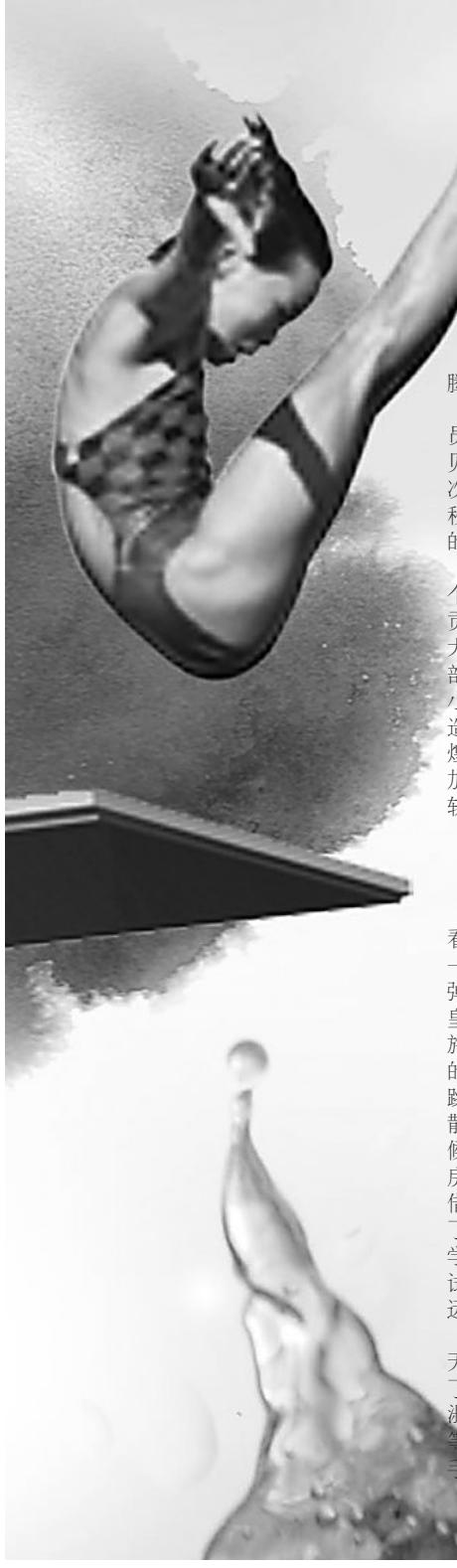
报眉广告 139 307 58 496
高价回收 空调、家具、办公用品、铝合金门窗、废铁、饭店用品，一切库存物品。
电话：13931754568

水花为啥比下饺子小？

——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。

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，小时候的玩具是弹网，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”，转遍了北京远近城区，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，她都先挑选出瘦小的孩子，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，老师们纷纷咂舌惊叹：“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、年复一年地精心培养，“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，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，中国跳水队也许将迎来又一批掌握“水花消失术”的新星。

据新华社

沧州市民 文明公约

爱自尊礼；爱国爱安；爱平尚费；爱易浪争。；爱分竞睦；爱尽和为；爱重勇宠；爱得养风；爱秩新。；爱守维护；爱职崇德；爱师反对；爱着公平；爱守邻里；爱遵见义；爱尊文明；爱衣弘扬；爱遵结团；爱移民族；爱垃民知；爱履勤诚；爱尊孝乐；爱衣讲健；爱遵耻节；爱守约爱；爱崇信助；爱反亲卫；爱公人生；爱邻生活；爱见；爱文；爱弘；爱扬；爱新；爱风；爱俗；爱类；爱责；爱教；爱体；爱序；爱秩；爱守；爱遵；爱崇；爱保；爱爱；爱热；爱举；爱安；爱全；爱出；爱大；爱公；爱敬；爱环；爱境；爱业；爱益；爱方；爱行；爱；爱；爱