



聚焦东京奥运会



TOKYO 2020

30岁第一次登上奥运赛场并夺得冠军的王涵 拼搏18年,终圆一个梦

河北日报记者 王伟宏

7月25日,30岁的王涵第一次站在了奥运会赛场上,与队友施廷懋搭档,获得东京奥运会跳水女子双人3米板冠军。当沉甸甸的奥运金牌挂到脖子上时,许多人通过电视镜头看到了王涵发自内心的笑容。可又有多少人知道,这名中国跳水队年龄最大的“奥运新人”,是如何破茧成蝶的?

两次与奥运梦想擦肩而过,这次格外珍惜

“跳完第四个动作的时候,我感觉就像是在做梦一样。真正拿到金牌的时候,我甚至还有一些恍惚。”赛后,王涵如此描述那种圆梦的感觉。

当日的女子双人3米板比赛,王涵/施廷懋经历了前两轮的谨慎适应之后,从第三轮开始一步步甩开对手,最终以领先第二名25.62分的明显优势夺冠。

为了这一天,王涵已坚持奋斗了多年。

她2000年接触跳水运动,2003年首次进入国家队。“第一次进入国家队时,我就产生了参加奥运会并夺取金牌的梦想。”王涵说。

有梦想,就有可能。2009年,王涵第一次出战世界大赛——2009年罗马世界

游泳锦标赛,就夺得女子1米板铜牌;2009年跳水大奖赛深圳站,她与何姿搭档获得女子双人3米板冠军,并获得个人项目亚军;2010年跳水大奖赛德国站,她与屈琳琳搭档夺得女子双人3米板冠军,并获得个人项目3米板季军;俄罗斯站与加拿大站,两度摘得女子3米板冠军,两度与屈琳琳搭档斩获双人冠军……

而后,她的职业生涯终于与奥运挂上了钩——2012年伦敦奥运会、2016年里约奥运会,她连续以替补身份随中国跳水队出征,但两次都没能获得上场机会。

所以,对于东京奥运会的参赛机会,王涵格外珍惜。

尽管与施廷懋搭档以来,两人在世界大赛上几乎无一失手,王涵还是不敢有丝毫懈怠。特别是进入东京奥运会选拔赛后,她练得更苦了,终于如愿获得东京奥运会“门票”。

“终于迎来了7月,让我们一起为实现梦想努力吧!”7月2日,王涵在社交

媒体上表达了对奥运赛场的渴望。

大约半个月后,她的脚步踏进东京奥运村。那一刻,她心里无来由地冒出了这样一句话——“终于轮到上场了”。当然,她也不忘时刻提醒自己:全身心投入训练,以在比赛中保持最好状态,而不要受什么其它情绪的干扰。

“她跟我说,到东京后一直觉得心里很平静,不是很兴奋,也不是很紧张,就感觉和平时的训练没什么两样。”经常与王涵保持联系的河北跳水队总教练李芳认为,王涵首登奥运赛场就表现近乎完美,与她的心态平和有很大关系。

东京奥运赛场上,当最后一跳结束冠军到手,与施廷懋紧紧相拥时,王涵才终于释然了,流下了喜悦的泪水。

“30岁了,经历过太多酸甜苦辣,终于拿到人生中第一枚奥运金牌。没忍住,感性了一回。”王涵赛后笑着回忆说,“拥抱的时候,我和施廷懋感谢了彼此,她感谢我和她搭档,我感谢她带我拿到人生中第一枚奥运金牌。”

第一次参加奥运会就拿到一枚金牌,王涵说,这对她意义非凡——“这是我回报祖国、回报所有在背后默默支持我的人的最好礼物。”

精益求精,两度重塑自我,终于大器晚成

颁奖仪式上,王涵和施廷懋互相为对方挂上金牌,王涵脸上的笑容如阳光般灿烂。

阳光总在风雨后——就像歌里唱的那样,如果不是她两度坚持不懈重塑自我,真不知道今天的这一刻会属于谁。

王涵曾3出4进国家队。“被国家队退回省队,对任何一个运动员都是很大的打击。”李芳说,每次的“出”对王涵来说心里都像刀割一样,她甚至会产生一些自暴自弃的想法。

特别是2016年里约奥运会后,结束了又一次“陪跑”,休整完,国家队队友们又到北京相聚了;而王涵,又一次黯然回到了省队。

“因为当时感觉那可能是我最后一届奥运会了,所以有点消沉。”王涵回忆说,那段时间,自己感觉就连最熟悉的跳水动作都不会了,于是产生了退役的念头。李芳却很坚定地告诉她:再坚持一下,你一定能够大器晚成。

正是这句话,让王涵开始了一次难忘的重塑自我。

7月25日,中国选手施廷懋(前)王涵在比赛中。 新华社发



王涵4岁开始练体操,快10岁才改练跳水。虽然改练之初“上手”特别快,但却留下了基本功不扎实的隐患,这导致她的技术动作完成质量无法与吴敏霞、施廷懋等队友相比,所以始终无法更进一步。

怎么解决这个问题呢?“她是老运动员,练多了体能跟不上,练少了起不到作用,所以不能用常规方法。”李芳说,她为王涵制定了有针对性的训练方法,先让王涵弥补薄弱环节,进而重拾信心。

25岁的王涵,再次从基本功开始练起!

巧的是,没过多久,因为吴敏霞退役,国家队需要为施廷懋寻找一个双人项目的新搭档,王涵再次受到征召。

基本功还练不练?当然要练,这一次,短板必须补齐。但国家队肯定不会再练这些初级内容了,李芳便当起了王涵“私教”的角色。

国家队每周只有周日一天休息时间。每到周日,李芳就从秦皇岛赶往北京,为王涵补课。每天3个小时的训练,王涵练的都是十多岁的小师妹才练的基础动作。就这样,用了4个月时间,她基本功不扎实的短板得到明显改善,还学会了独自练习基本功的训练方法。后来,她又坚持用了两年时间,终于完成这次重塑自我。

另一次重塑自我,是为了能与施廷懋成为最佳搭档。

2019年,王涵成为施廷懋的单人项目搭档。双人比赛最重要的一条,是两人动作的同步。然而,这两位老将都已经有了固化的技术风格,就连起跳高度都不尽相同——施廷懋的起跳高度低,王涵的高,王涵不得不降低起跳高度来适应施廷懋。

这看似不大的改变,对已经动作定型的王涵来说,可想而知有多难。

“刚开始压低起跳高度的时候,我感觉动作都快完成不了,整个空中翻腾的感觉都有了很大的变化。”她回忆。

为了能与搭档实现完美同步,王涵天天用心观察施廷懋的动作。施廷懋训练,她就看她做动作;训练结束后,她就看施廷懋训练的视频回放,然后在空荡荡的场馆里一遍又一遍地模仿施廷懋的动作特点。

“这个过程是很痛苦的,还好我坚持下来了。”王涵说,与此同时,施廷懋也在进行改变,两人相向而行,终于找到了最完美的契合点,这才有了在东京奥运会女子双人3米板上珠联璧合、近乎完美的表现。

接下来,王涵和施廷懋都将出战女子3米板个人项目比赛。对此,王涵说:“刚刚完成了一个梦想,接下来我会享受比赛。我们两人不管谁夺冠,金牌还不都是咱中国的!”

为『小师妹』奥运夺金由衷高兴 我省跳水名将郭晶晶接受河北日报记者连线采访

河北日报讯(记者王伟宏)7月25日,我省运动员王涵搭档国家队队友施廷懋,摘得东京奥运会跳水女子双人3米板金牌后,记者在省体育局连线采访了身在东京的我省跳水名将、曾获奥运会4金2银的郭晶晶。郭晶晶表示,王涵能坚持到现在殊为不易。她还谈到了我省冬奥筹办,表示愿意担任河北冰雪运动推广大使。

作为曾经的女子3米板第一人,郭晶晶是以“国际泳联跳水技术委员会委员”身份来到东京奥运会的。当日的女子双人3米板比赛,她在现场全程观看,并用手机激动地为施廷懋/王涵拍照。

郭晶晶与王涵都出生于保定市,曾为河北队队友、国家队队友。郭晶晶说,看着“小师妹”拿到奥运金牌,自己由衷为她高兴。王涵作为一名老将,能坚持到今天,还能在奥运会上夺金,自己对她的艰辛付出感同身受。

“我当时能在赛场上坚持下去,最大的动力就是那种在奥运会上为国争光并实现自己人生价值的信念,还有我们河北体育人那种顽强拼搏、永不言弃、誓争一流、为国争光的精神。”郭晶晶表示,相信在这种精神的激励下,征战东京奥运会的河北运动员都能取得优异成绩,并预祝河北运动员取得奥运参赛史上的新突破。

筹办北京冬奥会是河北省三件大事之一。郭晶晶说,虽然自己不是冬季项目运动员,但也经常通过媒体报道等渠道了解北京冬奥会筹办的进展。

“据我了解,河北在冬季项目的基地建设、群众冰雪运动、竞技人才培养等方面都有了很大进展。作为一个河北人,我由衷感到骄傲和自豪。我也非常愿意为家乡的冰雪运动发展尽绵薄之力。”

郭晶晶说。

省体育局局长张泽峰在与郭晶晶进行视频互动时,邀请她担任河北冰雪运动推广大使,为家乡冰雪运动发展发挥带动作用。郭晶晶一口答应并表示,相信河北一定有能力、有魄力成功举办北京冬奥会大部分雪上项目比赛,也预祝中国健儿、河北健儿在北京冬奥会上取得好成绩。



7月25日,国际泳联跳水技术委员会委员、跳水世界冠军郭晶晶(右)和陈若琳在场边观赛。 新华社发

获得东京奥运会射击项目男子10米气步枪铜牌的我省选手杨皓然

5年磨砺,终上台阶

河北日报记者 张镜

7月25日,在东京奥运会射击项目男子10米气步枪决赛中,我省运动员杨皓然以229.4环的成绩摘得铜牌。而在之前进行的男子10米气步枪资格赛中,杨皓然打出了632.7环的好成绩,创造了该项目新的资格赛奥运会纪录。

“杨皓然决赛状态不太好,后面一直在努力追赶。”赛后,省体育局射击射箭运动管理中心领队彭多宝说,“虽然有点遗憾,但射击项目偶然性大,能取得铜牌也很不错,展现了他的沉稳和大气。”

2013年是“从小喜欢玩枪”的杨皓然的成名之年。17岁的他在沈阳全运会上战胜朱启南、刘天佑、李杰等奥运冠军、世界冠军,黑马出世。接下来,杨皓然又接连获得射击世界杯总决赛冠军、射击世锦赛冠军、青奥会冠军、亚运会冠军,一连串的好成绩让业内人士为他冠以“天才少年”的称号。

厚重的射击服,5公斤的气步枪,举枪、瞄准、放下,再举枪、瞄准、放下……杨皓然除具备一定天赋之外,“训练也非常认真、投入,而且经常加练。”彭多宝介

绍,杨皓然有时候从早上取枪训练能一直练到晚上,连午饭也不吃,有时候如果感觉白天心静不下来的话,他会选择晚上加练。

而在省体育局射击射箭运动管理中心主任蔡亚林眼里,杨皓然除了训练时能够全身心投入,还善于动脑,勤于钻研。“他非常爱读书,无论走到哪儿,包里都会装一本书。”

2016年是杨皓然的挫折之年。20岁的他出征里约奥运会,在男子10米气步枪资格赛中失去准星,最终无缘决赛。“败了就是败了,是我还不够强大。”事后,杨皓然并不想为自己找任何借口。此后,他迅速调整,很快投入到东京奥运会的备战中。

由于东京奥运会推迟举行,国家射击队东京奥运会阵容选拔的赛程相应延长。对于运动员们来讲,这打破了原有的奥运备战周期,如何及时调整状态成了最大挑战。

“腰伤复发这种困难让我更加认真对待比赛,更加把每一个动作的质量提高。”杨皓然说。

站上东京奥运会赛场,25岁的杨皓然虽然没能如愿夺得冠军,但首次站上了奥运领奖台。

“这枚铜牌也非常宝贵,它不仅对杨皓然的竞技体育境界提升有帮助,对他将来的竞技体育生涯也将起到非常重要的作用。”省体育局副局长李东奇说。

7月27日,杨皓然还将参加10米气步枪混合团体比赛。“这个项目我们是非常有实力冲击金牌的,希望经过调整,杨皓然能有非常不错的表现。”展望比赛,彭多宝说。

上图:7月25日,杨皓然在比赛中。当日,在东京奥运会射击男子10米气步枪决赛中,中国选手杨皓然获得铜牌。

下图:7月25日,杨皓然在颁奖仪式上。 新华社发



“懋泡”组合: “哲人”施廷懋 “感性”王涵

新华社东京7月25日电(记者夏亮、周欣、吴书光)为中国跳水“梦之队”摘得东京奥运会上的首金,施廷懋和王涵这对年龄相仿、但性格迥异的搭档,两次深情相拥。赛后,施廷懋像是一位“哲人”,而王涵把自己感性的一面展露无遗。

“五年的准备时间,对我们来讲很困难,但也是一件好事情。在人生的道路上,这是一段精彩的回忆,让人变强的从来都不是奥运会金牌,而是通往奥运金牌的路途。”赛后施廷懋意味深长地说。

谈及受疫情影响、观众无法到现场观看的空场比赛,施廷懋说:“在我心里,掌声在我心中,祖国在为我喝彩。”

因为疫情,施廷懋表示自己跟父母的关系更紧密了。“疫情让我和父母的关系更好了,感谢他们帮助我走出了人生中的最低谷,开导我、引导我、帮助我,让我在人生路上有了很多感悟,让我学会了忍耐、忍受,然后去接受、接纳,去和解。”

30岁“高龄”才争取到第一次征战奥运会机会的“新人”王涵则展现了感性的一面,最后一个动作出水后,她就和施廷懋拥抱在了一起,泪花在眼睛里闪烁。

“我的泪腺发达,控制不住。其实我们都哭了,但我忍耐力没(施廷懋)那么好,我比较感性。我也不太想让自己这样,30岁了嘛,感性了一回。”

在人才济济的国家跳水队度过了18个春秋,历经考验才站上了奥运冠军的领奖台,王涵感慨万分:“我很珍惜拿到奥运金牌之前的过程,这让我的人生更加精彩。酸甜苦辣都尝过了。”