



■龙道一(下)王宗源在比赛中。 新华社



■龙道一家人与乡亲们共同见证胜利时刻。 网络照片

“每一枚奖牌都是由汗水浇铸而成”

讲述龙道一为梦想拼搏的运动故事

□本报记者 宋云杰

汗水筑金牌

“每一枚奖牌都是由汗水浇铸而成”，龙道一夺冠也不例外。作为国家队成员，不仅要承受来自比赛的巨大压力，还要面对伤病带来的困扰。

2023年入选国家队之后，“每天都在伤痛中坚持训练，真的很不容易。”曹立业回忆，因长期训练导致的一些陈旧伤病让龙道一在起跳、空中技术动作和入水等方面均有不同程度的影响，“稍有偏差就会前功尽弃。”最困难的是，“在训练方面，时间稍长就容易肌肉紧张，导致力量方面有点欠缺，也就是使不出劲儿，这对我们来讲，即着急、又痛苦，每天顶着伤病去纠正动作，压力很大。”

怎么办？克服！

每天在体能教练以及伤病恢复人员的帮助下，咬牙坚持。

有时候师徒两人会开些玩笑，苦中寻乐，舒缓心情。

“教练，奥运会结束后我要转项。”

“想练什么项目？”

“冬季项目吧，我想参加冬奥会！”

“好，但你得先写申请，估计写了也是白写，领导不会同意。”

哈哈……

笑声中，龙道一又向着跳板跑去……

功夫不负有心人，在省体育局科学有效保障措施下，龙道一的规定动作越跳越好，自选动作，特别是407C(向内翻腾三周半抱膝)，这个此前一直没有完全攻克难度也终于获得了成功。也正是这一跳的完美

“在本届奥运会，龙道一与搭档王宗源的精彩表现为中国代表团增添了一枚璀璨的金牌，河北男子跳水迎来历史性突破，这不仅是他个人辛勤付出的结果，更标志着河北男子跳水项目的又一次突破。那么，金牌背后，有着怎样的故事呢？”

发挥，让龙道一和王宗源在比赛中实现逆转，获得金牌。

“玩家”龙道一

作为一名运动员，特别是国家队的运动员，枯燥的训练是每天都要经历的，如果你认为他们只知道训练，其他什么都不会那就大错特错了。

“如果让我评价，他就是个‘玩家’。”谈起爱徒，曹立业满眼的笑意。“他不仅热衷于跳水，还喜欢写歌、唱歌和打拳击。”

有细心的网友发现，在网易云音乐平台上，龙道一的网名为“Dragon-one”，目前有791个粉丝，发了6首单曲。7月上旬新发的一首新歌《场坝街的崽》，歌词中有很多龙道一的个人痕迹，比如“著名的村超村BA发源地”“难道以为我真的只会玩个跳水吧？”……

奥运冠军龙道一是rapper的消息传开后，网友纷纷在其歌曲主页留言：“七月还在发歌，八月水灵灵拿了奥运冠军，哥真的太全面了”“奥运冠军还真是rapper啊”……

“最近半年他更是迷上了乒乓球，总想着向国乒

队员们学两招。”对此，曹立业是比较支持的。“在训练前的热身活动中，经常是选择打乒乓球，以此来激活身体和调动情绪，再去拉伸一下，练专项，效果还是不错的。”

书写新篇章

龙道一成为跳水运动员，起因是他小时候调皮，被喜欢体育的父亲送去榕江县少年儿童业余体操运动学校练习体操。7岁时，河北跳水队教练曹立业慧眼识珠，将他千里迢迢从贵州带到了河北，从此开启奥运冠军之路。

“当时一起来的共四个孩子。”曹立业清楚的记得，相对于其他怕高、怕水的小朋友，“毫无跳水基础的龙道一，踏上跳板就敢跳3周，虽然动作不标准，但良好的空中感觉与自控能力让我眼前一亮，认定这是个好苗子。”

龙道一也没有辜负教练的期望，不但坚持了下来，逐渐崭露头角，还在2023年3月，全国跳水冠军赛暨巴黎奥运会和福冈世锦赛选拔赛上夺得男子单人3米跳板的季军，成功入选国家跳水集训队，并与王宗源搭档先后获得世界泳联跳水世界杯西安站男子双人三米板冠军、福冈世锦赛跳水男子双人三米板冠军、2024多哈世界泳联游泳锦标赛跳水男子双人三米板冠军。

如今，在诸多的荣誉榜上，龙道一又增添了一枚奥运会金牌，他不仅成为了河北继郭晶晶和王涵之后的第三位奥运冠军，更为河北男子跳水的发展书写了新的篇章。这一成就是河北男子跳水的里程碑，彰显了项目的传承与精神的延续。

面对未来，龙道一表示自己有个心愿，希望有更多的孩子能喜爱这项运动。