

# 中国跳水“梦之队”想要包揽八金 男子跳台是关键一环

巴黎奥运会即将拉开序幕，跳水比赛将在开幕式后第二天进行，赛程从7月27日至8月10日。6月，国家体育总局游泳运动管理中心公示入选巴黎奥运会跳水的运动员名单。名单中，由全红婵、陈芋汐领衔的10人大名单集结了目前国内顶级的跳水运动员，10人全部拥有世界冠军头衔，其中王宗源、曹缘、全红婵、陈芋汐、谢思埸是奥运冠军，曹缘也即将成为奥运四朝元老。这支以老带新的队伍剑指巴黎，目标只有一个——包揽全部八金。

## 精英阵容全力出击，“梦之队”力争圆梦“八金”

跳水项目是中国的传统优势项目，自1984年洛杉矶奥运会以来，中国跳水队为国家赢得了无数荣誉，成为当之无愧的“梦之队”。中国跳水队战绩辉煌，但他们尚未包揽过跳水项目全部金牌。在2008年北京奥运会、2016年里约奥运会和2020年东京奥运会，中国跳水队均获得七金，离实现包揽八金的梦想，总是差一步。巴黎奥运会，中国跳水队的目标只有一个——包揽全部八金。

本届巴黎奥运会中国跳水队派出4女6男共10位世界冠军的精英阵容，参加全部8个项目的角逐。

女子方面，全红婵和陈芋汐作为中国女子跳台的“双保险”，

在过去三年的多项大赛中，两人都是显示出了绝对的统治力。女子三米板是中国跳水队的传统优势项目，巴黎奥运周期的昌雅妮和陈艺文接过接力棒，成为该项目的领军人物，两人在国际大赛上所向披靡。

男子方面，王宗源作为中国男子三米板项目绝对主力，将和龙道一搭档参加双人三米板项目。东京奥运会三米板双人、单人项目双料冠军谢思埸在伤愈复出后将和王宗源并肩出战男子单人三米板的比赛。

在男子十米台项目上，均是第一次参加奥运会的杨昊和练俊杰组成双人组合，将向冠军发起冲击。老将曹缘将第四次出征奥运会，他

在每届奥运会都有金牌入账，此次也将努力实现第四次站上奥运冠军领奖台的目标。

经过三年，中国跳水“梦之队”顺利完成了新老交替，也经受住了各项大赛的洗礼。展望巴黎奥运，其实没有对手能撼动中国跳水队的统治地位，10位世界冠军组成的超强阵容，唯一的悬念在于能否包揽八金。



全红婵(左)与陈芋汐(右)在比赛中新华社发

## 全红婵与陈芋汐，是队友也是对手

全红婵和陈芋汐在双人项目上是密不可分的队友，在单人项目上则是不分伯仲的对手。每次比赛两人都上演“神仙打架”，成为跳台上最引人关注的焦点。

过去的三年中，全红婵和陈芋汐包揽了世锦赛、世界杯、亚运会等所有大赛双人项目的冠军，且断层领先，让其他人全部成为陪跑。

女子十米跳台是所有跳水项目中综合难度最大、最为残酷的项目，对于运动员的身材要求极为严苛。对于正处发育期的

全红婵和陈芋汐来说，身高体重发生细微变化都将是考验她们的技术和心态。

两人在双人项目一骑绝尘，在



练俊杰(左)/杨昊在比赛中 新华社发

单人项目上你追我赶。东京奥运会，年仅14岁的全红婵以中国体育代表团年龄最小运动员的身份夺得女子十米台冠军，一炮而红，陈芋汐遗憾地与金牌擦肩而过。

全红婵能否卫冕女子十米台个人金牌无疑是她本届奥运

会的最大挑战。已经多次拿到各项大赛金牌的陈芋汐，对这枚奥运会金牌同样充满渴望。勤

奋努力的两人实力旗鼓相当，在赛场谁能夺冠，更多取决于临场发挥。在巴黎奥运会的跳台上，女子十米台的个人金牌到底归属于谁仍有悬念。

## 3 “稳”是重中之重，男子跳台面临考验

近年来，男子十米跳台的竞争十分激烈，无论单人还是双人，金牌的归属一直最具悬念，中国跳水队想要包揽奥运八金，最关键的一环便是男子十米跳台。

东京奥运会，中国跳水“梦之队”以7金5银的成绩收官，丢掉的那块金牌正是男子双人十米台的金牌。

巴黎奥运会周期以来，中国跳水队男子跳台项目整体实力有所提高，但发挥不稳定是目前队员所面临的严峻考验。

进入巴黎奥运周期后，杨昊开始与练俊杰配对出战男子十米台双人项目，两人搭配默契，也取得了不错的成绩，但在奥运会上能否稳定发挥夺得金牌，对于第一次参加奥运会的两人而言，仍需经得住考验。

单人方面，无论是将成为奥运四朝元老的曹缘，还是首次征战奥运会的杨昊，都具备不俗的实力，但面对欧美高水平运动员的冲击，“稳”才是重中之重，否则仍有失手的可能。

去年的福冈世锦赛跳水项目，中国跳水队便丢了男子十米台的金牌，最终赢得全部13金中的12枚，差一点完美收官。今年4月跳水世界杯总决赛中，练俊杰/杨昊就在男子双人十米台的最后一跳出现失误，差一点将金牌拱手让人；在男子十米跳台预赛中，练俊杰从第二轮开始突然断线，连续4跳竟然全部“炸鱼”，最终预赛排名倒数第一，直接出局，无缘决赛。

在巴黎奥运会，“梦之队”想要包揽全部八金，男子十米跳台项目一定要经得住考验。

## 欧洲杯·观察

### 敢于连续换下队长凯恩 英格兰主帅索斯盖特值得尊重

一俊遮百丑，虽然英格兰主帅索斯盖特在本届欧洲杯受到的批评很多，但带领球队再次打进欧洲杯决赛，绝对可以缓解“南门”的压力。相比于葡萄牙主帅马丁内斯不换队长C罗状态多差都坚决不换下他，敢于连续换下队长凯恩的索斯盖特更值得尊重。

“神换人”最近成了索斯盖特的标签，他临场指挥能力不足的弱点正在改善中。在北京时间7月11日凌晨欧洲杯第二场半决赛中，索斯盖特在第81分钟用沃特金斯换下凯恩，沃特金斯在停补时阶段为英格兰攻入绝杀进球。为沃特金斯助攻的是另一名替补帕尔默，这名切尔西球星换下本赛季英超最佳球员得主福登。

索斯盖特解释了换下凯恩的原因：当比赛进行到那个时候，我们在前场需要跑动能力更强的球员给对手施压。凯恩上半场创造点球的时候和对手对脚，有点受伤了。奥利(沃特金斯)很善于前场逼抢，他还攻入绝杀进球，我们所有人都欣喜若狂。”



沃特金斯在比赛中进球后庆祝  
新华社发

多特蒙德是凯恩的福地，本赛季在拜仁慕尼黑客场4比0大胜多特蒙德的德甲豪门对决中，凯恩上演帽子戏法。本场比赛在多特蒙德的主场进行，索斯盖特并没有迷信凯恩的终结能力，而是用“新鲜血液”沃特金斯换下凯恩，发挥了英格兰的整体实力。

英格兰在1/4决赛经过点球决胜淘汰瑞士，索斯盖特在第109分钟提前换下了第一点球手凯恩，因为凯恩在比赛中多次受到对手侵犯，有点跑不动了。虽然凯恩在英格兰阵中主罚点球最有把握，但英格兰还有很多主罚点球的高手，顶替凯恩出场的托尼罚进关键点球。上届欧洲杯决赛点球大战，索斯盖特在第120分钟也就是加时赛马上结束时，换上拉什福德和桑乔，让他们上去罚点球。拉什福德和桑乔都没活动开，结果在点球大战中罚失点球。因为自己的“昏招”，索斯盖特受到铺天盖地的批评。索斯盖特在本届欧洲杯及时纠错，在点球大战到来之前给了托尼在场上跑动的时间，热身成功的托尼果然在点球大战中不辱使命。

凯恩职业生涯至今没有夺得任何冠军，无论在俱乐部还是英格兰代表队。本赛季，凯恩为拜仁慕尼黑攻入36个德甲进球，荣膺德甲金靴奖和欧洲金靴奖。即使是加盟拜仁这样的拿冠军专业户，被称为“冠军绝缘体”的凯恩仍然没有实现自己在冠军上零的突破，再加上本赛季被拜仁主帅图赫尔在德甲和欧冠过度使用，可谓身心俱疲。

带伤参赛的凯恩在本届欧洲杯已经攻入3球，以15个大赛进球在英格兰队射手榜上排名第一，但他在本届大赛距离自己的巅峰状态仍有明显差距。不过度迷信凯恩，适当时候换下凯恩，是索斯盖特帮助凯恩争取第一个冠军的理性操作。

羊城晚报记者 刘毅

## 《歌手2024》中演唱兼具文艺与摇滚风格的歌曲《29》揭榜成功

# 歌手许钧：我的状态 “酷得像风，野得像狗”

C 曾喜欢炫技做音乐，“现在觉得音乐是一种表达方式”

很多人认为，像《歌手2024》这种竞技类音乐节目，歌手用炫技的方式来演绎歌曲能得到更多的肯定，但许钧坚持自己的风格。他坦言，这种“松弛感”也是经历历练才得来的：“我比较认可大家对我‘现在做音乐越来越松弛’的评判。我也有一段时间很喜欢用炫技的方式做音乐，但现在慢慢觉得‘音乐就是音乐’，它是一种表达方式和途径，这跟有人选择画画、有人选择写文字一样，我们输出的最终目的都是表达。”

作为歌手出道的许钧曾经有一段时间专注于幕后开展音乐制作

D 建议后辈保持身体健康和精神健康

“我不是郑钧也不是许嵩，我是许钧。”节目中，许钧的自我介绍词颇有些憨直气。

“钧”字拆开是铁勺，在西北话中，“勺子”意味着傻子。“你在音乐生活中，是个执着的傻子吗？”

听到记者这个问题，许钧笑了：“对，最早唱歌的时候，我就拆‘钧’这个字，叫自己‘铁勺’，就是西北话中‘傻子’的意思。铁勺给我的感觉就是比一般的勺子更硬一些、更傻一些。因为小时候家人们说‘傻人有傻福’嘛，所以我希望自己更耿直一些，更简单一些。”

“歌声能穿透心扉”“虽然

工作，对此他坦言是“为了生活”。因为没有演出，他在著名音乐制作人荒井十一的推荐下，学习音乐制作，发展为“音乐多面手”。

17岁孤身闯荡杭州，在酒吧驻唱过、写过歌、组过乐队，到27岁才站上了比较大的舞台，唱《自己》从而被更多人看到……许钧的音乐之路走了很长。说起这一段路，许钧感恩满满：“我觉得从17岁、27岁，到现在36岁之间的变化，都跟我身边的人有很大关系。我的朋友们一直在身边帮助我，包括现在在我的爱人经常会给我能量，这些是让我发生改变的重要一环。”

不认识许钧，但是他唱得好让人心情好……揭榜成功后，面对网友的夸赞，许钧很平静，他说他想在《歌手2024》中展现更真实的自己：“我私底下什么样，就是什么样，不用太多修饰。我对音乐的理解是什么样，我这个人是什么样，我穿衣服是什么样，我在节目中就是什么样子。”

作为一个过来人，许钧最想对后辈说：“保持身体康健和精神健康，就是最好的生活方式。”他建议年轻音乐人：“保持创作，音乐创作带给人的能量是无限大的，这种能量是AI或者其他科技手段带不来的。我觉得人与人的交流，炙热高于一切。”



## A 情感复杂，“不要说什么我揭榜成功了”

与《歌手2024》舞台上的多数歌手相比，许钧这个名字稍显“小众”，但他又是不少人心中的宝藏歌手。了解他的人会说，许钧能在《歌手2024》揭榜成功，并不意外。

当得知自己要参加《歌手2024》揭榜时，许钧表示：“心态挺平和的。我觉得我就是过来交流音乐的。揭榜成不成功，其实我当

## B 演唱《29》，“我选的歌曲要跟自身表达契合”

的自身表达有契合的地方，这是我选曲最重要的标准。”

揭榜赛上，许钧表演的歌曲《29》，便是他在29岁，即将迎来三十而立时，突然感到一阵迷茫，于是创作的歌曲。歌中，许钧唱道：“没有答案，没有硝烟弥漫”。这首歌在《歌手2024》的舞台上，被更多人听到后，歌词中那句“愿你酷得像风，野得像狗，扎进灯火阑珊”让不少听众留言表示“印象颇深”，许钧解释歌词内涵：“这句歌词比较像我的生活状态，因为我是不太服管的人，喜欢找到让自己舒

服的状态。”

作为一个玩乐队出身的创作型歌手，许钧一度给公众留下的印象是“不苟言笑”。但这次现身《歌手2024》，有观众通过许钧候场机位，发现他是一个挺爱笑的人。他在受访时也敞开心扉：“我之前确实有些严肃，是因为20多岁的时候我比较拧巴，总觉得生活好像一场硬仗。后来慢慢长大了，就觉得生活本身就是生活，我得让自己舒服一点、自在一点，心态跟随着生活有变化，也就反映到舞台上和节目里了。”

许钧在选曲时注重内容表达