男子3米板 谢思埸王者归来

北京时间8月8日晚，巴黎奥运会跳水男子单人3米板展开争夺。中国选手谢思埸、王宗源以绝对优势包揽金、银牌，这是中国跳水队斩获的第六枚金牌，同时也是中国体育代表团的第27金！

本报记者 薛思佳

谢思埸实现卫冕

作为一名大器晚成的跳水运动员，谢思埸在进入中国跳水队的第九年，终于在东京奥运会的赛场上实现了自己的奥运金牌梦。

东京奥运会结束之后，受制于伤病的影响，谢思埸做出了淡出国家队的决定，甚至在很长一段时间内离开了跳水池，先是完成了自己的硕士学业，随后又与恋爱10年的女友组建家庭。尽管生活填得很满，但没有什么可以替代跳水在他内心深处的位置，“拼命地想找其他事情去盖过我对跳水的热爱，但好像无论如何也找不到。所以后面我其实也跟自己内心对话了一下，是不是真的放下了。”

经历了一段时间的恢复性训练，2023年全国跳水锦标赛，谢思埸时隔两年重返赛场，并且拿到了男子单人3米板亚军的成绩，重新回到了中国跳水队，“有一种好像从来没有离开过的感觉，感觉时间过得很快。”年龄上的增长，再加上伤病的困扰，让谢思埸在训练中不再像以前那样轻松，但为了奥运会，他咬牙坚持了下来，并且在今年世锦赛上取得了男子单人3米板的银牌，“对我来说，这块奖牌证明了自己从去年恢复到现在，从状态到身体各方面都是允许自己继续训练和比赛的。”

身为上届冠军，踏上巴黎奥运会赛场上的谢思埸与东京时参赛的心态完全不同，“对手就是自己。以前会觉得对手是别人，要去挑战国外选手，但现阶段我就是挑战自己。我要克服自己的伤病，增强我的意志力。只要拼尽全力，不管最后结果如何，都欣然接受。”

历尽磨难，征服伤病，站在巴黎奥运会男子3米板赛场的谢思埸用无可挑剔的发挥，证明自己依旧是这个项目上不可撼动的王者！

王宗源未来可期

出生于湖北襄阳的“00后”王宗源成长于长江最大支流的汉江边，从小就与水结下了不解之缘，三岁起他就跟自己的父亲王迎飞一起在江里游泳。从六岁开始练习跳水的王宗源，在2021年幸运地搭上了通往东京奥运会的末班车，当时还未满20岁的他，与队友谢思埸搭档拿到了男子双人3米板的冠军，成为中国跳水队历史上最年轻的男子跳板奥运冠军。

进入巴黎奥运周期，王宗源成为了中国跳水队在男子单人3米板项目上的领军人物。2022年布达佩斯世锦赛，他一人获得双人3米板、3米板和1米板三枚金牌，成为史上首位在单届世锦赛上夺得三枚跳水项目金牌的运动员，并且被评选为2022年世界泳联跳水项目的最佳男运动员。去年，他又在世界杯、世锦赛和亚运会上连续站上最高领奖台，“AK都压不住我嘴角，确实挺爽的。这种胜利的喜悦和拿到那么多金牌，确实让我就一个字：爽！”

在今年4月份进行的跳水世界杯总决赛上，拿到金牌的王宗源在看到现场观赛的父母后，有些情难自已，“奥运会这条路确实比较艰苦，跟我父母在一块，就说明我已经不是孤军奋战了。在奥运会之前能让我和爸妈团聚在一块，也能让我找回更多的自信和勇气。”短暂的激动过后，王宗源又很快地整理好了自己的思绪，因为对他而言，还有一场最重要的比赛在等着他。

“我肯定是希望能在巴黎奥运会上拿到两枚金色的奖牌，这是我一直向上的动力。”在踏上个人的第二次奥运之旅前，王宗源毫不犹豫地说出了自己的目标，而他也携手搭档龙道一，在一度落后的情况下，将男子双人3米板的金牌率先收入囊中。惊心动魄的比赛过程，也让久经沙场的王宗源赛后流下了激动的泪水，“整场比赛确实太艰难了，一直在等墨西哥的分数，所有的情绪和压力在这一刻马上爆发出来了。”作为男子3米板的领军人物，王宗源坦言自己要比以前承受更多的压力与责任，“上一届有谢思埸的带领，他传授了我一些经验，让我能在近两年有所成长。这一届我和龙道一搭档，我也把学习到的经验传承下去。”

从东京的“追随者”，到巴黎的“引领者”，王宗源在巴黎奥运会的赛场上又一次实现了蜕变和成长，首次加冕男子单人3米板奥运冠军的同时，也实现了3米板项目上单人和双人的双项大满贯！

北京时间8月8日，巴黎奥运会皮划艇静水男子双人划艇500米决赛中，中国组合刘浩/季博文以1分39秒48的成绩获得冠军。

男子双人划艇500米决赛摘金

皮划艇双子星化身“水上风火轮”

预赛就破了奥运最好成绩

8月6日举行的皮划艇静水男子双人划艇500米预赛里，刘浩/季博文以1分37秒40的成绩，创造了该项目的奥运最好成绩，以小组第一晋级半决赛。

比赛中，个人中立组合以1分38秒65的成绩率先打破了由中国名将孟关良/杨文军在20年前创造的1分38秒96的奥运最好成绩。而排在第二小组的刘浩和季博文并未让这个新的纪录保持太久，他俩在前300米一直落后的情况下，奋起直追，最终以1分37秒40率先冲线，获得小组第一的同时再次刷新了奥运最好成绩。

8月7日，巴黎奥运会皮划艇静水项目进入第二个比赛日，中国选手刘浩、季博文又顺利晋级男子单人划艇1000米半决赛。当天的比赛中，两人延续了良好状态，东京奥运会亚军刘浩在预赛排名小组第二，直接晋级半决赛；首次参加奥运会的季博文则通过预赛和四分之一决赛两轮较量，挺进半决赛。

此番征战巴黎奥运会是刘浩的第二次奥运之旅，东京奥运会上，他与搭档郑鹏飞携手获得男子1000米双人划艇银牌，是中国皮划艇队时隔13年再获奥运奖牌；在男子1000米单人划艇中，刘浩还斩获亚军，这也是中国男子单人划艇的首枚奥运奖牌。本届奥运会，刘浩的搭档是首次出战奥运会的“00后”选手季博文，巴黎奥运会也将男子双人划艇项目的距离从1000米改为500米。

东京奥运会的银牌对于刘浩本人和中国皮划艇队而言是一次巨大的突破，但刘浩依然感到遗憾，2022年，刘浩与小自己9岁的季博文组成了新搭档，目标直指巴黎奥运会，谈到对季博文的第一印象，刘浩表示：“他年纪小，划得快。”季博文对于刘浩则由衷的钦佩，“浩哥是划艇界的老大哥，我们2019年在千岛湖比赛时候认识的，本来觉得自己已经很快了，但一比较被落得好远，我把浩哥当做一个榜样去学习，就朝着这个目标前进。”

每个项目都要battle一下

1000米调整成500米，对于擅长长距离的刘浩和季博文来说，需要重新适应比赛节奏，冬训期间，他们进行了更多的力量训练，提升身体素质和体能，力量课上每项内容都在比拼，刘浩回忆：“没有感到特别难受，到了健身房，每个人都很兴奋，大家每天都在比，每个项目都要battle一下。”

季博文说得更加形象，“你加5公斤，我就加10公斤；你加10公斤，那我再加，训练计划可能100公斤，最后都奔140/150（公斤）去了，大家也互相鼓励，做不动的时候，都努力再拼一把。靠这个氛围，还有自己想变强的决心。这个冬天，力量提升了很多。”

这是一个非常好的良性竞争关系，作为老大哥的刘浩坦言自己有责任带动队伍的气氛，“我不可能让气氛冷下来，做力量一做就是两三个小时，如果情绪低落，不利于那么长时间的训练，也不利于提高，累是累的，但每天都在提高和进步，每个人都很兴奋。”

伴随着艰苦的训练，两个人也在逐渐找到默契，2023年静水皮划艇世锦赛是奥运资格赛，前五名获得巴黎奥运资格，当时对于搭档只有一年的刘浩和季博文来说是第一次真正严峻的考验，但比赛证实了两人的努力没有白费，中国组合仅次于德国获得第二名，同时锁定了巴黎奥运会的参赛席位。（摘自澎湃新闻）

人在岩上飞 伍鹏创历史

本报记者 张立

巴黎奥运会攀岩项目进行得如火如荼。在竞技攀岩男子速度赛决赛中，湖南小伙伍鹏以4秒77的成绩获得亚军，该成绩也刷新了他的个人最好成绩，为中国攀岩队书写了新的历史。印尼名将莱奥纳多以4秒75获得冠军。

在奥运资格赛上海站上，伍鹏是全部四次都爬进5秒的选手，他表示稳定的发挥来源于“训练的积累”，秘诀就是“做自己，没想过要爬多少秒”，“在比赛中注意到沃森失误了一下就掉下去了，我能看到，但并没受到影响。”到了布达佩斯，预赛伍鹏排名第三，最好成绩4秒97；此后他半决赛比出4秒83追平亚洲纪录，决赛以4秒90夺冠。

提起儿子的攀岩速度，妈妈肖海英一脸震惊，她说自己以前从没想到十多米的墙嗖的一下子就上去了，“5秒内的时间爬上去，这速度得多快啊！”她拿着手机，把伍鹏参加攀岩比赛的视频看了一遍又一遍，“眨一下眼睛的工夫，伍鹏就已经爬到顶，比赛结束了。”