

鱼翔浅底竞自由

——巴黎奥运会项目盘点之花样游泳

本报记者 陈思彤

一个对体育毫无兴趣的人，如果把他拉来看奥运会，你会选择哪个项目让他成功“入坑”？

花样游泳是个好选择，这个集力量、艺术为一体的项目，融合了体育之美、艺术之美，整场比赛看起来，如同一场精彩的演出。要不是场边还坐着一排裁判打分，可能都会让人忘记这里是奥运会赛场。

不光看热闹还差点意思，想要看门道，就一起往下读吧。

花样游泳的起源

如果看过柳云龙主演的电影《东风雨》，可能会对其中的一个情节有些质疑，故事发生的年代是1941年前后，那个时候中国就有花样游泳表演了吗？

这段描写应该是属实的。花样游泳起源于欧洲，起初仅作为两场游泳比赛的场间娱乐节目。在20世纪20年代由柯蒂斯将游泳、跳水和体操的翻滚动作编排成套在水中表演，并与音乐结合起来，从而形成了花样游泳的基本框架。1930年后，花样游泳传入北美，并在原有的基础上逐渐配上舞蹈、音乐和节奏，使其成为一项优美的水上竞技项目。由于《东风雨》故事设定的地点是上海的租界，所以这是比较合理的。

1952年，花样游泳首次被赫尔辛基奥运会列为表演项目，1984年成为奥运会正式比赛项目。2000年，花样游泳比赛改为双人和集体两个项目。花样游泳在我国开展的时间较短，从1983年开始，我国先后邀请了日本、美国、加拿大的专家来华讲学。1987年第六届全运会将花样游泳列入正式比赛项目。经过多年努力，我国在这个项目上进步很快，已经跻身世界第一集团。

“焊在脸上”的妆容和“胶水糊住”的头

虽然“清水出芙蓉”，但是花样游泳运动员必须带妆上场比赛。因为泳池很大，如果运动员全部都是素颜，裁判根本看不清他们的表情，另外他们也需要用妆容来突出节目的主题，所以妆容和发型在花样游泳比赛中起着至关重要的作用，而且如果在比赛中运动员的盘发散开了，是要被扣分的。

和其他项目不同的是，其他项目的运动员在场上最多是出点汗，花游运动员却是一直泡在水里，他们头发不散妆容不脱，有什么秘诀吗？

头发不散的秘密就在于一种叫做“果冻胶”的发胶，这个名字虽然听起来很“Q弹”，它却是让所有花游运动员又爱又恨的东西。制作这种胶的主要原料是做果冻的同类粉剂，而不是真果冻，它的使用方法很耗时间。现在就让我们来看一下这个怎么泡都不散的盘发的制作过程。

首先要进行盘发，扎一个马尾，将马尾分成两部分，分别卷好，之后套上头网，并使用U型卡进行固定。这一步还算快，几分钟就可以搞定。

接下来要调胶，“果冻胶”是粉状的，需要用杯子装上“果冻粉”，然后倒入温度适宜的水，进行搅拌。

然后就是刷胶了。这种凝胶用起来非常耗时间，首先要用温水搅和，再用牙刷一

层一层仔细地往头发上刷，要保证每一根头发都被凝胶完全浸泡，直到发型完全凝固为止。刷胶是个技术活，既要刷得均匀，防止头发结块，又要让头饰黏得牢固，毕竟比赛中头饰掉了可是要扣分的。最后还要用一排排的发卡固定发饰。这一道工序，1个小时的时间都不一定够。

相对而言，化妆会简单一点。运动员们用的防水化妆品基本上就是市面上能看到的那些，只是他们的妆容要更夸张更浓一些。其实完全做到不脱妆，也没什么好的办法，除了多喷几遍防水的定妆喷雾，就是勤补妆，在热身及时把脸上脱妆的位置补好。

倒推一下，假如是早上9时比赛，运动员们必须6时就要起床准备，来完成这个美丽的妆发。

当然，上妆不容易卸妆也难，就这一头的“果冻”，比赛之后要完全洗掉也是一件相当费工夫的事情，由于不溶于水，必须用专用的油性溶液溶化，然后一块块把果冻胶抠下来，最后再一遍遍清洗干净。

盘头卸妆如此费劲，运动员们宁可一天顶着这个沉甸甸的头发，也不愿意一遍遍上妆卸妆。

赛场上的美丽，是要付出很大代价的。

花游不是“花拳绣腿”

由于项目太过美丽，很多人误以为花样游泳运动员只要柔韧性好就够了，对于体能的要求并不高。

这个想法就大错特错了。花游运动员的体能可不是好，而是非常好。做个花游运动员不容易，首先要柔韧性好。柔韧性是花样游泳运动员必备的体能特征之一。因为运动员需要完成各种极端的身体扭转和伸展动作，所以他们在训练中需要进行大量的柔韧性训练，包括拉伸、瑜伽、舞蹈等项目，以增强身体的柔韧性和灵活性，使其能够在水中完成各种复杂的动作。

除了柔韧性，花样游泳比赛的时间一般较长，运动员需要在水中保持高强度的动作和姿态，直至比赛结束。良好的耐力是花样游泳运动员必备的体能特征。在体能训练中，运动员需要进行长时间的有氧运动训练，如游泳、跑步等，以提高心肺功能和耐力水平，从而能够在比赛中保持高水平的表现。

力量训练也必不可少，花样游泳的动作需要良好的肌肉力量支撑，尤其是对核心肌群和腿部肌肉的力量要求较高。运动员在体能训练中需要进行针对性的力量训练，包括举重、器械训练、核心训练等项目，以提高肌肉力量和稳定性，从而能够完成各种复杂的水中动作。

当然，花样游泳是个艺术性很强的项目，运动员们还必须学习舞蹈、音乐，甚至文学、朗诵、化妆、表演……

怪不得陶虹从北京花样游泳队退役很快就转型成功做了演员，人家在当运动员的时候已经有表演底子了。

所以说，花游是一门综合性相当强的项目，可不是花拳绣腿。

男选手第一次进入奥运会

巴黎奥运会，也是男子花样游泳运动员第一次进入奥运会。男选手是否适合花样游

泳项目，这一话题曾一度引起热议，在很多人看来，花样游泳是一项优雅、柔美的运动，男运动员加入似乎有些“格格不入”。以致国际泳联都不得不出面解释：兼容并包是奥林匹克理念之一，花样游泳作为奥运项目，理应以平等的态度对待男女选手。越来越多的男运动员开始现身花游赛场。在男子花样游泳运动员“合法化”以前，还有专门的男子花样游泳比赛，让男选手们好好过过瘾。

中国队的男子项目虽然起步晚，但最近几年发展势头良好，男子运动员的加入让花游集体项目可以做出更吸引眼球的托举，让这项运动多了一份力量，多了一份帅气。

2022年12月，世界泳联宣布，男子花游运动员获准参加2024年巴黎奥运会。这是花游项目自1984年加入奥运大家庭以来，首次允许男选手登场。在新规则下，集体项目中，每支队伍8名选手，最多可以有2名男子选手参加奥运会。去年的杭州亚运会中，同样可以欣赏到男子花游选手的表现。不过，巴黎奥运会上中国队出战的将全部是女孩。

中国花游充满荆棘的成长历程

1983年才成立的中国花样游泳队可谓蹒跚学步，训练环境一般，技术动作只能依靠录影带自己摸索，但就在短短的三年之后，1986年世锦赛上，那群初出茅庐的女孩就凭借一套颇具创新意识的动作，在集体项目中获得87分，排在第11位，这个开头可谓不错。

五年之后的澳大利亚佩斯，中国花游首次进入世锦赛前八。在集体技术自选和自由自选之后位列第六，而由关则文和王晓洁搭档的双人也最终排在第六，让世界见识了中国花游的潜力。

从那之后一直到2008年之前，中国花游始终在世界6至8名之间徘徊，但是中国花游人没有放弃，一直在苦苦寻找突破口。

2006年机会来了，多哈亚运会上，蒋文文、蒋婷婷姐妹以一组《风中女神》征服了观众，征服了裁判，力压奥运银牌得主、日本组合原田早穗/铃木绘美子夺得金牌，中国花游终于到了蝶变时刻。

2007年墨尔本世锦赛，走过《布满荆棘的路》，《凤凰》涅槃浴火重生，中国队终于打破了很长时间只能排在第6至8名徘徊的宿命，排到与奖牌一步之遥的第四。2008年的北京，怀揣梦想的姑娘们收获了最渴望的果实。时而气势磅礴，时而柔情婉转，一曲《黄河》见证了中国花游25年的艰辛，集体的铜牌成为对这支默默无闻队伍最大的褒奖。这套节目到现在看起来依然荡气回肠。

2010年9月17日，中国江苏常熟，第十二届花样游泳世界杯，蒋文文/蒋婷婷在双人项目上拿到金牌，这也是中国花游在世界大赛中的第一金。

从那以后，中国花游队稳住了前三名的位置，到了巴黎奥运周期，更是一跃成为世界最高水平。

虽然规则的改变让比赛像“开盲盒”一样有了更多意外，但是无人能够否认，现在的中国花游队，就是世界最高水平，她们将在巴黎上空点燃《生命之光》。

