



# “三大球”何以再振雄风

赵紫名

北京时间8月6日下午，中国女排鏖战五盘，最终2比3惜败于土耳其，无缘奥运四强，加上此前已经在小组赛被淘汰的中国女篮，中国体育代表团仅有的两支参加奥运“三大球”项目的队伍都被淘汰。

就在同一天，中国体育代表团在巴黎“中国之家”举行发布会，介绍评价了代表团在前期参赛的整体情况：在前10个比赛日中，中国体育健儿已在射击、跳水、乒乓球、羽毛球、体操、游泳、田径、网球、自行车等12个项目上夺得21金18银14铜共53枚奖牌，取得了较为理想的参赛成绩。

从1984年洛杉矶奥运会上新中国首次拿到奥运金牌，到如今中国体育代表团已经能稳定地在奥运金牌榜上进入前三，且总能在一些项目中取得新突破振奋国人，这说明中国一直在朝着成为体育强国的路上奋勇向前。但同时我们必须注意到，中国“三大球”项目近年来的发展，却不尽如人意。

中国男足上一次参加奥运会，那是2008年北京作为东道主参赛，再往前要追溯到1988年汉城奥运会；中国男篮上届东京奥运会未能入围，终结了连续九届参加奥运的纪录，巴黎奥运会，实力下滑的中国男篮再次无缘；中国男排和中国男足一样，也只参加过1984年和2008年两届奥运会。

相比之下，中国女子“三大球”的奥运参赛次数更多，成绩也更好，其中女排拿到过三次冠军、一次亚军，女足、女篮都拿到过一次亚军。而从目前的发展趋势来看，男子“三大球”想进奥运是越来越难，女子“三大球”的竞争力则有些堪忧。

足球、篮球、排球，之所以均称为“大球”，所代表的不仅是尺寸上的大，更是普及程度高、民众喜爱、社会影响力大，是能够展示民族精神和国家形象的代表性项目。

中国男足2002年首进世界杯时，大街小巷都是欢庆的人群；2008年姚明领衔的“黄金一代”征战奥运会时，电视机前坐满了观众；2016年，中国女排里约夺冠时，多少人流下了激动的眼泪……

值得注意的是，日本在本届奥运会上，获得了“三大球”满额参赛席位。由此，日本也成为历史上第一个“三大球”6支队伍均获奥运资格的亚洲国家（非承办国），在世界范围内，之前也仅有美国和巴西做到过。

总结日本“三大球”取得的进步，有几点可以概括：以科学的态度和手段、方法来培养、发掘和选拔人才；制定持之以恒的战略目标，学习榜样，不急功近利，不轻易改变，建立成熟的青少年培训机制和体系；始终坚持走职业化、市场化道路，对人才的引进和走出去更加开放和包容。

说到底，振兴“三大球”没有捷径可走，必须坚持从娃娃抓起，从青训抓起，从基层抓起，从基础抓起，真正做到久久为功，一步一个脚印打造人才培养和提升通道。

振兴“三大球”，已是中国体育人的重要使命。我们相信，只要能沉下心来耐心发展，我们的“三大球”，一定能“守得云开见月明”。

# 比拼『水花消失术』，全红婵又赢赢了

中国队两位小将全红婵与陈芋汐包揽跳水女子十米台冠军亚军

长沙晚报8月6日讯（全媒体记者 赵紫名）北京时间8月6日，巴黎奥运会跳水项目的比赛继续进行。在女子单人十米台决赛中，中国队两位小将全红婵与陈芋汐比拼“水花消失术”。如同三年前的东京，这次笑到最后的还是全红婵，她以总分425.60分拿到第一，成功卫冕，也为中国代表团拿下第22金。

## 是搭档也是对手

在三年前的东京奥运会上，陈芋汐搭档张家齐夺得女双十米台冠军，全红婵则一鸣惊人夺得单人十米台金牌。进入巴黎奥运周期，全红婵、陈芋汐两人联手，在单人项目中实现了在国际赛场的统治。尤其是在单人项目的对抗中，两人屡屡上演“神仙打架”的精彩对决，屡屡与第三名拉开“断层式”的领先优势。

总体而言，全红婵在巴黎奥运会周期的大赛单人项目较量中并不占优势。2022年的世锦赛和世界杯，陈芋汐都在单人十米台摘得金牌。2023年

世锦赛，陈芋汐再度在单人项目摘金，蝉联该项目世锦赛三连冠。

不过在世界杯赛场，全红婵有所斩获。2023年，陈芋汐在世界杯西安站和超级总决赛夺冠，但在世界杯蒙特利尔站，全红婵力压陈芋汐夺得单人十米台冠军。

而在今年2月的世锦赛上，全红婵成功在女单十米台摘金，终于加冕了奥运会、世锦赛、世界杯三大赛的单人项目大满贯。

## 比拼“水花消失术”

在此前已经结束的女子双人十米台决赛中，陈芋汐/全红婵搭档以绝对优势夺得该项目金牌，延续了在该项目上的统治。来到单人项目，都具备高水平的两人谁能够胜出，很大程度上取决于临场的发挥和对于紧张心态的克服情况。

全红婵第一跳丝滑入水，解说直接惊呼：“太漂亮了，一点水花都没有！”最后，7个裁判都给了10分，全红婵第一跳拿到90.00分的满分，全场欢呼。陈芋汐的第一跳也很优秀，得到了82.50分，排名第二。

第二跳，全红婵又是一个

无懈可击，拿到84.80分，陈芋汐获得78.4分。两跳过后，中国的两位选手排名前两位。随后的第三跳，中国的两位选手还是“没有对手”，大幅度拉开了对第三名的领先优势，陈芋汐表现完美获得89.1分，全红婵略有瑕疵，得到76.8分。三轮过后陈芋汐将分差追至只差1.6分。

第四跳，陈芋汐和全红婵都发挥出高水平，陈芋汐得到89.1分，全红婵得到92.4分。最后一跳，陈芋汐、全红婵同时拿到81.6分，最终全红婵获得金牌，陈芋汐落后4.9分得到银牌。

## 熬过成长期的烦恼

东京奥运会，当时年仅14岁的全红婵以五跳三跳满分，总分466.2分的成绩创女子十米跳台历史最高分纪录并夺得金牌，可谓“开局即巅峰”。紧接着而来的发育期，给全红婵出了一道巨大的难题。

对于十米跳台运动员来说，身高、体重稍微增加一点，身体的重心就会发生变化，动作就要做出调整。发育期的考验，全红婵自己体会最深刻：“东京奥运会完了以后，自己变化还是挺大的，身高、体重、体型以及完成度没有那么好了，我觉得发育期是我最近的。体重跟身高增长，然后跳动作的时候没有以前那么轻松，会更吃力一点。”

身体发育，也让全红婵为一个名叫“207C”的动作饱受

折磨。“207C”，就是向后翻腾三周半抱膝。东京奥运会后，全红婵在这个动作上频频失手。教练陈若琳说：“不知道为什么，每次比完赛，她的207都得从头再来，从3分、4分跳到10分，再从3分、4分跳到10分。”教练何威仪认为，全红婵出现这个问题，是因为个子长高了，位置感等需要调整适应。

今年2月，全红婵在世锦赛上完成了自我突破，“水花消失术”在她的207C重现，解说员惊呼这是“教科书般的水准”。全红婵也终于实现世界三大赛的大满贯。

来到巴黎卫冕跳水女子10米台，全红婵无疑比3年前付出了更多的努力，她赛后也激动地流下了泪水：“我很开心，也很骄傲，能为中国赢下这枚金牌。”



全红婵

## 看懂跳水“压水花”的力学原理

长沙晚报全媒体记者 郑湘平

大多数人看跳水：这个没有水花，这个好；这个有水花，这个不行。你好像什么都说了，又好像什么都没说。

再来看专业人员看跳水，这个动作难度系数很大，起跳得很利落，入水角度不错，漂亮。

在看跳水比赛的时候，是不是经常会听到以下的神秘代码，比如205B、5255B之类的。这些代码的每一位其实都有各自指代的含义。

第一位数字表示跳水动作的组别，也就是运动员起跳前站立的方向以及起跳后运动员运动的方向，例如2表示面向板或台后跳水。

第二位数字指的是有无飞身动作，1表示有飞身动作，0表示没有；

第三位数字指的是运动员在空中翻腾的周数，数字每增加1，周数多半周。

而最后的字母表示运动员在空中的姿势，A表示直体、B表示屈体、C表示抱膝、D表示任意。因此205B表示，跳水运动员将以屈体姿势向后翻腾两周半。

在跳水比赛中，运动员的动作包括从最开始的助跑、起跳，到后来的空中动作以及最后的入水动作。具体的评判标准就是助跑是否平稳，起跳角度是否恰当，空中动作是否优美，翻腾、转体是否快速，入水角度是否垂直。

空中姿势完成，就该看关键的入水了，这可是评分的关键。一个优秀的入水动作，角度要垂直水面，身体平直，并溅起最小的水花。因此“压水花”也成为跳水运动员的关键比拼。

说到如何才能成功压水花，就不得不提一提流体力学。

所谓流体力学就是固体流体碰撞的过程，运动员也发现与双手合拢式入水相比，以掌入水，水花反而会变小。当运动员以楔形姿势入水时，水会受到手臂以及相邻水的挤压，在这种压力下，水会向压强最小的斜上方流动，形成水花。

所以跳水运动员并不是插水式入水，而是揉水式入水，即以垂直翻掌的姿态入水，这样人在落水时，被挤压向上的水会被高速落下的人体压回水中，从而把水花困住，也就是所谓的“压水花”。

奥运奖牌榜				
国家/地区	金牌	银牌	铜牌	总计
1 中国	22	19	14	55
2 美国	21	30	28	79
3 澳大利亚	14	12	8	34
4 法国	13	16	19	48

截至8月7日1时

省各支运动队努力训练 备战全运会

## 盛夏苦练 期待站上奥运舞台

长沙晚报全媒体记者 赵紫名

巴黎奥运会正在如火如荼地进行当中，15位湖南运动员也在各自项目中全力拼搏。在他们身后，有一批更年轻的运动员，三伏天里也在坚持训练。每周6天、每天6小时的训练枯燥且辛苦，他们只为有朝一日能像哥哥姐姐们一样，站上奥运会的舞台，为国争光。

### 训练火热 循序渐进自我突破

“哑当……哑当……”近日，省举重队训练馆内30余片场地一片繁忙景象，近80名队员正在进行训练。而在进入训练馆前，映入眼帘的是湖南举重队的荣誉墙，杨霞、龙清泉、王明娟、向艳梅、侯志慧、谌利军6位奥运冠军以及数不清的世界冠军提醒着我们，湖南举重多年来为中国争得了不少荣誉。

“肘抬起来，不要往后坐。”“加油，加油，起！”教练员的指导，队员之间的相互加油，杠铃落地的声音，交织成了一首繁忙的训练协奏曲。长沙近期白天的气温都在35摄氏度以上，训练不到一会，队员们就已经是全身大汗。

“我们现在是分‘大运动量周’和‘小运动量周’，轮流安排训练任务，此外每周三个早操，都需要按照计划完成。”省举重队总教练周均甫介绍，“我们不会因为天气的不同而调整训练计划，运动员想要出成绩，夏练三伏、冬练三九，是必不可缺的。”

来自郴州安仁的彭政林练习举重已有12年，2023年他在全国男子举重锦标赛73公斤级比赛中获得抓举、总成绩金牌。说起正在进行的奥运会，彭政林表示自己也有奥运梦。“跟我一批的罗诗芳已经去参加奥运会了，我很羡慕她，也希望她能拿冠军回来。眼下我的水平还是不够（去奥运会），我也去国家队训练，国家队队员的力量和技巧都很强，我还要继续努力，争取成为国内最好的。”

眼下，湖南举重队最重要的任务就是明年的第十五届全运会。



彭政林在训练中。均为长沙晚报全媒体记者 冯启阳摄

### 乐在其中 跟随榜样勇攀高峰

同样是在8月2日下午，省羽毛球队训练馆4楼，球鞋与地胶的摩擦声和球拍与球的撞击声填满训练场地，省羽毛球队的队员们精神抖擞地分组进行各项训练，教练员们则在每一片场地踱步、停留，时不时叫停给出建议和提醒。

“赢了赢了，她们（贾一凡、陈清晨）进决赛了。”女一队主教练丁楠在监督队员训练的同时，也在手机上关注巴黎奥运会羽毛球女双半决赛的争夺。贾一凡11岁进湖南省队时，丁楠就是她的教练，经过在省队5年的刻苦训练，贾一凡进入国家队。除了贾一凡，丁楠还培养出了魏雅欣、刘玄炫等国家队队员。“上届在东京有点遗憾，希望

贾一凡这届能拿到奥运冠军（记者发稿时，贾一凡已成功夺冠），这是她们的愿望，也是我的愿望和梦想。再往后，也希望魏雅欣也能登上奥运会的舞台。”

在体能老师的指导下，十几位姑娘各自进行器械训练。其中，刘圆圆已经是国家青年队的队员，她在7月初结束的亚青赛上，夺得团体和混双冠军，近期回省队训练一段时间后，马上又要回国家青年队训练。

“训练当然是很枯燥的，但是我特别特别喜欢羽毛球，就觉得一切还好，也能乐在其中。”刘圆圆现在主攻混双，她说自己的偶像是黄雅琼，“我也希望能像她一样，未来成为世界冠军、奥运冠军。”



刘圆圆在训练中。



全红婵亲吻金牌 均为新华社发

