



全运会客厅

人物特写

# 从“仰望靠近”到“行业标杆” 中国花泳的突破之路

## 五金两银闪耀全运 15岁体操新星柯沁沁的坚韧与梦想



刘虹  
羊城晚报记者 宋金峪 周巍 摄



十五运会花样游泳比赛“集体技术自选”项目精彩瞬间  
羊城晚报记者 钟振彬 宋金峪 摄

11月15日晚，本届全运会花样游泳女子双人自由自选项目比赛中，巴黎奥运会花样游泳双人项目冠军、来自广东的“姐妹花”王柳懿/王芊懿以585.9818分的总成绩夺冠。有趣的是，领奖台上除了这对“冠军姐妹花”，摘得银牌的北京队组合林彦含/林彦君也是一对双胞胎姐妹。网友调侃花样游泳项目为“双胞胎最多的体育项目”。这个以默契配合为灵魂、融力量与美感于一体的项目，凭借极具冲击力的视觉享受，持续收获大批观众的喜爱与关注。

本期《全运会客厅》邀请到了2008年北京奥运会集体铜牌、2012年伦敦奥运会集体银牌与双人铜牌得主、中国花泳名将、来自广东的刘虹，如今她以广东花泳队客座专家的身份重返全运赛场。这位曾代表中国多次取得突破性成绩的花样游泳运动员，以见证者的身份，分享了中国花泳从仰望世界强队到跻身行业标杆的奋斗历程，以及广东花泳的长青密码。

“这次回来，是因为我对家乡的情怀。我是土生土长的广东人，我事业上的一切都是从广东花泳队开始的，我要饮水思源。”刘虹坦言，自己曾经也接到过许多其他省市邀请她做教练、指导的橄榄枝，但这次接到广东队的邀请时，她毫不犹豫地选择了广东队。她毫不犹豫地选择了广东队，她毫不犹豫地选择了广东队，她毫不犹豫地选择了广东队。

在参与十五运会备战的三个月里，刘虹以专家的身份加入广东花泳队的教练团队中，参与了集体项目的编排与训练指导。每天和队员们一起泡在

训练馆超过10小时。“每天早上8点钟就进场馆，有时都没有办法早点下课跟朋友吃个饭或休息一下，因为太多的难度和细节需要去花时间掌握。”刘虹笑着说。

2023年，国际泳联将花样游泳评分新规则落地，新规则手册量化了每个动作细节和编排分值，同时要求队伍按照申报难度完成动作，一旦失误，就会打回基准分。尽管评分规则更加严苛，刘虹却在业内角度指出了积极的一面，“评分的标准更加完善，花泳这个项目也就变得更加公平，不会再像以前因为印象分就拉开差距。”细致的新规也让中国花泳队有了更明确的努力方向，技术优势得以充分释放，队伍在动作精准度、技巧完成度上不断打磨，凭硬实力与对手同台竞技。

回忆运动员时期，刘虹仍清晰记得中国花泳努力向世界顶尖水平靠近的艰辛。当时俄罗斯队堪称“行业巨无

霸”，垄断了悉尼奥运会后所有金牌。在2011年上海世锦赛后，刘虹在采访中曾坚定表示：“以前我们是仰望俄罗斯，现在开始平视她们，我们有决心逐渐靠近她们，超越她们。”

2024年巴黎奥运会，中国队首夺集体与双人项目金牌，却因俄罗斯队未参赛遭遇“含金量不足”的质疑。但今年的新加坡世锦赛上，中国队直面以中立运动队身份参赛的俄罗斯队，以技压群芳的表现包揽本届世锦赛集体项目三枚金牌，用胜利印证了刘虹多年前的期待：“我们现在就是行业标杆。”不过她也清醒地指出：“俄罗斯队依然具备强劲实力，西班牙等队伍也在快速进步，新周期的挑战仍在，我们任重道远。”

谈及广东“姐妹花”王柳懿/王芊懿在全运会双人项目中夺冠，刘虹直言“看似理所当然，实则来之不易”。虽然奥运冠军的头衔让外界觉得她们夺冠毫无悬念，但很少有人知道，两位姑娘

在巴黎奥运会后经历了漫长的调整期，在重新恢复训练后还能兼顾学业，作为前辈和教练的刘虹总是用“非常刻苦”形容她们。“如果把这次的成绩放到新加坡世锦赛，她们无疑就是世界第一。”刘虹骄傲地表示。

作为广东花泳标志性人物，刘虹见证了队伍的成长，她认为广东花泳长青密码，藏在细致的备战态度与“能打硬仗”的团队精神中。而旅居美国、执国外俱乐部的经历让她更懂中国花泳的优势——国家提供专业保障，让运动员能全身心投入训练。

正如刘虹脱口而出的一句“热爱可抵万难”，从仰望强者到跻身世界之巅，中国花泳的每一次突破，都源于这份深入骨髓的热爱与对极致的追求。未来，中国花泳必将带着这份热忱，在国际赛场持续突破自我，让兼具力量与美感的“水中芭蕾”，绽放更耀眼的东方光彩。

羊城晚报记者 周方平 实习生 吴钱语

“个人全能金牌对我来说印象最深刻，因为第一组的大姐姐们好几位都是世界冠军，难度比我高，我这枚金牌也算靠运气。”柯沁沁谦逊地说。但熟悉她的人都知道，这份运气，是用稳扎稳打的艰辛蜕变换来的。这个从广东东莞走出的体操“小花”，在十五运会上摘得5金2银，用稳定发挥惊艳赛场，成为本届全运会体操项目的最大赢家。

2010年出生的柯沁沁，6岁时被东莞体操队选中，从此与体操结下不解之缘。2019年，她被推荐至深圳接受联合培养，随后顺利进入广东省队，一步步走向更高平台，为她日后在全运会上的爆发奠定了基础。

十五运会上，柯沁沁的表现堪称完美。将青年组女团、个人全能、“小全能”（由高低杠、平衡木、跳马三个单项组成的全能项目）三枚金牌收入囊中；成年组赛场上又斩获个人全能、平衡木冠军，外加团体和自由操银牌。五金两银的成绩，是其过硬实力的最好证明。

聊起最难忘的金牌，柯沁沁毫不犹豫地说成年组全能冠军。她谦逊地将胜利部分地归功于“运气”，但熟悉她的人都知道，这份“运气”背后，是她从上半年频繁失误到下半年稳扎稳打的艰辛训练蜕变而来。“上半年比完总结经验，下半年训练时重点盯着这些问题，再加上比了几场比赛，慢慢就找到感觉了。”她坦言，自信是关键，“只要敢做动作，不怯场，就没问题。”

这份来之不易的从容，是伤病教会她的。今年一次训练中，她的腿缝了7针，那段日子成了难忘的

考验。“有些大幅度动作做不了，但能练的还是每天练。”她轻描淡写地带过，“疼肯定有点，但训练不能断，每个运动员都有伤病。”

队友的鼓励是她赛场上的“定心丸”。全能决赛前，国家队队友邱祺缘一直陪着她，不断鼓励她“放心去做，大胆做要领，肯定没问题”。拿下金牌后，队友们围着她送“特别棒”，师姐递来的一块巧克力，成了最珍贵的庆祝礼物。“没要其他礼物，觉得有这句话和巧克力就够了。”她笑得纯粹。

家人的支持，藏在默默的陪伴里。因为常年训练，柯沁沁比赛期间很少和父母联系。“这次他们来了现场，我没看到，但队友告诉我了。”她语气里藏着小开心，“赛后他们给我发消息说让我放开比，不用想太多。”虽然赛后还没来得及和父母好好聊，但这份不打扰的信任，让她格外安心。

市队教练黄爽打下的扎实基本功，国家队教练刘海的耐心打磨，让柯沁沁一步步走到今天。她把刘璇和程菲当作偶像，“刘璇姐姐动作漂亮又稳，程菲姐姐有自己命名的跳马动作，太厉害了”。空闲时，她会反复看偶像的比赛视频，模仿她们的发力节奏，把这份崇拜变成训练的动力。

十五运会体操项目落幕，柯沁沁的目标很明确：“接下来要提升平衡木的难度，再把高低杠这个弱项练上去。”谈及奥运梦想，她眼睛亮起来：“进国家队那天起就想，想参加奥运会，拿世界冠军！”

羊城晚报记者 陈旭泽 龚卫锋

## 巴黎奥运皮划艇静水冠军搭档的悲与喜

### 老将刘浩泪光闪动 季博文：他是我精神的支持

十五运会皮划艇静水项目男子1000米单人划艇决赛，巴黎奥运冠军季博文率先划过终点，在他身后的，是上海队的新锐吴圣悦和云南队老将、季博文巴黎夺冠时的搭档刘浩，在这场决赛中他获得了季军。

颁奖仪式后，当季博文挂着金牌接受采访时，刘浩从他身后快步经过。面对记者的镜头，他轻轻地摆了摆右手，他的左手紧紧攥着十五运会吉祥物“乐融融”和一张纸巾。这位32岁的老将的眼角有泪光闪动。

两天前的男子500米双人划艇决赛，刘浩和队友董树祥同样夺得季军。当时他还是满脸笑容，欣慰于年轻队友的成熟。但到了他独自一人的赛道，在很可能是自己作为运动员参加的最后一届全运会上，他还是不可避免地感觉到了遗憾。

对于遗憾，刘浩并不陌生，他和遗憾更像是一对相识已久的“老友”。4年前的东京奥运会男子1000米双人划艇决赛上，刘浩和搭档郑鹏飞以0.203秒的微弱差距和金牌失之交臂，在那届比赛连拿男子1000米双人划艇和单人划艇两枚银牌。

到了巴黎奥运周期，从2022年开始，他和季博文开始搭档，原来的1000米项目也改为了500米，对力量和桨频的要求更高。他一边和自己8岁的季博文努力磨合，一边还要攻克项目转换的难关。作为老将，他格外照顾季博文这位“小老弟”，在训练中充分尊重季博文的想法，两人逐渐建立起默契和相互信任。

皮划艇静水的赛道，虽然水面越平静越容易出成绩，但天不遂人愿，

总会遭遇风浪。季博文自己在杭州亚运会就曾经遭遇过，在男子1000米单人划艇决赛中逆转。相似的挫折，让季博文和刘浩对证明自己充满了渴望，这也成了他们拼命努力最大的动力。在巴黎奥运会男子500米双人划艇决赛，刘浩和季博文一路领跑直到终点，他们都拿到了自己人生中的第一块奥运金牌。

在19日的颁奖仪式上，合影结束之后，季博文还特意拉过刘浩合影。“从我2022年进国家队，第一次跟大哥刘浩配艇，到今年全运会夺得冠军，他一直是我想学习的榜样。我们俩之间是那种兄弟惺惺相惜的感觉。他年纪大不容易，他也一直希望我变得更好。”季博文说，“其实我比较心疼他，作为他的搭档和对手，真的希望他能有个好成绩。但无论结果是什么样，我都会认为他是我前进的目标，也是我精神的支撑。今天的风浪比较大，对他有比较大的影响。”

作为一项竞速运动，皮划艇静水赛场上，一代人终将老去，但总有更多的人还年轻。本届全运会该项目就涌现出了于岳斌/于陈伟、李舒琪/薛丽娜、王楠等多位“00后”新秀冠军。长江后浪推前浪，虽然有着竞技运动的残酷和遗憾，但在全运会上，更多的是“以老带新”的合作与传承，是英雄间的惺惺相惜和携手共进的同道之谊。

羊城晚报记者 赵亮晨

## 全运特写

### 三代国乒人同台竞技 两位老将的盛大演出

11月20日，十五运会乒乓球项目在澳门银河综艺馆上演了最终的巅峰对决，马龙、王楚钦、黄友政组成的北京队以3比1击败樊振东、许昕和周恺组成的上海队夺冠。

这是一场有太多看点的比赛，当王楚钦击败许昕赢下决定比赛胜负的第四盘时，无数赛前的猜想尘埃落定。第六次参加全运会的马龙在拿到过全运男单、男双和混双冠军后，终于将男团冠军收入囊中，补齐了荣誉簿上的最后一块拼图；已经在本届比赛收获男单冠军的樊振东虽然再胜王楚钦，但仍无力率领上海队取胜，无缘连续两届全运会包揽男单、男团冠军的壮举。

这是一场属于三代国乒人的同台竞技，更是属于马龙和许昕两位老将的盛大演出。37岁的马龙和35岁的许昕大概率跳过了他们在全运舞台上的“最后一舞”，属于国乒“三剑客”的高光正逐渐远去。而在两位老将身旁，28岁的樊振东展现着他的强势，尽管在巴黎奥运会夺冠后他曾长时间缺席国际赛场，但仍在十五运会证明着自己的强大实力。25岁的王楚钦在他的第三次全运之旅中收获了第二枚金牌，作为目前世界男单排名第一，他承担着接过国

乒男队大旗的重任。

上万名观众将银河综艺馆挤得满满当当，球迷们的加油声此起彼伏。北京队在排兵布阵上更具优势，马龙搭档黄友政赢下了最为关键的双打对决。这也意味着只要马龙和王楚钦能击败周恺和许昕，北京队就能锁定胜局。

而战局的发展也确如北京队所预料，周恺给马龙制造了些许麻烦，但更老辣的“龙队”在关键时刻的经验还是帮助他涉险过关。许昕尽管在第四场倾尽全力，但已过巅峰的他还是没能挡住王楚钦的强力冲击。樊振东尽管在两队第一单打的直接对话中胜出，但他没能等到在第五场再度披挂上阵的机会。

比赛结束后，两位老将的表现形成了鲜明对比。马龙在击败周恺后丢掉球拍，高举双臂庆祝；许昕则在输给王楚钦后颓然叹气，颇有英雄迟暮之感。但无论是获胜的马龙还是输球的许昕，都在这场比赛中献上了一场盛大的演出。

马龙证明了自己“双圈大满贯”得主的成色，即便已经37岁，即便长时间阔别赛场，但他仍能在最顶尖的舞台连赢两场。双打和单打均失利的许昕没



北京队战胜上海队获得冠军，赛后马龙和樊振东拥抱  
羊城晚报记者 林桂炎 摄

能给上海队带来一分，但他还是给王楚钦制造了麻烦，试图使出的“背后击球”绝技也让现场观众一致叫好。能在这场堪称顶尖的男团比赛中上演可能的告别战，无论于马龙还是许昕都是一件幸事。

在赛后的新闻发布会上，许昕显然已经走出了失利的阴影，他还对着马龙一阵调侃：“一直说我年龄大，那边还坐着个马龙呢。在年龄这块也只有马龙比我强了吧，但话说回来，没马龙强又有什么好丢人的呢。”许昕透露，为了备战本次全运会，他放弃了很多个人和家庭的时间，如今他会将更多的重心放在

家庭上。马龙则表示，他在十年前没想到自己在十年后还能站在这样的赛场。“我希望能在这次比赛朝着最好的目标奋斗，展现出自己最好的一面和拼搏精神，从结果来说，我做到了。”马龙感慨道：“尽管这么长的时光过去了，但我还是保持了对乒乓球的热爱和拼搏精神。感谢这个时代和这片场地，感谢支持陪伴我的人，希望我们一起好好成长，好好变老。”

羊城晚报记者 郝浩宇