



2024巴黎奥运会特别报道

独家专访中国花游队副队长

# 肖雁宁： 我的青春圆满了

华西都市报·封面新闻  
特派记者 陈甘露 李佳雨  
巴黎报道

肖雁宁



中国花游队在6日晚进行的集体自由自选比赛中力压群芳，总分排名第一。新华社发

出征奥运会前，华西都市报、封面新闻记者独家专访了中国花游队的副队长肖雁宁。很少有人知道，这位达州姑娘在奥运会前5个月遭遇了骨折，到巴黎后才正式拆绷带下水练习。

小时候，肖雁宁其实很怕水，“我爸每个夏天带我去河边踩水，但我不敢游泳。”肖雁宁尤其怕把头埋在水里憋气的感觉，谁能想到，长大后她会成为那个在水里憋气两三分钟的人。8岁那年，当时还在练艺术体操的肖雁宁在达州一个幼儿体操比赛开幕式上表演，四肢修长的她被前去选材的四川省花样游泳学校校长高举英看上。

很长一段时间，肖雁宁都是国家队年龄最小的队员。2017年，布达佩斯游泳世锦赛，19岁的肖雁宁随中国队拿到了花样游泳历史上第一块世锦赛金牌。2020年东京奥运会，肖雁宁依然是队里年纪最小的，“但我已经是八个人中的一员了，感觉到了身上有了责任，需要自己去完成的使命。”那届奥运会，中国花泳队拿到了银牌。

巴黎奥运周期，肖雁宁完成了人生蜕变，不再是跟在姐姐后面的小队员，而成了小队员们口中的“姐姐”。“最大的变化是感觉自己成熟了很多，这一届奥运会自己身上的压力很大。需要去扛一些责任，比如训练中大家状态低迷沮丧的时候，需要站出来让整个队伍的气势往上走。一些队员遇到困难的时候，要主动

去帮助她们，去跟她们聊天，帮她们疏解情绪。”

新奥运周期，花样游泳的规则发生了剧变，“新规则对体能有很大挑战，又带来了很多的未知。”许多强队因为新规则出现了掉队，而一些原本二流的队伍因为不确定性冒头成了强队。为了应对新规则，中国花游队练得很苦。国家体育总局训练局，花游队是训练时间最长的，最多的时候，一天十多个小时泡在水里。

2月份的多哈游泳世锦赛，肖雁宁搭档队友获得集体技巧自选冠军、集体技术自选冠军、集体自由自选冠军。很少有人知道，三枚金牌是她带着骨折的手掌拼下的。“在多哈世锦赛的赛前训练，一个不小心撞到了队友的背上，但那会儿还不知道手掌骨折了，就照常进行训练。”直到回国后，肖雁宁才发现手掌骨折了，“比赛的那几天，需要吃止痛药才能入睡。”赛前，队医会给她缠绷带：“缠得非常紧，已经麻木了的那种，才会感觉不到疼。”那次世锦赛，肖雁宁用骨折的右手一共完成了24次托举。

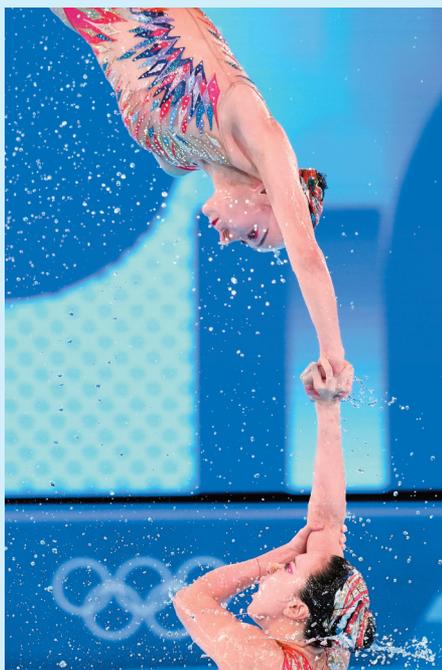
抵达巴黎后，肖雁宁在训练营里才彻底取了绷带，“逼自己脱掉绷带，去适应划水的感觉。”

从8岁离开父母只身一人来到成都练习花样游泳，一晃18年过去了。26岁半的肖雁宁终于有了一枚沉甸甸的奥运金牌，她说最想送给自己的一句话是，“不后悔这么多年的付出和坚持，我的青春圆满了。”

## 四川花游几代人梦圆

◆这支奥运冠军的队伍里来自四川的除了年龄最小的向玢璇、“三朝元老”肖雁宁，还有教练员贺晓初、队医王颖。她们为几代四川花游人圆梦一直在努力。

◆1982年7月建队的四川花游队，是中国花样游泳项目建队最早的队伍，也是一支闻名全国的传统强队。自从花样游泳1988年列入奥运会比赛项目以来，四川花游队几乎从未缺席过奥运会，先后有罗玺、谭敏、江洁、李柔婷、王娜、贺晓初、吴曼、蒋文文、蒋婷婷、曾珍、肖雁宁、向玢璇十二位运动员参加奥运会。此外郑嘉和贺晓初作为教练员、罗玺作为裁判员先后多次参加奥运会，真正做到了“无川不成军”。如今，来自达州的肖雁宁和向玢璇在巴黎奥运会登上最高领奖台，几代四川花游人终于圆梦。



8月7日，中国队在比赛中。新华社发



向玢璇

## 达州妹子向玢璇： 一直在追赶的三年

出生于2001年11月、来自达州的向玢璇是中国花游队个子最高、年龄最小的选手，总挂着一张无忧无虑的笑脸。

“有一年暑假，爸妈带我去游泳，恰好省上的教练下来选材，就把我选上去练花游了。当时我挺开心挺激动的，因为那是我第一次和这么多小朋友一起训练、一起吃饭，感到很新奇。”向玢璇说，这种新奇和快乐，很快就被想家冲淡了。“那时候才9岁，爸妈就两周或一个月来看我一次，他们每次走的时候我都要哭。”更让向玢璇想要放弃的是，她小时候的韧带比较硬，每天压得很崩溃。这样的日子过了好几年，每次打电话回去，父母都让她坚持，“这是一个必须要跨越的关卡。”

慢慢地，向玢璇发现，自己的韧带压开了，“学会去用那个劲儿了。”她的进步很快，开始在全国的花样游泳比赛中崭露头角。巴黎奥运周期，她进入了国家队。长期以来，她都是花游队里练得最刻苦的，其他队员训练结束后，她还会在水里再过一遍当天的训练内容，“这三年，都把自己放在一个去追赶别人的位置上，所以每天训练完都会再加一些训练，很清楚自己有哪些不足，不断地去弥补自己的短板。”向玢璇说。

国家队三年，向玢璇走得非常顺利，完成了亚运会冠军、世锦赛冠军和奥运冠军的三级跳。作为队里年龄最小的队员，她一直都在向更高更强努力，“一直以七个大姐姐为榜样，她们在集体赛事里教会了我很多东西，我自己也在不断追赶。”