

1991年,焦姣斩获湖南省跳水比赛女子跳台冠军,成为在省级比赛中获得第一块金牌的衡阳跳水运动员;1995年,贺帅在全国青少年跳水比赛中获得男子跳台金牌,成为我市第一位跳水全国冠军;2003年,黄菁在法国国际跳水公开赛中荣获金牌,是 我市首位跳水世界冠军——

衡阳跳水：享有“湖南梦之队”美誉

■本报记者 翟瑜

炎炎夏季，烈日当空，却抵挡不住跳水运动员们“出战”省运会的激情。市游泳跳水中心的一池碧水，成为运动员日夜淬炼的训练场。10余名小运动员在教练的悉心指导下，站在跳台上，轻盈腾空，然后干净利索地入水。近段时间，市跳水队主教练赖锦文每天都忙于“迎战”省运会的筹备工作。她信心满满地说：“衡阳跳水队此次派出了23名运动员‘出战’本次省运会，跳水比赛的青年组将于9月1日——4日在市体育中心游泳馆进行，比赛按年龄划分甲、乙、丙A、丙B四个组别，分别是11—13岁、9—10岁、8岁以及7岁，共产生男女跳板、跳台22块金牌。在家门口比赛，我们拥有天时、地利、人和的优势，期待更大的突破，为衡阳争光添彩！”



金灿灿的奖杯与奖牌



2010年，跳水运动员何敏获得广州亚运会金牌



2002年，在省九运会上，欧阳波与跳水运动员合影：何敏（左一）、刘贺瑞（中）、曹磊（右一）



2005年9月29日，在第十届全国运动会上，获得女子双人10米跳台冠军的跳水运动员蒋李双、刘贺瑞在领奖台上向观众致意

上世纪九十年代始，衡阳跳水蓄势待发

1990年，从省跳水队退役的欧阳波来到衡阳，在市游泳场（市游泳跳水中心的前身）从事游泳跳水的训练工作，并成立了衡阳市第一支跳水队。

“那时候，跳水队没有专门的陆地训练房，只能在体育馆的其它项目的训练室里进行陆地训练。体育器材也非常缺乏，只能找一些被人废弃的器材进行训练。”欧阳波回忆当年艰苦的训练情景。

俗话说：“台上一分钟，台下十年功。”为了练好跳台跳水的动作，当时队里10名小运动员每天要反复练习数百遍，训练时间达3个小时，每到暑假集训时每天训练时间长达5个小时。每名运动员要在陆地上进行一系列基础训练和模拟训练，比如身体素质、技术模仿、倒立等；像起跳、空翻、入水打开等一系列技术动作的模拟训练，都在海绵垫上进行。通过不断的强化训练，使运动员增强肌肉记忆，促使水上训练动作更加完善。

虽然条件异常艰苦，但运动员们奋勇拼搏，力争上游，初露锋芒。1991年，衡阳跳水队的焦姣斩获湖南省跳水比赛女子跳台冠军，成为在省级比赛中获得第一块金牌的衡阳跳水运动员；1995年，贺帅在全国青少年跳水比赛中获得男子跳台金牌，成为我市第一位跳水全国冠军。

享有湖南跳水“梦之队”的美誉

“熊倪衡阳跳水学校的成立，大大改善了跳水设施条件，加大了跳水人才的培训力度，对于衡阳跳水事业的发展起到了举足轻重的作用。”欧阳波提及熊倪跳水学校是关键一“棋”。

2003年，由奥运冠军熊倪亲自授牌成立“熊倪衡阳跳水学校”，建立了后备人才库——体育幼儿园；2004年，其游泳项目跳水项目先后被湖南省体育局命名为“湖南省体育后备人才基地”；2009年通过国家体育总局严格的评估，升格为“国家高水平体育后备人才基地”，同年被国家体育总局授予全国“游泳之乡”荣誉称号。2008年，衡阳游泳场更名为衡阳市游泳跳水中心（学校），2013年再度获评“国家高水平体育后备人才基地”，大大地推动了衡阳游泳事业的发展。

欧阳波欣慰地说，“中心建立至今，在省级以上比赛中共获得了五百多枚金牌，为省体校、省专业队，各大专院校培养和输送了一大批优秀体育人才，运动成绩在全省处于领先地位。”

2003年，黄菁在法国国际跳水公开赛中荣获女子跳板金牌，是 我市第一位跳水世界冠军。同年，她在全国第五届城市运动会中荣获银牌；刘贺瑞在2004年全国跳水锦标赛中获得一银一铜，2005年，她又在“第七届亚洲锦标赛”和“第十届全国运动会”中荣获女子双人跳台金牌，2006年，她登上了全国跳水锦标赛的冠军奖台。

2009年，何敏获得第八届亚洲游泳锦标赛男子双人3米板冠军，还与队友一道夺得第八届亚洲游泳锦标赛男子团体金牌；2010年，何敏首次出征亚运会，以领先北京奥运会冠军秦凯整整30分的优势，问鼎广州亚运会男子1米跳板冠军；2011年，在加拿大举行的国际跳水大奖赛中，何敏与搭档夺得了国际跳水大奖赛男子双人三米板金牌，为他本人夺得了第一个世界大赛冠军。

从1990年至今，衡阳跳水队坚持贯彻“人才培养精品工程”战略，重抓人才培养，向省跳水队、八一跳水队、省蹦床队等队伍输送了40余名优秀的体育后备人才。多年来，跳水队运动成绩一直位居全省第一，在每年的全省跳水比赛中，金牌总数、团体总分均名列全省第一，享有湖南跳水“梦之队”的美誉。

成为湖南业余训练的一面旗帜

随着硬软件条件设施的逐步改善，市游泳跳水中心在努力选拔培养专业运动员的同时，还致力于掀起群众性跳水体育运动的热潮。

据欧阳波介绍，市游泳跳水中心一方面以专业训练为核心，选拔优秀体育后备人才，实行训练、学习和住宿“三集中”，建立独特的后备人才库——体育幼儿园，并与西站路小学、人民路小学、都司街小学合作建立跳水项目的基地学校，形成了从幼儿园到小学的招生——训练——选材——提高——输送“一条龙”的运行模式。同时，充分利用衡阳体育“一县一品”政策，在县区设立项目基地，培养游泳跳水后备人才。通过一系列的举措，拓展了人才选拔和培养的渠道，为业余训练的开展增添了新的活力，形成了具有鲜明特色的人才选拔模式，成为湖南业余训练的一面旗帜。

另一方面，以群众体育夯实基础，通过青少年游泳俱乐部及游泳场的对外健身开放，举办形式多样的活动与竞赛，积极向社会推广游泳运动，为业余训练的开展打下了坚实的群众基础，如今，每年有近20万人次的市民到市游泳跳水中心参与健身。

为迎战省运会，衡阳市跳水队目前有50余名运动员，年龄最小的6岁，最大的13岁。为了保持运动员们的体力，衡阳市体育科研辅导站对孩子们的身体状态定期进行检查监控，在饮食方面加强营养的摄入量、合理搭配膳食。为加强运动员的心理训练，教练组帮助运动员们克服紧张心理，以最好的状态迎战省运会，他们制定了详细的备战省运会训练计划和训练进度表。目前运动员已完成了全部比赛动作的学习。

（除署名照片，其它照片均为欧阳波提供）



2014年，省十二运会跳水比赛运动员合影



2005年9月29日，获得全国第十届运动会女子双人10米跳台冠军的跳水运动员蒋李双、刘贺瑞在比赛中



2010年，广州亚运会获奖运动员何敏的跳水空中姿态



跳水运动员蒋李双、刘贺瑞的跳水空中姿态



市跳水队运动员和教练合影

■本报记者 王翟 摄



2003年，黄菁（左一）在全国第五届城市运动会中获得银牌

【大事记】

1990年，从省跳水队退役的欧阳波来到衡阳，在市游泳场（市游泳跳水中心的前身）从事游泳跳水的训练工作，并成立了衡阳市第一支跳水队。

2003年，由奥运冠军熊倪亲自授牌成立“熊倪衡阳跳水学校”，建立了后备人才库——体育幼儿园。

2004年，熊倪衡阳跳水学校的游泳项目和跳水项目先后被湖南省体育局命名为“湖南省体育后备人才基地”。

2008年，衡阳游泳场更名为衡阳市游泳跳水中心（学校）。

2009年，通过国家体育总局严格的评估，衡阳市跳泳跳水中心（学校）升格为“国家高水平体育后备人才基地”，同年被国家体育总局授予全国“游泳之乡”荣誉称号。

2013年，衡阳市跳泳跳水中心（学校）再度获评“国家高水平体育后备人才基地”。

★荣誉榜

1991年，衡阳跳水队的焦姣斩获湖南省跳水比赛女子跳台冠军，成为在省级比赛中获得第一块金牌的衡阳跳水运动员。

1995年，贺帅在全国青少年跳水比赛中获得男子跳台金牌，成为我市第一位跳水全国冠军。

2003年，黄菁在法国国际跳水公开赛中荣获女子跳板金牌，是 我市第一位跳水世界冠军。同年，她在全国第五届城市运动会中荣获银牌。

2004年，刘贺瑞在全国跳水锦标赛中获得一银一铜。

2005年，刘贺瑞在“第七届亚洲锦标赛”和“第十届全国运动会”中荣获女子双人跳台金牌。

2006年，刘贺瑞荣获全国跳水锦标赛的冠军。

2009年，何敏获得第八届亚洲游泳锦标赛男子双人3米板冠军，还与队友一道夺得第八届亚洲游泳锦标赛男子团体金牌。

2010年，何敏首次出征亚运会，以领先北京奥运会冠军秦凯整整30分的优势，问鼎广州亚运会男子1米跳板冠军。

2011年，在加拿大举行的国际跳水大奖赛中，何敏与搭档强强联手，夺得了国际跳水大奖赛男子双人三米板金牌。