

「生命之光」綻放 完美演繹水中芭蕾

香港文匯報訊 996.1389分！中國花游姑娘們互相擁抱，笑中帶淚。

綜合新華社、中新社及人民網報道，當地時間7日晚間，巴黎水上運動中心，中國隊憑藉對《生命之光》的完美演繹，在技巧自選比賽中再次得到全場最高分，以總分領先第二名超80分的優勢站上最高領獎台。

這是巴黎奧運會花游項目產生的首枚金牌，也是中國花游在奧運會上奪得的首枚金牌。璀璨綻放，創造歷史。



◆巴黎時間8月5日，中國隊在比賽中，她們獲得第一名。當日，巴黎奧運會花樣游泳集體技術自選在巴黎奧林匹克水上運動中心舉行。新華社



◆巴黎時間8月5日，中國隊在比賽中，她們獲得第一名。新華社



◆巴黎時間8月6日，中國隊在比賽中，她們總分排名第一。新華社



◆巴黎時間8月7日，中國隊隊員在比賽中用腿擺出甲骨文「山」字驚艷亮相花游池。中通社

41年終圓夢 中國花游首登奧運之巔

這是一枚勢在必得的金牌。巴黎奧運會花樣游泳比賽實施新規則，集體項目由技術自選、自由自選和技巧自選三項比賽組成，總得分最高的隊伍將獲得冠軍。

在前兩日的技術自選和自由自選比賽過後，由馮雨、常昊、王賜月、張雅怡、王柳懿、王芊懿、肖雁寧、向玗璇組成的中國隊均位列第一，兩項比賽結束後總分領先第二名美國隊近70分。

「真正做到享受比賽專注過程」

技巧自選比賽，最後一個登場的中國隊選擇了熟悉的主題《生命之光》，這是一套已經經過世錦賽等大賽多次考驗並不斷完善的表演，其中包含三個中國隊獨創動作。中國隊的表演整齊而富有感染力，托舉後接空翻的動作完成出色，引發全場掌聲。主教練張曉歡透露，在動作編排時，特別融入了中國元素，增加中華文化的藝術印象。「比如，隊員在比賽中，有一個造型其實是中國的甲骨文『山』（見圖），比較形象，給人山峰疊起的感覺，也體現了我們花樣游泳隊一直在跨越艱難險阻，始終沒有放棄追逐夢想。」

最終中國隊在技巧自選中再次得到全場最高分，以三項比賽均為最高分的成績摘得集體項目冠軍。

中國隊選手和教練在場邊相擁落淚。隊長馮雨賽後表示，全體隊員在奧運賽場真正做到了享受比賽專注過程，「這枚金牌是對我們整個團隊三年備戰訓練的最大肯定。」

新一代接力 狠抓體能備戰

這是一枚來之不易的金牌。

東京奧運會中國花游收穫集體和雙人亞軍後，完成了運動員和教練員的「雙重換血」，集體項目中，除了馮雨、肖雁寧和王芊懿，其餘大多是沒有經受過國際大賽考驗的新人，41歲的張曉歡也一躍成為年輕的主教練。

新人遇到的最大難關就是體能。長跑拉練、瑜伽、舞蹈、50米潛泳、夾球轉體、雙人成套、集體成套、水中拔河……這些東京奧運周期「玩」過的體能訓練，新一代國家隊隊員們迅速撿起來。

花樣游泳實施新規則後，集體項目在技術自選和自由自選的基礎上，增加了技巧自選比賽，難度加大，風險加大，運動員的傷病比以往要多，尤其出現在做上推動作時受力的肩、肘和手腕。

無懼傷病阻撓 從沒耽誤訓練

在5月底隊伍備戰巴黎奧運會的一次訓練中，作為「尖子」的常昊在一次技巧自選的托舉練習中落水時，下巴不慎撞在另一名隊員的膝蓋上，當即血流不止。

「我們換了新的托舉動作，成功率不是很高，還在磨合階段。當時在水裏沒感覺到多嚴重，但是隊友說你流血了，我才上岸去，隊醫說傷口有點深，當即去醫院檢查，縫了三針。」然而僅僅過了5天，常昊貼着防水創可貼和肌貼就恢復了水上訓練。

張曉歡說，進入到最後的備戰衝刺階段，姑娘們身上都有不同程度的傷病，但從來都沒有耽誤過訓練，「感謝她們每一個人竭盡全力，感謝她們每一個人的不放棄。」



◆巴黎時間8月7日，冠軍中國隊在頒獎儀式後合影。當日，巴黎奧運會花樣游泳集體項目的最後一項比賽集體技術自選在巴黎奧林匹克水上運動中心舉行。中國隊奪得花樣游泳集體項目冠軍。新華社



巴黎奧運中國隊焦點賽程(香港時間)

時間	項目	比賽	運動員
8月9日(星期五)			
16:00	跳水	男子10米跳台跳水預賽	曹緣、楊昊
21:00	乒乓球	男子團體金牌賽	中國VS瑞典▲
21:00	跳水	女子3米跳板跳水決賽	陳藝文/昌雅妮▲
8月10日(星期六)			
01:30	花樣游泳	雙人技術自選	王柳懿/王芊懿
01:37	田徑	女子鉛球決賽	宋佳媛、鞏立姣▲
01:47	田徑	男子4X100米接力決賽	謝震業/陳佳鵬/吳智強/嚴海濱/鄧智艦/陳錦豐▲
02:00	曲棍球	女子金牌賽	中國VS荷蘭▲
02:13	田徑	男子三級跳遠決賽	朱亞明▲
03:47	拳擊	女子50公斤級決賽	吳愉(中國)VS 恰克爾奧盧(土耳其)▲
04:51	拳擊	女子66公斤級決賽	楊柳(中國)VS 哈利夫(阿爾及利亞)▲

註：▲代表項目將產生金牌
來源：巴黎奧運官網

話你知

花樣游泳小知識

巴黎奧運新規則的重點是什麼？

- ◆按照巴黎奧運會花樣游泳實施的新規則，集體項目由技術自選、自由自選、技巧自選三項比賽組成，總得分最高的隊伍獲得最終的冠軍。
- ◆新規則最重要的變化是，運動員一旦在比賽中動作失誤，沒有完成申報的動作難度分值，就會被降回到基準分。

是否允許男運動員參賽？

- ◆花樣游泳在近年來的發展以女性為主，又被稱謂「水上芭蕾」。1952年，花樣游泳首次被赫爾辛基奧運會列為表演項目，1984年成為奧運會正式比賽項目。2000年，花樣游泳比賽改為雙人和集體兩個項目。2015年俄羅斯喀山游泳世錦賽上，男女混合雙人項目首次被納入世錦賽比賽。美國運動員比爾·梅攜手隊友奪冠，成為首位獲得世錦賽花游冠軍的男選手。
- ◆2022年12月，世界泳聯宣布，男子花游運動員獲准參加2024年巴黎奧運會。這是花游項目自1984年加入奧運大家庭以來，首次允許男選手登場。

在新規則下，集體項目中，每支隊伍8名選手，最多可以有2名男子選手參加奧運會。不過，根據最終的報名和參賽情況，在集體項目中，並未有男運動員出場。

花游中的「尖子」隊員如何選出？

- ◆在花樣游泳集體比賽中，8名隊員分別承擔底座、支撐和「尖子」角色。中國花樣游泳隊隊長馮雨承擔的便是底座的重任，「尖子」則由常昊出任。
- ◆「尖子」隊員通常位於托舉動作的頂部，被其他隊員托起或拋出，按照規則，在騰躍動作上，「尖子」要騰空的高度必須達到選手本人身高2倍以上，才能保證技術得分，因此他們在表演中扮演著重要的角色。
- ◆通常情況下，隊伍會選擇身材較為嬌小的選手承擔「尖子」的角色，除了客觀身體條件，「尖子」隊員具備出色的身體控制和平衡能力，還需要與其他隊員緊密配合，以確保動作的協調和美觀。為了提升能力，常昊曾專程到跳水隊訓練取經。

來源：央視網、新浪網、中新社

幾代逐夢 水舞金花耀今朝

特稿

從1983年成立至今41年，中國花樣游泳隊走過了一條充滿荆棘卻又精彩紛呈的發展道路。

從1986年世錦賽的第11名，到2006年亞運會首次戰勝日本隊，獲得花樣游泳雙人金牌，打破日本在亞洲該項目上的壟斷地位，再到2007年世錦賽首次躋身世界前4，中國花樣游泳隊逐漸躋身世界一線強隊之列。

2008年奧運會更是中國花樣游泳隊奧運征程的轉折點，中國隊歷史性地獲得集體項目銅牌，新獲首枚奧運獎牌。2010年世界盃，蔣文文/蔣婷婷幫助中國隊首獲世界冠軍。2012年奧運會，中國隊在集體、雙人項目上分獲銀牌、銅牌，兩個項目均站上領獎台。

2008年北京奧運會，現任中國花樣游泳隊主教練的張曉歡曾是中國花游隊隊長，那年中國花樣游泳隊獲得集體項目銅牌。「那枚銅牌，我覺得意義非凡。之後很多隊友都選擇退役了，但我最終留下就是想實現自己的夢想。今天的這枚金牌是幾代花游人共同努力的結果，大家前仆後繼才能有今天的成績。」張曉歡說。

「我們最大的對手就是自己」

2023年，世界泳聯對花樣游泳項目進行了大刀闊斧的改革並啓動新規則，項目從此發生了翻天覆地的變化。一直到今年5月，世界泳聯還在不斷更新技術規則，對每套動作中出現的具體技術類型和數量進行全新限定。

在新規則體系下，裁判決定分數要考慮難度、完成質量和藝術印象。申報的難度一旦沒有被場上裁判認定，就會降回到初級基準分，遭遇「從天堂一步到地獄」的大幅度扣分。

「新規則變化之後，所有國家都是在一起跑線上。我們在整個備戰周期有成功也有失利，雖然大家對這枚金牌有期待，但大家還是頂住了壓力。我們不管外面的難度及其他國家的難度怎麼樣，我們其實最大的對手就是自己，只能是自己。」中國隊隊員王柳懿一番話，是中國花樣游泳人堅定信念的最佳體現。

◆中新社、人民網