



新华社巴黎8月10日电（新华社记者 李嘉 张薇 周欣）8月10日，巴黎奥林匹克水上运动中心，大屏幕上的男子10米台冠军得分定格在547.50分。奥运“四朝元老”曹缘面对重压，稳住了心神，为中国跳水队夺下了在巴黎奥运会的最后一金，将最后一块拼图完美嵌入。

这是激动人心的一刻，中国跳水队在奥运会上首次包揽全部8枚金牌。从1984年洛杉矶奥运会，周继红拿下女子10米台冠军，实现了跳水项目奥运金牌“零”的突破后，40年间，中国体育走过非凡历程，而中国跳水从未缺席。截至2024年8月10日，11届奥运会，中国跳水共获得55枚金牌，是中国体育获得奥运金牌数量最多的“领军”项目。巴黎包揽8金是“梦之队”多年来钻研技术、艰苦奋斗的成果，也是对中国跳水40年辉煌历程的礼赞。

突破

时间拨回到1971年，彼时6岁的周继红进入武汉业余体校练习体操项目。日复一日的训练虽然艰辛，但在位于武汉市天津路周继红家的院子里，经常会上演这样有趣的一幕——妈妈充当裁判，郑重其事地宣布：现在出场的是奥运冠军周继红。随后周继红开始准备活动，压腿、劈叉……一连串动作一丝不苟，以至于很快她的身后就聚集了一群叽叽喳喳的模仿者。当时在场的所有人可能都不会想到，若干年后，周继红果真成为了奥运冠军。

周继红12岁时才转项练习跳水，和同龄人相比落后了不少。但是凭借过人的天赋和勤奋努力，她很快就实现了“极速反超”，在16岁时入选国家队。

其实在洛杉矶奥运会开赛前，周继红已经获得了1983年的世界杯女台冠军，可惜表现还不太稳定，不是队里选拔出来的奥运选手。奥运会报名截止前两周，原本入选的队友意外受伤，周继红才获得了参赛资格。

由于是中国跳水运动员第一次在奥运会上亮相，当时队内队外的气氛都非常紧张，周继红每天通过绣花缓解压力，进行心理调节，给自己的暗示就是“我能行”。女台决赛中，预赛领先的她再现“大心脏”，克服了初登奥运赛场的紧张，最后一跳更是堪称完美，赢得了中国跳水的奥运第一金。

来自中国的“水花消失术”早在40年前，就已经由周继红在奥运赛场上展露过锋芒了。

周继红的这枚金牌，不仅实现了中国跳水人期盼多年的奥运金牌梦，也为中国队树立了信心。此后，中国跳水继续拼搏，结合国际先进的训练手段，创新选材训练模式，踏上了“加速发展”的腾飞之路。

崛起

洛杉矶奥运会后，中国跳水进入新老交替的关键时期。时任中国跳水队总教练徐益明的前瞻性培养，让一批年轻选手在

40年传承铸梦 “梦之队”创造历史包揽奥运八金



1984年，19岁的周继红为中国赢得了第一块跳水奥运金牌。



1992年，伏明霞在第25届奥运会女子10米跳台比赛中以461.43分的成绩获得金牌。



2008年，郭晶晶（前）与搭档吴敏霞在北京奥运会女子双人3米跳板颁奖仪式后向观众展示金牌。



8月6日，全红婵（右）与教练陈若琳庆祝。

国际赛场崭露头角。1988年汉城（首尔）奥运会，年轻的中国跳水军团大放异彩。许艳梅拿下女子10米台金牌；高敏以巨大优势摘得女子3米板桂冠，成为中国首位跳板项目的奥运冠军。男子运动员熊倪也有上佳表现，获得10米台亚军。此后，高敏在1992年巴塞罗那奥运会上蝉联3米板桂冠，成就“跳水女皇”美誉。

令人欣喜的是，中国跳水也涌现出更多“后浪”。1991年游泳世锦赛，13岁的湖北女孩伏明霞初出茅庐便获得了10米台金牌。15岁的孙淑伟和16岁的熊倪包揽了男子10米台的冠、亚军。1992年巴塞罗那奥运会，孙淑伟在男子10米台项目夺冠，拿下中国跳水队的首枚男子奥运金牌。接连多位年轻的天才级选手涌现，让中国跳水队逐渐在国际赛场上打响了“梦之队”的名号。

1992年巴塞罗那奥运会，不满14岁的伏明霞成为中国奥运史上最年轻的冠军，开启属于自己的跳水时代。1996年亚特兰大奥运会，她除了10米台外还拿下3米板冠军，成就“双冠王”。2000年悉尼奥运会，复出归来的伏明霞顶着巨大的压力获得3米板冠军，并且与郭晶晶搭档获得女子双人3米板亚军。

由于双人跳水在悉尼奥运会成为正式比赛项目，中国跳水队的金牌数量进一步增加，共获得5枚金牌。中国跳水队也取代了美国队，成为奥运跳水赛场上新的霸主。

“梦之队”的崛起之路并非坦途。高敏表示，中国跳水的前辈们从最初不知道怎么跳、自己摸索研究，到在奥运会上不断创造佳绩，再到不断培养出新的人才，一代代传承下来，非常不容易。

传承

从奥运冠军到中国跳水队的领航人，周继红自1998年执掌国家队后，一直用自己的方式影响并改变着中国跳水。悉尼奥运会后，“梦之队”愈发欣欣向荣，郭晶晶、田亮、吴敏霞、曹缘、陈若琳、施廷懋、全红婵、陈芋汐等一代代跳水明星的崛起，让中国跳水队在国际赛场上持续闪耀。

中国跳水队在雅典奥运会上收获6金，随后在北京奥运会上横扫7金，“梦之队”的统治性优势愈发明显。郭晶晶凭借雅典奥运会和北京奥运会的四金成为又一位“跳水女皇”。吴敏霞继郭晶晶之后同样

创造辉煌。她在2012年伦敦奥运会夺得女子3米板单人和双人的双料冠军，从雅典到里约实现双人3米板奥运四连冠，职业生涯共赢得五枚奥运金牌，谱写了跳水界的又一传奇。陈若琳书写女子跳台“奇迹”，横跨2008年至2016年三届奥运会，对于运动青春特别短暂的女子跳台选手来说，是一大突破。

中国跳水队从不缺少明星。“梦之队”的新晋“团宠”全红婵在东京奥运会上一战成名，以奥运会历史最高分夺冠，她在巴黎奥运会成功卫冕，陈芋汐收获银牌。两位小姑娘是女子10米台项目的“双子星”，携手夺得了双人冠军。女子3米板项目，陈艺文接过前辈旗帜，帮助中国队取得了此项目奥运十连冠。

“梦之队”近年来不断完善队伍结构，不仅在后备力量上实现了“可持续发展”，还培养了一批年轻教练。

奥运会女子10米台“五金王”陈若琳2016年退役，如今成为全红婵的教练，里约和东京奥运会女子3米板冠军施廷懋退役后也转型为国家队教练，向年轻运动员们传递着自己对跳水的理解和热爱。

“梦之队”在伦敦奥运会夺得6金，里约奥运会和东京奥运会均斩获7金，虽然早已成为“霸主”，但在奥运会上一直没有完成包揽。在巴黎，梦想终于成为现实，包揽全部8枚金牌的伟业在此成就。

担当

40年间，中国跳水不仅在赛场上取得了辉煌战绩，在赛场之外对世界跳水也做出了卓越贡献。许多中国教练走出国门，在海外执教并培养出了一批优秀的运动员，传播了中国跳水的文化和拼搏精神，同时推动了跳水项目的全球普及和发展。

巴黎奥运会男子三米板季军、墨西哥选手奥斯马尔的教练是来自中国的马进。她从2003年开始在墨西哥的异国执教生涯，期间率领墨西哥跳水队不断改写历史，被队员们亲切地称为“中国妈妈”。

马来西亚名将张俊虹是2017布达佩斯世锦赛女子10米台冠军，她的国家队教练杨祝梁和启蒙教练周希洋都是中国人。今年78岁的周希洋已经在马来西亚执教30年，先后培养出包括名将梁敏仪在内的六批马来西亚国字号选手。

周希洋说：“中国跳水经历了几代人的

传承和拼搏才有了‘梦之队’的美名。在马来西亚普及和推广跳水，为世界跳水运动贡献自己的力量，是我作为中国跳水人最大的骄傲和荣誉。”

高敏接受采访时也特别提到了在海外执教的中国跳水教练们的贡献。她说：“感谢高水平教练到国外任教，他们培养出的运动员得到了世界认可，提升了中国跳水在全世界的影响力。”

这位初代“跳水女皇”虽然退役多年，但一直致力于推广跳水运动。同样，郭晶晶、李娜等昔日奥运冠军也没有远离跳水，而是作为世界泳联跳水技术委员会官员活跃在她们熟悉的泳池边。在巴黎奥运会比赛期间，郭晶晶和李娜就经常担任轮值裁判长的工作。

周继红同样为世界跳水的发展倾注心力。她于1997年当选国际泳联运动员委员会委员，此后先后当选跳水技术委员会委员、跳水技术委员会副主席、运动员委员会主席、国际泳联执委，2021年当选国际泳联副主席，成为该组织历史上首位女性副主席。

40载奥运征程，中国跳水队从突破到崛起，有传承有担当。11届奥运会、55枚奥运金牌，一代代中国跳水人用行动诠释中华体育精神，用热爱铸就中国体育荣光。

一如40年前周继红创造历史后的泪水，今日曹缘夺金后的灿烂笑容，也将成为中国奥运史上的经典瞬间，激励更多中华体育健儿踔厉奋发，勇毅前行，在为国争光的赛场上创造更多耀眼的成就，在体育强国的征程中谱写更加精彩的篇章。

巴黎奥运会奖牌榜

奖牌榜					
中国排名 第 2 名		40	27	24	
N	国家/地区				总计
1	 美国	40	44	42	126
2	 中国	40	27	24	91
3	 日本	20	12	13	45
4	 澳大利亚	18	19	16	53
5	 法国	16	26	22	64
6	 荷兰	15	7	12	34

奖牌榜数据统计时间：北京时间2024年08月11日 23:30