



奥运纵横

站上领奖台时，施廷懋和王涵一直牵着手。这场原本“自助式”的颁奖，因为彼此的存在而变得充满仪式感：她俩从托盘里拿起金牌，认真地给对方挂在胸前，然后是握手、紧紧相拥，口罩也遮不住眼中的笑意。

7月25日，中国组合施廷懋/王涵以326.40分的总成绩，夺得东京奥运会跳水女子双人3米板金牌，帮助中国跳水队实现这一项目的五连冠。这块看似轻松的金牌背后，却有着不为人所知的辛酸与不易。正如施廷懋赛后所言，“让人变强大的，是通往这块金牌的路。”

坚守多年 梦想成真

完成最后一个动作，等分数的时间如此漫长。一个声音在王涵心头回荡：我到底能不能拿到第一块奥运金牌？

对于首次出征奥运会的施廷懋来说，这一天等得太久了。1991年出生的她，12岁入选国家队，如今队里最小的队员还不及她年龄的一半。在更新换代极快的跳水队，王涵依然翻腾跳跃着。

等待的岁月里，不是没有机会。伦敦和里约两个奥运周期，王涵的身份都是替补队员，但最终都只能在电视机前做观众。“可能我会带着遗憾离开吧。”王涵偶尔也会彷徨，但心底那簇梦想的火苗，一直支撑她坚持下去。

2018年底，中国跳水队决定将王涵和“金满贯”得主施廷懋配对双人3米板。两个队里年龄最大的队员，各自有着20多年的训练经历，也有着难以改变的动作习惯，搭档起来并不轻松。

压力之下，王涵与施廷懋迅速形成默契，携手征战国内外比赛，从未让金牌旁落。2019年光州世锦赛，两位老将奉献了一场令人赏心悦目的比赛，这个冠军让王涵对东京奥运周期愈加充满期待。

改进技术细节、提升动作质量，王涵为保持好状态拼尽了全力。有时在训练场情绪低落，没过多久她就能自己调整过来。

虽然“迟到”一年登上东京赛场，但站在施廷懋身边的王涵，心里非常踏实，“只要跟着她的节奏，我就会跳得很好。”专注把握每一个动作，这对组合如同镜像般同步，分数一路领先。当奥运冠军真的降临，一向爱笑的王涵喜极而泣，“努力了这么多年，终于轮到我上场了。”

走出困境 找回自我

比起王涵梦想成真的激动，同是1991年出生的施廷懋一如既往的淡

定。但走过混采区，她不经意说出的一句“人要相信自己，无论顺境还是逆境”，道出了隐藏在成功背后的艰辛。

在群星闪耀的中国跳水队，20岁才拿世界冠军的施廷懋也算大器晚成。但从21岁进入国家队后，她在世界大赛3米板单人和双人项目上连创佳绩，包揽世界三大赛、亚运会和全运会这两个项目“金满贯”的壮举，更让她成为开创历史第一人。

自律的施廷懋，一直保持着良好的竞技状态。不成想，向第二次奥运之行全力冲刺时，她的状态有所波动。在全队的帮助下，她一点点重新进行心理建设，慢慢恢复状态。

“坚持两个字说来简单，行动上却需要耐心，甚至是勇气。”施廷懋说。

施廷懋顽强的意志品质，也在鼓舞着身边人。在跳水队，大家都喊她“懋懋姐”。这个大气沉稳的姑娘，坚定扛起了责任。

站在东京赛场的跳板上，施廷懋身边的搭档从吴敏霞变成王涵，不变的依然是用微笑表达胜利的喜悦，用行动来证明选择的坚定。“一路走来不容易，看着五星红旗高高飘扬，一切付出都值得。”施廷懋说。

心怀祖国 敢于拼搏

在很多观众眼中，跳水金牌似乎总是赢得非常轻松。尤其是女子双人3米板项目，从2004年雅典奥运会至今一直由中国选手蝉联金牌。但吴敏霞却说，只有队员们自己知道，每块金牌并不是稳稳挂在脖子上，而是通过日复一日的训练拼回来的。

东京奥运周期，中国跳水队的备战节奏被彻底打乱，完全进入封闭训练的状态。对于老队员，更是难上加难。“我们不像小队员那样，能每天轻松保持非常饱满的状态和充足的体力，只能让自己每天多付出一些努力。”王涵说。

以往出战时，每一跳之前，她俩总会习惯性击掌，为彼此加油打气。疫情期间没有比赛时，两个人依然用这个习惯彼此鼓励，一刻不曾懈怠。这些积攒的能量，把压力变成动力，终于在东京的舞台彻底释放。

中国跳水队之所以被称为“梦之队”，不只因为在赛场上取得的辉煌成绩，更在于每个运动员身上凝聚的为国争光追求。施廷懋说，“我们站上奥运赛场，就承载着责任感、使命感和荣誉感，夺金就是对祖国多年培养的回报。”

在施廷懋和王涵为中国代表团摘得本届奥运会第四金后，身在现场的跳水名将郭晶晶、陈若琳给她俩拍照。这令人感慨的一幕，见证着中国跳水队一代又一代的传承。

右图：25日，施廷懋/王涵在比赛中。
本报记者 王霞拍摄

施廷懋、王涵夺得跳水女子双人三米板金牌

让人变强大的，是通往这块金牌的路

本报记者 郝秋



奥林匹克与我

每天比之前的自己进步一点

吴静钰



24日之后，我的第四次奥运之旅就结束了。和5年前一样，我又被挡在了半决赛大门之外。但是在里约，我不是输在了自己的年龄和能力上，而是输给了心态。这一次，在心态很好的情况下仍然没能再进一步，也没有遗憾，因为我真的已经努力去完成一切，也已能接受自己的状态。即使现在宣布退役，我的心情也是平静而满足的。

里约奥运会后一年，我成了一位母亲。很快，就是我孩子4周岁的生日了。2018年春节后，我重新回到训练场，准备向东京奥运会发起冲击。在跆拳道这样一个对抗性很强的项目中，对于我这样一名30多岁的运动员来说，备战的过程确实很不容易，复出后的每一堂训练课都是挑战。

自从我复出以来，遭遇的挑战重重、坎坷不断。最终输掉比赛，很多人会说，你吃这些苦却什么都得不到，究竟是为了什么？但我恰恰认为，这届东京奥运会的经历，使我的人生更加完整。从选择重回赛场的那一天起，我就从来没有后悔过。一路走来有很多人陪伴，我也收获了更多宝贵的财富。我拿过两届奥运会的冠军，但这一次的收获，是金牌无法给予的。

4届奥运经历，我攀上过高峰，也跌落过低谷，是国家的支持和队友们的陪伴让我一步步走到今天。这段人生经历中，我最珍视的收获，就是挑战自我的勇气。当我已不再年轻，能力也无法和以前相比时，选择回到赛场需要展现出勇敢和坚毅。复出的道路上，当我感觉自己已经不如别人时，每天比之前的自己进步一点，就是我的目标。我想，这也是“更快、更高、更强——更团结”这一奥林匹克格言的意义所在。

（作者为中国女子跆拳道选手，本报记者刘硕阳采访整理）

女排小组赛首战

中国队负于土耳其队

本报东京7月25日电（记者岳林炜、刘军国）25日下午，东京奥运会女排B组比赛举行，中国女排首战以0:3负于土耳其队。

3局比赛的比分为21:25、14:25和14:25。在赛后接受媒体采访时，中国女排主教练郎平表示，本场比赛，队伍不在节奏上，全队将尽快调整状态迎接接下来的比赛。根据赛程，中国女排将于7月27日上午对阵美国队。对此，队员张常宁表示，每一场比赛的对手都是强队，会全力以赴打好每个球。队员丁霞也表示，将奋力打好接下来的比赛。

本届奥运会的12支女排队伍被分入两个小组，每个小组的6支球队进行单循环赛，各组积分前四名晋级八强并进行淘汰赛。

拉近心与心的距离

本报记者 范佳元

“欢迎来到东京奥运会女排比赛的现场！”主持人饱含热情的开场白之后，本该从观众席上爆发出的欢呼声，并没有如约而至。

安静——空气突然生成的这种安静，令我有些许不习惯。绝大部分比赛，观众都无法入场观赛，此次奥运会与大众之间似乎终究要“保持一段距离”。但是正因如此，过往比赛中容易被忽视的细节却能凸显出来。

坐在我身后的外国同行以极快的语速解说着女排比赛，他时不时说出中国女排队员的名字，让我感到几分亲切。

一些赛场记者情不自禁地充当了观众的角色，为选手助威呐喊，这也许看上去并不“职业”，但这不就是体育的魅力吗？

运动员的感受如何呢？“心中有观众。”中国羽毛球运动员贾一凡面对空旷的体育馆时这么说。中国运动员从来不是一个人在战斗，身后有关心他们的亲人朋友，有为他们提供强大支持的祖国和人民。

不禁想到白天走在赛场，晴空下，看台上那一面五星红旗显得格外鲜艳。

场边札记

本期统筹：陈娟 程聚新
责任编辑：史哲 高信
张文豪 何宇澈
版式设计：蔡华伟 汪哲平

飞跃

7月25日，东京奥运会体操女子资格赛在东京有明体操体育馆进行。图为中国选手芦玉菲在平衡木比赛中。

新华社记者 曹灿摄

精彩定格

