



跳水女子双人3米板中国队连续五届夺冠

三十而已 施廷懋王涵续辉煌

本版撰稿 本报记者 张立

在昨天下午进行的跳水项目女子双人3米板决赛中，中国组合施廷懋和王涵不负众望，以领先第二名26分的压倒性优势轻松夺冠，为中国跳水队赢得开门红，这也将是中国跳水队八金之旅的开始。由于此次奥运会是“自助式”颁奖，施廷懋和王涵彼此为对方挂上了金牌，挂完之后还相互握手拥抱，仪式感满满。

女子双人3米板从2000年开始正式成为奥运会的比赛，那一年的金牌得主是俄罗斯运动员帕卡琳娜和伊莲娜。除了悉尼奥运会没能问鼎该项目，在2004、2008、2012、2016连续四届奥运会上，中国跳水队都获得了该项目第一名。东京奥运会上，施廷懋和王涵这对而立之年的“老将组合”是决赛八组选手中平均年龄最大的一组。赛前，她俩坦言，东京奥运会的跳水馆和之前的训练场地差距较大，主要体现在内部空间比较空旷，使运动员对距离和细节的把控会相对困难。不过最终她们还是凭借着绝对实力碾压一众对手夺冠，完成了中国队在这个项目上的奥运五连冠。



施廷懋（左）和王涵在颁奖仪式上

30岁首登奥运舞台 王涵“出道即巅峰”

郭晶晶、吴敏霞之后，施廷懋稳坐“跳板一姐”位置，她的耀眼表现让王涵的过去十年显得有些黯淡。这次东京奥运会是30岁的王涵第一次亮相奥运赛场，就月份来说，她比施廷懋还大了半岁。站在跳台上，王涵脚上缠着厚厚的绷带让人看了心疼。

在吴敏霞退役后，施廷懋的双人3米板搭档变成昌雅妮，一直到2018年底才换成王涵。她和王涵的女子双人3米板的第一次“大考”是在2019年游泳世锦赛。结果，首次配对参赛的她俩轻松夺冠，那也是中国队在世锦赛该项目上的“十连冠”。

“王涵的优点是个人能力强，施廷懋胜在动作稳定，心态好，大赛经验丰富。”中国跳水队教练刘犇认为施廷懋能主动与王涵分享宝贵的参赛经验，而王涵则用活泼开朗的性格和淡定的心态感染和带动施廷懋。这对组合很合拍、很互补，她们不拿冠军谁拿冠军。

“我们会把最完美的一套动作，留给东京奥运会。”王涵说出征东京前，两人互相鼓励：“不要怕，有我在身边！”现在，她们携手站到了奥运会的最高领奖台上，完美诠释了“三十而已”正青春、正当时、正奋斗。

王涵和跳水皇后郭晶晶是同乡，都是河北保定人。作为跳水运动员，她是半路出家，此前曾经练了六年体操，当时教练在挑人的时候觉得王涵长得有点像郭晶晶，觉得有点儿意思。王涵曾回忆道，2003年她刚进国家集训队的时候，曾经遇到正在加练备战雅典奥运会的郭晶晶。在王涵上前搭话时，郭晶晶就告诉她：“如果现在跳得不够好，就一直练下去。”而这句话在18年里一直鼓舞着王涵前进。她入选国家跳水队后，终于获得了参加奥运的资格。

王涵进入国家队时，中国女子3米板还是属于郭晶晶、吴敏霞的时代，随后何姿、施廷懋的崛起也让王涵很难得到参加世界大赛的机会，伦敦奥运会和里约奥运会她都是替补。对于跳水运动员来说，年龄的增长是最大的对手，郭晶晶31岁时已经退役，吴敏霞31岁时也基本放弃了单人项目。只比王涵大一岁的何姿在里约奥运会后也退役了，只有王涵还在坚守。说起每次落选的感受，王涵也很坦然，直言有想过放弃，“每次落选大赛的出征名单，或者长时间找不到感觉的时候，我都会想‘要不就这么算了’，可睡一觉过后，我就会忘记之前的一切烦恼，以全新的状态回到训练场，这可能是我最大的优势吧。”

今年年初夺得第二站奥运选拔赛冠军当天，王涵迎来了自己30岁生日。

能在而立之年仍保持着如此出色的竞技状态，这对跳水运动员来说并不容易。作为队中年龄最大的运动员，王涵的目标只有一个——奥运冠军。功夫不负有心人，她得到了参加东京奥运会的机会。“尽管过去的十年都不算顺利，但我从来没有消沉，更不会屈服于命运。”王涵说，“每个运动员心中都有一个站上最高领奖台的梦想，我也一样，我会秉持着这种信念，让自己更加努力！”



王涵（右）和何姿合影

在夺得女子双人3米板金牌后，王涵喜极而泣。这一刻，所有的不容易、所有的压力都释放了出来。在颁奖仪式上，施廷懋为王涵挂上金牌，这枚看似简单实则来之不易的金牌，诠释了一代又一代中国女子跳水运动员的“姐妹情深”。

以“国际泳联跳水技术委员会委员”身份来到本届东京奥运会赛场的郭晶晶在中国奥运代表团的助威区观看了整场比赛。“小妹妹”王涵终于等到这一天，“大姐姐”郭晶晶也该放心了。

接下来，王涵将在本周日与施廷懋在单人比赛中联手出战，期待这位30岁的老将再接再厉，再创佳绩，为自己的职业生涯画上最浓墨重彩的一笔。

或许三年之后的巴黎，受年龄、状态和伤病等原因的限制，可能王涵和施廷懋都已退役了。但在东京奥运会上，王涵用自己最动人的坚守告诉世界，一个人只要有梦想，坚持到底，就一定会有闪光的那一天。

施廷懋大器晚成 为国家勤奋努力

四个亚运会冠军、六个世界冠军、七个世锦赛冠军和三枚奥运金牌，施廷懋绝对是目前的中国跳水队名副其实的“一姐”。但实际上，她并没有像前辈伏明霞、郭晶晶那样年少出名。施廷懋的奥运首秀是在五年前的里约奥运会上，25岁才得到奥运会参赛机会的她可以说是大器晚成，在巴西包揽了3米板单人双冠后，才终于开启属于自己的时代。东京奥运会前，她达成了单双人3米板在三大赛和亚运会的“全满贯”，成为女子跳板历史上最具统治力的选手之一。

盛名之下，付出的是常人看不到的艰辛。身体机能随着年龄的增长而下滑是无法被改变的自然规律，而长期的高强度训练也让施廷懋身上的伤病不断累积。东京奥运延期一年，小施压力倍增。“奥运会延期不管对

于我们还是对于全世界，都是比较失望的事情，对我也是打击比较大的。”今年5月在上海举行的奥运选拔赛上，施廷懋就曾吐露心声，“去年一整年的状态比较低迷，然后是很烦躁。”好在，身上贴满胶布的她顶住了压力，再一次用完美的表现征服所有评委。

“只有靠信念，很有可能是最后一次（奥运），必须得抓住，跟你自己说坚持一下，再坚持一下，再跳一个下去，你离冠军就更近。”如今又一次站上奥运会的冠军领奖台，施廷懋完成了对自己的承诺。“我名字的‘廷’是指国家，‘懋’是指勤奋努力。我会全力以赴为祖国再添更多金牌。”或许正是这永不放弃的精神，让施廷懋百折不挠，勇往直前。

在父母眼里，施廷懋在2011年获得上海世锦赛跳水女子1米板决赛的冠军，成为第一位以地方队员身份夺

得世锦赛金牌的中国跳水运动员是其人生一大转折点。“从那时开始她就渴望进国家队，2012年的时候她就达成了愿望，进入了国家队。2013年的时候，跟吴敏霞一起搭档跳双人开始就一直没有把金牌丢错过。看到我的孩子在不断地成长，在为国家做贡献，我就很高兴，感到很自豪，我有一个这样好的孩子。”施廷懋爸爸施晓林谈到女儿时很是骄傲。如今，施廷懋30岁了，家人们都觉得这应该是她运动生涯中参加的最后一届奥运会。“我们都问她，她说她能够坚持下来，最后一年嘛，一定要坚持。”

如果能在8月1日进行的女子单人3米板项目中获得金牌，施廷懋将追平前辈伏明霞、李小平、张怡宁等中国体坛的传奇人物，让自己成为名副其实的“四金王”，续写跳水界新传奇。



施廷懋在训练中