揮失常。小將朱子鋒和趙仁傑參加世界大賽機會較少，儘管在預賽和準決賽上有不俗的發揮，但在決賽舞台上承受較大的心理壓力下導致發揮失常。

面對外國選手通過高難度系數動作衝擊國家隊的策略，中國跳水隊在今年冬訓期間也開始着手高難度動作的儲備。在較為薄弱的男單3米板和10米台上，鄭九源、白鈺鳴、楊志豪、趙仁傑等年輕選手利用冬訓機會儲備新的難度動作，並通過今年初的跳水世界盃加拿大站和世界盃總決賽進行了檢驗。與外國運動員相比，中國運動員在大賽中選擇新難度動作需要經過更長時間的檢驗，力求在動作難度和技術完成度上實現平衡，精益求精地提升整套動作的競爭力。

小將征戰大賽增經驗

中國跳水隊總教練周繼紅認為，今年是洛杉磯奧運周期較為重要的一年。隊伍在去年全運會後開始集中訓練，訓練重心以培養年輕選手為主，經過冬訓，國家隊在男子和女子10米台項目上湧現了一批新生力量。這批年輕選手具備不俗的潛力，但在大賽經驗和動作穩定性上距離主力選手還有一定的距離。今年，中國跳水隊圍繞上半年的世界盃總決賽和下半年的亞運會兩大賽事進行系統備戰，目標是希望各項目的年輕運動員中能有1至2名選手脫穎而出，與老將一起出戰明年的世錦賽和奧運積分賽，為隊伍在洛杉磯奧運的人員選擇提前做好多套方案。

- 男單3米板 王宗源
- 男單10米台 白鈺鳴
- 男雙3米板 王宗源/鄭九源
- 男雙10米台 趙仁傑/楊志豪

- 女單3米板 陳佳
- 女單10米台 蔣林靜
- 女雙3米板 陳佳/陳藝文
- 女雙10米台 陳芋汐/盧為

- 混合團體 林珊/盧為 白鈺鳴/劉承燾



白鈺鳴是世盃總決賽男單10米台冠軍。



王宗源奪得世盃總決賽男單3米板冠軍。

爭入歐聯現曙光 賓福特搶攻曼城

【大公報訊】曼城在上場英超失分後爭標希望已轉趨渺茫，餘下賽事只好盡力而為，但本輪主場迎戰的對手賓福特，就大有機會爭取隊史首度出席歐洲賽，甚至一來就是最頂級的歐聯，誓要與曼城拚個你死我活，曼城隨時再度失分提早「投降」。（ViuTV 96台、NOW621及611台10日凌晨零時30分直播）上仗曼城在對手愛華頓加強壓迫與身體對抗下即處下風，今戰假如洛迪卡斯簡迪仍未及復出，主帥哥迪奧拿或變陣將尼高奧萊利推上防中，艾洛利頂上左閘位置。今場另一焦點就是暫以25球領先射手榜的艾寧夏蘭



特，會與22球緊隨其後的賓福特射手伊戈泰亞高正面較量，儘管後者近期腳風欠順，但至少身體對抗上也絕不遜於曼城一對中堅、卡胡辛洛夫及馬克古希。

今晚英超頭場就安排「褪色Big 6戰」，利物浦主場與車路士「累鬥累」。利物浦傷兵疊疊之餘，更不堪是毫無拚勁，聯賽恥辱性地6連敗且僅入1球的車路士或「物極必反」，此行坐和望贏。（NOW621及611台9日晚上7時30分直播）

賓福特（紅白衫）首循環以0:1僅負曼城。

英超第6名的歐聯夢

一得之見

今屆歐洲3大盃決賽都有英超球隊角逐，包括歐聯的阿仙奴、歐霸盃的阿士東維拉以及歐協聯的水晶宮，而英超亦早就獲得額外的第5個出線來屆歐聯席位，但原來如今第6名也有機會出線，而這又可能對煞科戰有微妙影響，隨時出現賓福特勝不得、敗不能的困境。

根據歐聯出線資格排序，以歐霸盃冠軍身份出線會排先於聯賽的額外席位，這表示若維拉贏得今屆歐霸盃，而英超最終排第5名的話，維拉會以前者的資格出線歐聯，原本的第5名資格就落入第6名手上。有趣的情況來了，歐霸盃決賽在英超煞科戰4天前進行，假設維拉奪標而當刻英超排第4、利物浦第5、賓福特第6的話，賓福特在煞科戰作客利物浦，獲勝不一定取得第5，失分就可能自己也失掉第6。

即使屆時利物浦第4、維拉第5，賓福特贏波或會助維拉取得第4，但失分就很可能被其他球隊趕過，面臨贏或輸都只能看着歐聯席位在眼前卻不能拿的慘況。不過，相信賓福特餘下只管全力爭勝，哪怕只出線歐霸盃，對他們來說亦已創歷史。大公報記者譚德龍



維拉殺入歐聯決賽，興奮慶祝。