



施廷懋卫冕女子三米板冠军

这是中国跳水梦之队的传承

东京奥运会女子三米板跳水决赛中，施廷懋以383.50分，领先第二名35分的巨大优势成功卫冕。这是她在东京奥运会上拿到的第二个冠军，也是个人职业生涯获得的第四枚奥运金牌。

本版撰稿 本报记者 吴钧雷

决赛第五轮，最后一个出场的施廷懋站在三米板上，所有人都在等待着见证她入水的这一瞬间。由于施廷懋已经在前四轮建立了巨大的优势，入水的那一刻，冠军就一定归属于她。还没有等她游回岸边，几乎所有在场的运动员、教练都送上了掌声，久久不息。

这枚金牌注定会被载入史册，它不仅让施廷懋成功与高敏、伏明霞和郭晶晶并肩，成为中国跳水队第四位卫冕女子三米板项目冠军的运动员。这枚金牌，也捍卫了中国跳水队自1992年巴塞罗那奥运会以来，对该项目的九连冠。

东京奥运会官网是这么介绍施廷懋的：她称霸了过去八年的女子三米板。2013年莫斯科世界杯上，施廷懋击败何姿夺冠，随后开始了她的连冠之旅。不论是国内赛场还是国际舞台，只要有她出战的赛事，冠军鲜少旁落他人。

八年里，施廷懋一共获得了四个亚运会冠军、六个世界杯冠军、七个世锦赛冠军。里约奥运会上，她连拿两枚金牌。第一枚双人女子三米板金牌，让她成为集世界杯、世锦赛、亚运会、奥运会冠军于一身的大满贯得主。第二枚单人女子三米板金牌，让她成为第六位在一届奥运会上实现双冠的中国女子跳水运动员。

五年后，当选手来到东京奥运会，发现她们和施廷懋的差距变得更大。预赛中，施廷懋轻松地拿到第一名晋级；半决赛中，即使在第一跳出现失误的状况下，施廷懋依然能奋起直追，以领先第二名25分的优势闯入决赛；决赛仅仅过了三轮，施廷懋取得的领先优势就已经无法逾越。

凭借优异的发挥，施廷懋成为中国体育历史上又一个奥运“四金王”，追平了伏明霞、李小鹏、张怡宁等中国体坛传奇人物，成为跳水界的新传奇。



“廷”是国家，“懋”是勤奋

施廷懋原本的名字施廷婷，最初学习的运动项目也不是跳水，而是体操。

“当时重庆刚刚成为直辖市，体操项目要成立省级专业队。于是，就有教练到幼儿园去选拔，然后挑中了她。”施廷懋的启蒙教练张玉兰回忆道，“1998年体操队解散后，原有的队员面临分流，我就把她带到了跳水队。”进了跳水队，张玉兰才发现，施廷懋的水感很好，竟然只用了10分钟就学会了游泳。

在9岁改练跳水之后，父亲觉得名字寓意着停滞不前，才改成现在的名字。“廷”是国家的意思，“懋”指勤奋努力，“廷懋”的寓意就是希望她努力为国家做贡献。进入中国跳水队后，施廷懋没有辜负父亲的期望。

随后的两年多时间里，施廷懋在重庆市二体校进行跳水基本功训练。训练之艰苦，很多孩子累得直哭，唯独施廷懋不哭。有一次，在做向内翻腾半周抱膝这一动作时，她的门牙不小心磕到了膝盖上，一大半都掉了。“那时候她才八岁，竟然没有哭。我想，她这么勇敢这么顽强，将来肯定能够挑起大梁。”张玉兰笑着说。

不仅如此，为了让头发更好打理，

腾出更多的时间花在训练上，施廷懋从八岁开始就剪掉了长发，短发的形象沿用至今。摇身一变成了假小子，长发飘飘的美女模样只留在了家里的相册之中。

后来，施廷懋在跳水项目上才华尽显，在各类赛事中脱颖而出。2011年，施廷懋获得上海世锦赛跳水女子1米板冠军后，成为以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。在父母看来，这个冠军成为了她的人生转折点。从那时开始，施廷懋对于进入国家队的愿望逐渐强烈，并于一年之后实现。

父母都是普通职工，住在重庆渝中区大田湾附近。进入国家队之后，施廷懋回家的次数越来越少。尤其是2012年入选国家队后，春节也难得有机会团聚。看着女儿在跳水项目上一步步成长，父母只能把四年寄托在看得见、摸得着的物件上，家里到处都是施廷懋的印记：电脑桌上摆着她在2013年巴塞罗那世锦赛上与吴敏霞搭档获得冠军的照片，墙上也挂着个人写真。橱柜上更是摆满了女儿获得的大大小小的奖杯。

令人欣慰的是，父亲在改名时对施廷懋寄予的厚望，如今都一一实现了。

奥运延期，崩溃到需要心理重建

35分的巨大领先优势，让施廷懋的夺冠之路，看起来很简单。但在赛后接受采访时，她连用了三个“难”字：“肯定难，非常难，相当难。”她说的不是比赛过程，整个东京奥运周期对她而言，都太难了。

自从2013年跳水世界杯开始，施廷懋开启了长时间的连冠之旅。连冠很了不起，但施廷懋心中承载的压力也变得越来越大。

2019年，施廷懋在世界跳水系列赛北京站中，输给了同龄队友王涵，连胜纪录保持了6年后戛然而止。随后进行的蒙特利尔站，她再一次屈居亚军。对于施廷懋而言，连冠终止在了一个非常致命的阶段。那时候她在备战奥运，同时因为长时间高强度的训练而出现伤病，在比赛中又受到了大量外国选手的冲击，让施廷懋的心理状态出现了不小的问题。

昨天夺冠后，施廷懋主动开始回忆那段鲜为人知的故事。原本她已经做好了东京奥运会参赛的准备，但看到奥运倒计时从“127天”调整为“485天”的那一刻，她崩溃了，一度不想面对训练，甚至连跳水馆都不想走进。“当时就觉得，内心有两个自己在打架。一个是在说，已经成为奥运冠军了就别拼命了；另一个却说，你依然对跳水难以割舍。”

接二连三的打击下，施廷懋自

己的奥运前景几乎丧失了信心。2021年，她就三十岁了，郭晶晶、吴敏霞等人都是在类似的年龄退役的。在这个阶段，年龄和伤病所带来的困扰比以往任何时候都要大。没人能保证，她在一年后还能不能保持现有的水准。她曾说过：“想要到下一个巅峰，或许我应该会跌到谷底。”令她绝望的是，这个“谷底”比想象的还要深。

当时，所有中国跳水队的队员看到了一个足以令他们永生难忘的景象。身为队长的施廷懋，像一个初学者一样，站在1米跳板上。她绑着平时陆上训练时才会用到的保护带，在教练的帮助下起跳入水。“做每一个动作都要尝试去克服心里的那种恐惧。越怕越要跳，越跳越害怕。”回忆那段经历，施廷懋带着笑，但当时站在1米跳板上的她究竟是什么表情，已没有人能形容出来了。

对于施廷懋而言，阅读是缓解压力最有效的办法。疫情期间，她读了两遍卡耐基撰写的《人性的弱点》。最终，她终于确认了自己的心意，对跳水难以割舍的那份情感促使她继续向东京奥运会冲锋。

面对长达480多天的备战，施廷懋咬牙坚持着。她坚信：“让人变强大的，是通往这块金牌的路。”母亲回忆起她备战的那段时光，说道：“施廷懋其实一直都是带伤坚持训练和比赛，

去年新冠肺炎疫情暴发之后，她已经很久没有回家了。去年10月她回重庆比赛的时候，匆匆和我们见了一面，现在已经是很久没见了。”

出征东京奥运会之前，她在微博中写下了这么一段话来勉励自己：“生活不会像你想象中那么好，同样也不会像你想象得那么糟。人的潜力是无穷无尽的，脆弱跟坚强就是一线之隔。那些咬牙的过程，就已经度过了最艰难的日子了。播种跟收获本来就不在一个季节，中间隔着的那段时间叫做‘坚持’”。

对于每个运动员而言，“学会坚持”是比“拥有天赋”更宝贵的财富。仅凭天赋是无法站在世界之巅的，唯有训练中重复了一遍又一遍的动作，才能造就施廷懋在东京奥运会决赛中如教科书般的跳水表演。

五年前的里约奥运会上，施廷懋哭了。那时的她说，为了这个金牌，她等了十七年。昨天，当奥运金牌再一次到手，施廷懋一游到岸边就掩面哭泣：“我等这一刻等得太久了，这是一种释放，今天的比赛已经很棒了，平时对自己的要求就很高，所以今天我很满意。”她所说的“难”，其真正含义可能只有经历过那段痛苦时光的自己能懂。所幸，一个肯努力、敢坚持的人是不会被辜负的。