



苦练技能抒壮志 轻盈一跃建新功

龙道一 / 王宗源夺 男子双人3米板冠军

本报讯(记者 宋云杰)北京时间8月2日,巴黎奥运会跳水比赛,首次参加奥运会的河北健儿龙道一搭档国家队队友王宗源,以446.10分夺得男子双人3米板冠军,为中国跳水队再添一枚金牌,这也是中国奥运代表团在巴黎奥运会上取得的第12枚金牌。

比赛中,两个规定动作201B(向后翻腾半周屈体)和301B(反身翻腾半周屈体)两人发挥正常,分别得到54.60分和52.80分。第三轮和第四轮,5154B(向前翻腾两周半转体两周屈体)、5337D(反身翻腾一周半转体三周半直体)两人的动作不够一致,龙道一在入水时身体没有完全打直,反被对手超出0.24分,位居第二。

“第一次参加奥运会,没有把心态放平,导致我在自选动作有一些失误。其实自己还是想表现得更好一点,往往越想表现,就越容易出现失误。”对此,龙道一很自责。此时,“大哥”王宗源给他及时送上宽慰和鼓励,“(比赛失误)是他必须经历的过程,这种时候我就会在下面跟他说加油,相信自己,一个小小的失误不会影响后面的比赛。”



■龙道一(左)王宗源展示金牌。 新华社

在彼此信任中,第五轮的407C(向内翻腾三周半抱膝)两人完美发挥,虽然难度系数不如对手,但高质量的一跳征服了观众和裁判,他们重新夺回了第一位置。关键的胜负轮,中国组合的动作是难度系数3.8的109C(向前翻腾四周半抱膝),两人同步性极佳,入水后几乎未溅起一丝水花,更是引得评委给出了接近满分的高评分。墨西哥队跳难度系数3.9的5156B(向前翻腾两周半转体三周屈体),压力之下,完成质量一般,使中国队最终以2.07分的微弱优势夺冠。

当比赛结束,现场大屏幕上打出所有队员的比分和排名时,王宗源强压的情绪才终于释放,他紧紧抱着

龙道一,激动地流泪,龙道一反而显得很淡定。“当时还处在一个自责的状态,导致我到后面没有那么激动。”龙道一说,他感谢王宗源的鼓励和信任,帮助他在后两跳中坚定信心。“能够在奥运会上为祖国赢得这枚金牌,我感到无比自豪。王宗源是一个非常优秀的搭档,我们在赛前进行了大量的训练,今天的表现是我们共同努力的结果。”

这枚金牌不仅是两位选手艰苦训练的成果,更是中国跳水队整体实力的体现。观众和粉丝们也纷纷在社交媒体上表达了对两位英雄选手的祝贺和支持。未来,我们期待龙道一继续带来精彩表现。



强化服务保障 措施科学有效

河北省体育局游泳跳水运动中心主任赵国利:

在龙道一2023年3月份入选国家队后,河北省体育局就围绕着奥运会备战这一核心工作,依据国家总局和中国跳水队的有关要求,在强化体能、伤病恢复等方面全方位、密切配合国家队做好服务保障工作。

龙道一的身体素质先天属于肌肉紧张型以及陈旧伤病的影响,这使得他在训练中容易感到疲劳,进而影响动作的质量和稳定性。为帮助龙道一尽快适应国家队的训练节奏,省体育局在各方面给予了大力支持,游跳中心通过多种方式寻找解决方案,特别是聘请高水平医疗康复按摩师同教练组密切配合,“全天候”保障训练恢复,

确保他能够跟上国家队的训练进度。

此外,为进一步加强龙道一的体能储备,在省体科所的支持下,派出优秀的体能教练进行针对性指导,强化体能训练,量身定制体能训练计划,确保具备充足的体能来高质量完成国家队的训练任务。这两项重要举措的实施,在龙道一的训练恢复和伤病克服方面发挥了关键作用,让他能以最佳竞技状态迎接奥运会,并最终获得了宝贵的金牌。

这枚金牌意义重大,不仅为国家争光、为河北添彩,更为河北整体跳水项目的发展注入了新的活力,对备战即将到来的大湾区全运会也起到了积极的促进作用。

龙道一启蒙教练、河北省体育局游泳跳水运动中心教练曹立业:

这枚金牌不仅是两位运动员努力拼搏的结果,更是他们在压力面前坚定信念的体现。

龙道一在比赛过程中展现了卓越的心理素质。在与对手的激烈比拼中,能够及时调整心态,保持冷静,尤其是在第三轮和第四轮,尽管因兴奋而失去了一些技术控制,但他仍然能够及时找回自信,最终在第五轮和第六轮实现了完美的发挥。

值得一提的是,王宗源在关键时刻给予了龙道一巨大的支持与信任。在面对挑战时,他及时提醒龙道一专注于自己的技术动作,而不是被外界

的压力所影响。这种团队精神和相互扶持的态度,无疑是夺冠的重要因素。

这是一项需要各方共同努力才能成功的事业,只有经历过的人才会明白这条路的艰辛,在这里,衷心感谢省体育局、游跳中心的大力支持和帮助,感谢家人的理解与支持,正是他们的付出成就了今天的成绩。

接下来,龙道一将积极进行伤病治疗,以恢复最佳状态,迅速投入到正规的训练中,全力以赴备战明年大湾区全运会,争取在赛场上再创佳绩。