

水花为啥比下饺子小? ——

破解中国跳水“梦之队”的成功密码

“你是怎么练出压水花绝技的?”每次国际大赛,都有外国记者这样问中国跳水运动员。

然而,不同中国运动员的回答永远是一个字:“练。”

同样的问题,中国教练员的回答可能会多说点:“就这么练。”

跳水堪称“2秒钟的艺术”,在2秒钟内,运动员的起跳高度越高,才有越多的时间在空中完成翻腾、转体、展开、入水等一系列动作。

你看见没有水花的2秒,是运动员经历过无数惊涛骇浪的2秒;

你看见完美的2秒,是运动员纠正过千万次失误后的2秒;

你看见万众瞩目的2秒,是无数人默默无闻幕后接力完成的2秒。

为了让“水花比下饺子小”,每一个中国跳水人在庞大的系统工程里贡献力量,从运动员选材、基础训练、大小赛事、输送机制到科技助力、内部竞争、选拔机制、心理保障等多个小细节的环环相扣和良性运转,才打造出中国跳水“梦之队”的成绩与辉煌——从1984年,中国体育代表团参加洛杉矶奥运会至今,跳水健儿已经斩获47枚奥运金牌。



▲全红婵在东京奥运会上一鸣惊人 (新华)

冠军选手的“身体密码”

从奥运冠军选手的发展经历来看,中国跳水在运动员选材上“独树一帜”,无论男女都是身材瘦小修长、弹跳力出众、协调性好。从“跳水女皇”高敏、伏明霞、郭晶晶、陈若琳到施廷懋,再到东京奥运会女子10米台的“三小天鹅”:张家齐从小就喜欢蹦跳,三四岁时就把家里的席梦思床跳“散架”了;陈芋汐出自体操世家,小时候的玩具是弹弓,游乐场就是体操房;获得10米台单人冠军的全红婵凭借跳房子和跳皮筋的轻盈动作,吸引了下基层选苗子的湛江市体育运动学校跳水教练陈华明的注意。经过测试发现,当时身高1米2的全红婵,跳远达到1米76。

一名运动员的身体条件是否有天赋,教练员看过几次就基本有数了:身体素质、协调性好是天生的。孙淑伟、熊倪、郭晶晶、陈若琳、陈艾森等人一直被概括为“内在力强”的选手,力量与协调

性并存。在东京奥运会大放光彩的全红婵也是上下肢力量强大。

郑观志是我国的第一批跳水运动员,电影《女跳水队员》的故事原型,她说:“从10米台跳下来,重力加速度产生巨大的冲击力,如果运动员的上肢力量不够,入水的那一瞬间双手就会被水冲开,影响入水效果,也就是水花大。全红婵却可以在入水很深之后才松手,入水姿态始终保持得很好。”

广东跳水队教练何威仪指出,全红婵对自己身体有“超强的感知力”。他说:“每次做完动作,我一说,全红婵就知道自己哪里出了偏差,怎样去改。”

“身体语言”是冠军选手共通的“制胜法宝”。很多时候,运动员在起跳时有一点点偏差,但凭借出色的身体感觉,在空中下意识调整动作,然后完美入水,施廷懋、曹缘、谢思埸等身经百战的名将都曾在比赛中有过类似的经历。

“伯乐”的“淘”宝密码

曾经带出过陈琳、王睿、陈若琳、胡亚丹、刘蕙瑕、张家齐、陈芋汐等女子跳台冠军选手的“幕后英雄”任少芬教练在北京队执教起步时,靠“千里走单骑”的方式“大海捞针”,转遍了北京远郊区,以及密云、平谷、门头沟等郊区,除了正规小学,她还找到体操、武术、杂技、舞蹈等团体,共走访了200多个地方。每到一处,她都先挑出瘦小的孩子,掀起裤腿看腿型,挑身材比例好、脑子灵、接受力强、胆子大、内在力强等诸多条件好的孩子,老师们纷纷咋舌惊叹:“你这是万里挑一啊。”

陈华明每年都下到湛江市的五县四区小学里寻找跳水人才,重点是农村基层小学,7岁的全红婵就是从麻章区迈合村小学“淘”来的宝贝。

就这样,基层教练们在全国各地编织起巨大而细致的“人才筛选网”。

“伯乐”们日复一日、年复一年的精心培养,“千里马”经过区、市、省、全国各级青少年培训和比赛,逐渐脱颖而出。运动员一旦参加全国冠军赛和锦标赛,就到了国家队教练的“人才网”中,表现出色者就会接到国家队邀约,迅速“打包”入队。

最初接到国家队调令时,在北京队的张家齐正在陆上训练倒立的环节,倒立完立刻被“打包闪送”到国家队;在上海队的陈芋汐本来计划着和队友们出国训练,结果“泡汤了”;全红婵教练则是在周六接了一个电话,周日她就出现在了北京。

运动员们进入国家队后还要经过训练和严格的选拔机制,才有机会获得国际比赛资格。

多管齐下善用“外脑”

“国家队每个人都特别拼。”这是全红婵进队后的感受。事实也是如此,由顶尖教练员和冠军运动员组成的团队,时刻都在用工匠精神

精雕细琢,无论是队里的“大姐大”施廷懋和王涵,最年轻的几位女子跳台选手,还是带伤训练的谢思埸、曹缘、陈艾森等男选手,每个人的每一堂课都在教练指导下挑战自我。

在国家队,医生的康复保障和心理辅导非常到位,还有最先进的科技助力。中国跳水队多年来始终秉承创新发展的理念,积极探索、不断尝试科技助力提升训练水平的新方法。

今年,百度智能云打造国内首个“3D+AI”跳水训练系统,和中国跳水队协同推进人工智能与体育跨界合作,让训练系统“看得清”“看得准”“看得全”“看得懂”,协助解决运动员的技术难题。

据国家队教练反映,系统先进实用,真正融入队伍日常训练,场馆内的iPad、超大屏、电视机联动在一起实时播放训练动作,让教练和运动员的训练更加科学高效。

“我们跳完动作后3秒钟就可以看到自己的动作完成情况,切换不同的角度抠动作细节。晚上回到宿舍还可以随时研究训练视频,对自己的技术动作思考总结,不断提高。”凭借两届奥运会4枚金牌加冕新一任“跳板女皇”的施廷懋说。

在各个地方队,除了常规性的弹网、拉保护带,还有翻腾器等“黑科技新武器”。何威仪透露,全红婵在翻腾器上练得特别专注,再加上刻苦努力,才打下了腾飞的基础。

9月,在陕西举行的第十四届全国运动会上,中国跳水也许将迎来又一批掌握“水花消失术”的新星。

所以,再有人问中国跳水运动员“水花秘诀”时,你知道该怎样回答了吧。

(新华社杭州8月26日电)

东京残奥会

我市选手王金刚 首场比赛获第五名

□记者 李科学

本报讯 8月26日晚,从市残联传来消息,我市运动员王金刚在东京残奥会男子200米个人混合泳SM6级决赛中获得第五名。这也是他在本次残奥会的首场比赛。

据市残联组联部部长高秋法介绍,王金刚是我市鲁山县人,小时因遭受电击失去双臂。17岁时,他在电视上看到北京残奥会的游泳比赛,激发了学习游泳的志向。凭着顽强不屈的意志,他先后出征2012年伦敦残奥会、2016年里约残奥会,并各取得一枚50米蝶泳的铜牌。

据悉,8月30日至9月3日,王金刚还将先后参加本次残奥会男子50米蝶泳、男子50米自由泳、男子100米自由泳和男子100米仰泳比赛。

体彩7星彩 派奖更精彩

为回馈广大购彩者,国家体育总局体育彩票管理中心开展了2021年7星彩派奖活动。活动自7星彩第21099期(2021年8月27日开奖)开始,预计持续10期。单票投注金额10元及以上的7星彩票即可参与本次派奖活动,多期票按期参与(单期不高于10元)。同时,本次派奖资金5000万元,从7星彩调节基金列支。若派奖活动尚未到期,但调节基金余额不足以支付当期派奖奖金时,则当期不再派奖,派奖活动结束。

本次7星彩派奖涵盖各个等级。其中一等奖派奖奖金1500万元,单期最高派奖500万元,由符合条件且中得一等奖的彩票按中奖注数均分,单注派奖奖金最高不超过当期单

注奖金,派完为止;二等奖派奖奖金500万元,由符合条件且中得二等奖的彩票按中奖注数均分,单注派奖奖金最高不超过当期单注奖金,派完为止;固定奖派奖奖金3000万元,符合条件且中得三至六等奖中任意等级的彩票,单注奖金增加50%,若3000万元派完,则固定奖派奖于当期派奖后结束,当期派奖奖金不足部分由7星彩调节基金补足。当调节基金余额不足以支付当期派奖奖金时,则当期不再派奖,派奖活动结束。

为进一步回馈广大购彩者,河南省体育彩票管理中心将陆续开展相关配套活动,凡在7星彩第21099期至21108期期间,单票投注金额20-99元的7星彩票,便有机会通过系统

随机分配4元赠票、爱奇艺季卡、爱奇艺半年卡;单票投注金额达到100元(含)的7星彩票,便有机会通过系统随机分配20元赠票、随机免单(封顶2000元)奖励、华为平板电脑、华为GT2手表、华为Nova7手机等奖品,且参与活动后不设空奖。

体彩7星彩,派奖更精彩!带着您的幸运,活动益起来! (体彩)

