

石浩琦努力让梦想照进现实

本报记者 李雪颖

去年年底，世界泳联宣布男子花样游泳运动员获准参加2024年巴黎奥运会。这是花样游泳项目自1984年加入奥运大家庭以来，男选手首次被允许参加奥运会花样游泳比赛。届时，每支参赛队伍可派出最多2名男选手参加花样游泳集体项目的比赛。

听到这个消息的时候，中国花游男选手21岁的石浩琦非常激动。他终于等到了“梦想照进现实”的机会。虽然嘴里说着激动，但石浩琦还是淡定地袒露着心声，“我期待这个机会很久了，我一定要珍惜这个机会，努力抓住它。我要努力把全新的项目展现给更多人。”

石浩琦是中国花游男选手多项“历史第一”的创造者。他在世锦赛上取得的每一个进步都创造着中国花游男选手的参赛历史。2017年布达佩斯世锦赛，石浩琦与盛姝雯搭档获得混双自由自选比赛第8名，这是中国花游男选手在世锦赛上的首秀。两年后的光州世锦赛，石浩琦和张雅怡在混双技术自选项目上获得了第5名，这是中国选手首次参加世锦赛混双技术自选项目比赛。同时他还与程文涛搭档在混双自由自选赛场上获得第6名，提升了两年前的成绩。2022年布达佩斯世锦赛，第三次参加世锦赛的石浩琦与搭档张依瑶摘得2枚铜牌，书写了中国花游混双项目新的历史。

这个冬训，石浩琦努力朝着自己的目标迈进。他与搭档程文涛编排了两套难度更高的节目，憋气时长、难度腿的组合等都有了更高要求，同时他还加入到了集体项目的训练中。这些对于他来说都是前所未有的挑战。“今年冬训最大的收获是能力的提升。在新规则的推动下，各方面的能力都要

去突破新高度，无论是自选的能力，还是自选的表现力，都有了非常大的提升。”石浩琦说，“这段时间跟大家配合了一下，对我来说最难的是集体之间的配合，因为之前没有过这种体验，所以对于队形等方面的磨合还不太够，还要继续加强。”

教练张晓欢见证了石浩琦的成长，“他现在很成熟，也有机会进入到集体阵容当中。这对于所有女选手来说也是激励。男选手有力量上的优势，比如在完成技巧托举动作时是很大的助力，但是男选手也有相对薄弱的一点，毕竟男选手刚刚可以进入到集体项目中，还没有很多机会与集体阵容进行配合。石浩琦还需要时间，我们也在尝试着给男选手更多机会进入到集体阵容中多锻炼，很期待他能够有更大的进步，能够在集体阵容当中增添更多的美感。男选手的力量是女选手不具备的，但是男选手首先要把腿练成具备与女选手一样的柔韧性，同时整体的专项能力也要跟女选手一致。”

16岁的杨顺诚在去年全国锦标赛上与曾卓妮搭档拿到了混双冠军，他也作为新周期的储备选手加入国家队的训练备战中。石浩琦坦言，这给他带来了压力，更是动力，“这对于国内花样游泳男选手的发展会产生积极影响，也希望能够带动更多男选手加入花样游泳项目，我们相互促进，一起往前冲。”

3月18日，石浩琦将与“老搭档”程文涛共同出战在加拿大举行的世界杯分站赛，这也是新规则实施后的首站比赛。对于新节目，石浩琦充满期待。“和搭档有默契在，搭配起来挺融洽。这次比赛是全新的套路，我的期望值蛮高的，因为这是完全突破自我的节目，难度、强度都达到了全新的高度。希望通过这场比赛见证全新的自己，完成一次蝶变。”

石浩琦(前)/张依瑶在比赛中。

新华社记者郑焕松摄(资料照片)

蔡炎炎伤愈回归重新再来

本报记者 周圆

正在江西进行的中国(瑞昌)国际羽毛球大师赛出现了一个久违的身影，她就是国羽女单的蔡炎炎。因为伤病做手术，蔡炎炎很久没有参加国际比赛。这次比赛是她自2020年全英公开赛，3年来第一次参加国际单项赛。

1999年11月出生的蔡炎炎在东京奥运周期就崭露头角。2017年11月，获得中国澳门羽毛球黄金赛女单冠军。2018年5月，夺得2018年世界羽联世界巡回赛澳大利亚公开赛冠军。进入巴黎奥运周期，她是国羽女单重点培养的选手。2019年年底，蔡炎炎和王祉怡、韩悦世界排名均在20名左右。原本她可以像王祉怡、韩悦一样，通过参加高水平比赛不断提高自己，但是一次意外受伤，中断了她前进的步伐。

2021年在参加完陕西全运会回到成都

集训时，蔡炎炎与当时还在打女单的队友谭宁进行对抗，在做一个侧跳的动作时出现了意外。“跳出去感觉眼前一片黑，不知道怎么回事就倒在地上。”蔡炎炎回忆当时受伤的场景时说。结果诊断出炉——左膝十字韧带撕裂。对于羽毛球运动员来说，这是非常严重的伤病。“当时说是十字韧带撕裂，还连着一点点，但也没什么用，索性就全部剪掉，重新接上。”如今回忆手术的过程，蔡炎炎轻描淡写地笑着说了出来，但那段时间经历了什么，只有她自己知道。在个人社交平台上，她也一直将乐观的一面展示给大家。2023年1月8日，蔡炎炎在个人社交平台写道：“手术一整年啦，已经可以活蹦乱跳啦。”

手术后，蔡炎炎恢复了一年。在恢复期间，过心理关是最难的。“刚开始恢复的时候，左腿有点不敢去蹬，现在恢复得还可以，只要克服心理关就好了。”重新回到赛场，蔡炎炎做好了心理建设。

因伤缺阵的这段时间，其他队友通过比赛世界排名不断提升，王祉怡和韩悦世界排名都进入到前10，而目前蔡炎炎世界排名仅第1118位，与其他国羽女单的世界排名相距甚远。

今年2月，2023年亚洲羽毛球混合团体锦标赛，蔡炎炎时隔3年，第一次出战国际赛事，她在小组赛出场一次，以21比5、21比4连下两城战胜加拉莫娃，最终中国队以5比0轻取乌兹别克斯坦队。整个亚团赛主要是高昉洁主打，蔡炎炎更多的时候是坐在队伍席上当啦啦队。

这次中国(瑞昌)国际羽毛球大师赛蔡炎炎迎来了更多机会。3月15日，蔡炎炎21比7、21比9轻取澳大利亚选手张凯琦，闯入十六强，迎来伤愈复出后国际赛场个人赛首胜。展望这次比赛，蔡炎炎说：“还是一场打，这是自己恢复完第一次正式的单项赛，还是要发挥自己，看看恢复到什么程度。”



张溟鲲在比赛中试跳。

新华社记者赵子硕摄

刷新个人室内最好成绩

张溟鲲渴望冲击国际赛场

本报记者 李东辉

“成绩还不错，算是超常发挥了。”跳远小将张溟鲲高兴地说。

2023年全国室内田径锦标赛正在天津举行。3月15日，张溟鲲以8.09米的个人室内最佳成绩在男子跳远项目上收获一枚铜牌。

2000年出生的张溟鲲曾在2021年9月举行的第十四届全运会上发挥出色，以7.98米的成绩为湖南队夺得铜牌。伴随着张溟鲲跳远技术的逐渐完善，他开始冲击国际田径舞台。

在2022年年末准备冬训之初，张溟鲲就接到通知，将代表中国队参加亚洲室内田径锦标赛，因此他整个冬训都在为此做准备。张溟鲲说：“教练针对比赛调整了训练的计划，重点放在了起跳结合上面。去年年底也是受到疫情影响，康复后虽然及时调整，但整个状态并没有达到预期的效果。”亚洲室内田径锦标赛上，张溟鲲在男子跳远决赛中，以7.92米的成绩为中国队收获一枚铜牌。7.92米也是张溟鲲当时在室内比赛中的个人最好成绩。

本次男子跳远决赛中，江苏名将王嘉男第三次试跳跳出8.09米的成绩，成为本场第一位突破8米的选手。随着王嘉男突破8米，张溟鲲也跳出8.03米的成绩，

刷新了个人室内最好战绩。最后一次试跳，张溟鲲再次把个人最好成绩提升，跳出8.09米的成绩，和王嘉男打成平手。黑龙江选手高龙随后跳出8.10米的赛季最佳成绩将排名反超，夺得金牌。王嘉男最后一跳跳出8.05米的成绩高于张溟鲲的第二好成绩收获亚军，张溟鲲排名第三。

整场比赛张溟鲲一共跳出3个有效成绩，分别是7.69米、8.03米和8.09米，两次突破8米，刷新个人室内最好成绩。比赛过程中，张溟鲲每一跳结束后都会和场边的教练及时沟通。他坦言：“其实赛前计划是突破8米就好，比赛过程中成绩一直在提升。能够两次突破8米，既有对手的促进，也得益于教练在场边精确指导，超常发挥了。”随后他稍作思考补充道，“冬训时训练成果可能在室内亚锦赛的时候并没有完全表现出来，在这场比赛才表现出来。但是感觉成绩应该是还可以再往上提升一点，争取在室外赛的时候把这个成绩提上去。”

结束本次室内赛后，接下来将迎来室外赛季，张溟鲲期待能够闯进亚运会，并在亚运会上拿到好的名次。他说：“室外赛要努力拼亚运会的名额了，毕竟是在家门口的比赛，如果能够成功入选，将是我的首个亚运会。希望能够在亚运会上达标奥运资格。巴黎奥运会达标线是8.27米，到了室外加上风速的影响，自己有信心和教练好好配合成功达标。”



蔡炎炎在比赛中回球。

新华社记者卢炳辉摄(资料照片)