

2024年巴黎奥运会日益临近,中国体育代表团各项目运动队也正在挥汗如雨,向巴黎奥运会发起最后的冲刺。巴黎奥运会哪些项目备受关注?哪些项目会有不一样的看点?中国体育代表团在哪些项目上更具备争金夺银实力?巴黎奥运会倒计时一个月之际,本报将陆续推出部分奥运项目介绍,以不一样的视角,带你了解这些项目的“前世今生”,了解中国体育代表团在这些项目上的看点。

压水花,我们是专业的!

——巴黎奥运会项目盘点之跳水

本报记者 陈思彤 李东烨

去公园玩的时候,找块小石头,垂直扔进公园的湖里,你看看这块小石头能溅起来多大的水花。

可能这个水花,不一定比全红婵从十米跳台上跳下来的水花小呢。

所以,全红婵的水花是怎么神奇消失的呢?跳水动作的1/2/3/4,A/B/C/D又都代表什么意思?去年爆火的“天津大爷跳水”用的大多数是什么动作?

来吧,今天来说说奥运会上,让咱中国人赏心悦目又提气的“梦之队”——中国跳水队,一起来看懂跳水比赛的门道。

跳水运动的起源与发展

跳水运动的历史非常久远。人类在掌握了游泳技能之后,就开始有了简单的跳水活动。早在公元前5世纪,古希腊花瓶上就有描绘一群可爱的小男孩正头朝下做跳水状的图案。我国在宋代出现了名为“水秋千”的简单跳水器械。现代竞技跳水始于20世纪初。1900年,瑞典运动员在第2届奥运会上进行了精彩的跳水表演,一般公认这是最早的现代竞技跳水。1904年,美国圣路易斯奥运会首次将男子跳水列入比赛项目。1908年正式制定了跳水比赛规则。到1912年第5届奥运会时,增加了女子比赛项目。

跳水运动根据不同的跳跃姿势和动作难度分为不同级别。根据国际泳联规定,奥运会跳水比赛包括男女3米跳板、男女10米跳台以及男女双人3米跳板、男女双人10米跳台。在这些项目中,运动员需要展示各种不同姿势的跳跃动作,如向前、向后、向内、向外等。此外,还可以根据不同动作的难度系数计算运动员的得分。

跳水运动对运动员的技巧和身体素质要求极高。首先,运动员需要有出色的弹跳力和身体控制能力,以便在空中完成各种高难度动作。此外,良好的心理素质也是成功的重要因素之一。

207C到底有多难?

207C曾经是全红婵最头疼的动作,这个动作可怖在哪儿?什么是207C?跳水的代码应该怎么看呢?

我们首先来介绍一下跳水代码的含义,跳水代码由3到4位的数字加上一位字母构成。首位数字表示组别。跳水动作分为六个组别,分别是:面向水池向前跳、面向跳台向后跳、面向水池反身跳、面向跳台向内跳、跳水时转体和臂立跳水。分别用数字1到6表示。

明白了“2”的含义,“C”又是什么意思呢?在跳水过程中,有不同的动作姿势,比如直体、屈体、抱膝、翻腾兼转体。分别用字母A、B、C、D表示。运动员可以使用这些姿势在空中前后翻腾或者侧面转体,翻腾或者转体的圈数又要用一个数字表示。1表示转半圈,2表示转一圈,3表示转一圈半,以此类推。组别-动作-翻腾和旋转的周数,就构成了一串代码。比如:207C的准确叫法应该是:向后翻腾三周半抱膝。2表示第一组;向后跳;0表示无飞身动作(现代跳水运动很少有飞身动作);7表示翻腾周数;翻腾三周半;C表示姿势:屈体。

问题来了,全红婵怕207C这个代码中的哪一部分呢?

答案是这个“2”,在6组动作中,第二组反身跳和第三组向内跳,是大部分运动员都害怕的组别,因为稍不注意,2组动作会磕后脑勺,3组动作会磕额头。相对而言,磕后脑勺的感觉可能更可怕,在跳水比赛中被磕的例子也比比皆是,所以小全害怕2组动作,也是情理之中。不过随着技术水平逐渐稳定,现在的全妹已经可以跳好207C了。

有兴趣的读者可以去翻翻去年天津大爷跳水的视频,大爷们大部分都是做的一组动作,主要是101A,也有柔韧性好的大爷做出了101B。毕竟1组是最安全的一个组别,可见大爷们在炫技的同时,还是注意了安全的。

还有一个问题,跳板比赛哪个组别的动作是完全做不了的?

答案是6组动作,因为运动员是不可能在跳板上倒立的,所以在跳板比赛中,我们只能看到前5个组别的动作。

水花究竟是怎么消失的?

中国跳水队的入水被大家称为“像一根针一样”,意思是几乎没有水花。全红婵怎么做到让水花消失

的,仅仅是因为她体重轻吗?

首先,在跳水运动诞生之初,压水花不是评判动作好坏的标准,上世纪70年代后,“压水花”才逐渐成为跳水竞技重要的评判标准之一。其实,跳水比赛裁判员打分包括了运动员的开始动作、助跑、起跳、空中动作和入水动作,以及水花大小。但是前面那些,咱们普通观众也看不太懂,所以注意力肯定就放到了最后的“压水花”上。所以有时候我们感觉同样的动作,两个运动员都压住了水花,为什么分数不一样,这就是在前面的部分,有一个人做得更好。

再说回压水花。这是个看上去很简单的原理,只要身体绷直,入水时阻力越小,是不是水花就越小?

这个答案只说对了一小部分,压水花的原理是属于流体力学的范畴。像人们想象的那样,俗称是“尖劈”式入水,像这种入水方式早都被淘汰掉了。因为水受到挤压,作用力垂直于水面,最靠近入水物的水会沿着受力的方向运动,速度越快,冲击越大,那么水花也就越大。

所以,我们仔细看看跳水动作,运动员入水的瞬间,手掌是翻成平面的,在入水的瞬间掌心对准要入水的点,一只手抓着另一只手。这样,手掌形成的横截面与水碰撞,水主要横向运动,因受到四周水的压力无法冲腾而起,这便是掌心向下水花小的原因。当然,压水花不仅仅是手掌需要用力,而是要全身配合。具体要求有手臂贴紧双耳,头、肩膀到脚尖成一条直线,在手掌接触到水面的一瞬间,身体最好是与水面成90度的直线,腰不能松,臀部要夹紧。有时候可以看到运动员入水时出现‘过了’或者‘不够’的现象,入水水花非常大,完成分会被打得很低。造成这样现象的原因不见得就是入水技术没做好,问题往往出现在空中。另外,从10米跳台入水时,瞬间速度可以达到每秒15米,由于入水时身体在空中的旋转很难完全停止,手掌就需要调整方向,而不能只是平行于水面,这样做是为了避免受伤。

所以,全红婵入水没水花,靠的是技术,并不是体重轻的优势。

中国跳水队有哪些争金点?

在奥运会上,跳水比赛共有八个项目:3米板(男子和女子,个人和双人)和10米台(男子和女子,个人和双人)。3米板允许运动员借跳板之力在空中高高跃起,而跳台跳水在离水面10米高的坚硬无弹性的平台上进行。两个单项均包含个人和双人比赛。

如果要评选中国代表团在历届综合性运动会上表现最稳健且优异的项目,跳水无疑是最有力的竞争者。中国跳水队作为梦之队,每次大赛都能给我们很多惊喜。自1984年至今,中国跳水队已夺得47枚奥运金牌。东京奥运会,中国队共拿到了24枚跳水奖牌中的12枚,其中包括7枚金牌。巴黎奥运会实现金牌包揽,无疑是国人对中国跳水队的期待与祝福。

由于技术过硬,人才济济,中国跳水队在很多项目上都是队内竞争。比如女子项目,单人10米台项目中,陈芋汐和全红婵双妹将争相施展“水花消失术”,两人在双人项目的默契配合更是“断层式”领先对手。在3米板上,陈艺文和昌雅妮的“双保险”在单人、双人比赛中都有胜算。

中国队面临较为激烈竞争的项目都在男子项目中,来自英国、墨西哥和朝鲜等国的选手具有很强的竞争力。

中国队在男子3米板单、双人项目中的竞争力较强。若无意外,谢思埸作为东京奥运会男子单人3米板的金牌得主,将和本周期主力王宗源一起形成双保险,在男子3米板单人项目中披金斩银。男子双人3米板,王宗源/龙道一组合在巴黎周期的大赛中均有不俗的表现,他们将捍卫双人3米板的荣耀。

男子10米台项目上,杨昊/练俊杰组合将出战双人项目的比拼,杨昊/练俊杰是中国队男子双人10米跳台主力组合。单人项目中,伤愈复出的奥运冠军曹缘将携手杨昊出战。一直以来,男台单人项目上,外国选手都是以高难度动作来冲击质量和稳定性更胜一筹的中国队。

巴黎奥运会跳水比赛将于7月27日至8月10日在巴黎水上运动中心举行,共设8个奖牌项目。根据赛程,奥运会首金将在射击或跳水项目中产生。两场比赛的结束时间仅有10分钟的差距。考虑到实际比赛可能出现的变动,首金最终出自哪个项目将成为一大看点。

全红婵

王宗源

谢思埸

杨昊(左)/练俊杰

龙道一/王宗源(右)

全红婵(右)/陈芋汐

陈艺文/昌雅妮(右)

曹缘