



戏水龙王亮眼瞳 飞身一跃耀苍穹

奥运冠军龙道一“一飞冲天”背后的故事

□本报记者 周强

龙道一于2003年3月6日出生于贵州,2010年,他被河北跳水队教练曹立业相中,入选石家庄市游泳体校跳水队。“龙道一从小胆子大,毫无基础就敢模仿其他运动员的样子在1米板上跳3周,虽然动作不标准,但良好的空中感觉与自控能力让人眼前一亮。”曹立业介绍说,小队员们排队训练时,龙道一总是要求第一个跳。一年后,和龙道一一起来到河北学跳水的四人,就剩下他还留在队里。

2016年,13岁的龙道一第一次从河北省跳水队被选入国家跳水集训队。看着老队员的泳裤上印着“国家队”几个字,龙道一心想:“什么时候我能穿上这条泳裤,这辈子也值了。”然而,集训三个月后,同去的3名女队员都留下了,只有龙道一被退了回来。“那会儿觉得自己还小,没什么心理负担,我还能再练。”他没想到的是,2019年、2020年、2022年,他先后4次被选进国家跳水集训队,4次被退回,直到第5次才被留下。

“太想留下来了。电视上看到的国内顶级跳水运动员,都在这里。你能得到更好的指导,也能看到更高水

平的训练。”龙道一说他参加国家跳水队集训时,面对敬畏的教练,会紧张到小腿颤抖,导致动作走样。最后一次被退回省队,他忍不住向教练抱怨自己像陪练。教练安慰他说,陪练也是一种练。之后,反复练成了龙道一的日常生活。

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在上海举行。龙道一打了两针封闭后参赛,最终拿下男子单人3米跳板的季军。回到省队的当晚,他再次接到国家跳水集训队电话。这次,龙道一没那么兴奋,他担心再度被退回来。面对他的犹豫,教练给他做起了工作:省队上一位跳水奥运冠军王涵,也曾四进四出国家集训队,30岁才圆了奥运梦。“有机会得抓住才行,尤其是让我去搭档王宗源,至少能学到很多东西。”龙道一收拾行李前往国家跳水集训队报到。

2023年跳水世界杯西安站,是龙道一和王宗源搭档后首次参加的世界大赛,他的心理压力特别大。“当时不是很自信,很担心因为我拖后腿丢掉奖牌。”比赛时,他控制不住会想,输了怎么办?“当时我就想,如果因为我输了,我就别从水里起来了。”摒弃杂

念,龙道一更专注比赛,他们终于拿下了西安站冠军。此后,2023年跳水世界杯蒙特利尔站、2024年世界游泳锦标赛、2024世界泳联跳水世界杯总决赛……龙道一和王宗源屡屡夺冠,“龙王”组合也渐渐为大众所熟知。

巴黎奥运会上,龙道一的夺冠历程并不轻松。电视转播画面里,龙道一看起来很平静,只有他自己知道有多紧张。“其实每个运动员都很紧张。现场观众的加油声音很大,环境改变不了,就得改变自己。我们得迅速平静下来,控制好节奏。”龙道一说,起跳前他会微闭上眼睛做缓冲,大脑会在入水前一片空白。

前四跳结束后,龙道一和王宗源落后墨西哥选手。“能走到奥运赛场的选手,技术水平都属世界顶尖水平。大赛,比的是更多的是心理素质。”龙道一并不回避他在决赛中的两次失误,“这是我第一次参加奥运会,怕输,杂念就多。”第四跳结束后,王宗源不断给龙道一打气。“感谢我的队友,他用经验鼓励我,把我从懵的状态中唤醒。”龙道一说。那一刻,他对自己说,没有退路了,来吧!第五跳反超,第六跳锁定金牌。“现场升国旗、奏国歌,很酷。”龙道一开心地说。

“金银牌首先都是中国的!”

孙颖莎接受央视采访畅谈责任与梦想

□本报记者 张月霞

8月25日晚,孙颖莎接受央视《面对面》记者董倩专访,谈到了奥运会混双金牌、日常训练、责任与梦想等话题。访谈内容迅速在网络上引发热议,多个相关话题纷纷登上热搜。

为国乒收复混双“失地”

本届奥运会,孙颖莎身兼混双、女单和女团三项重任,她肩负的第一任务,就是为国乒收复混双“失地”。三年前的东京奥运会,许昕、刘诗雯不敌日本组合水谷隼、伊藤美诚,错失该项目奥运首金。谈到混双夺金的压力,孙颖莎坦承那是前所未有的,因为中国队仅派出一对组合参赛,一旦失利就意味着失去了金牌。孙颖莎同时谈到了与王楚钦的合作,她表示:“其实我觉得,两个人不管是混双还是双打,配合的项目就是要做到信任首先是第一位。再其次,就是你要对他有分担,你要给予他分担”。

“早操比别人早1小时”

孙颖莎谈到自己日常训练,时间表与其他人不太一样,“正常7:30出早操,我出早操6:30,练接发球”。

经历了一整天的训练后,孙颖莎还要再给自己加练,正常情况下晚上7点到9点训练就结束了,“再加练三四十分钟,然后回屋洗澡、吃饭、治疗,然后睡觉,得早点休息,第二天照常6:30起床。一天基本都是按照这个时间表在循环”。

孙颖莎认为自己算不上天才,真正想要打到绝对的高水平,要靠努力加天赋,并且努力是要占第一位的!

至于为什么要早一点,晚一点?孙颖莎回答说:“因为想成为比一般人更优秀的人”,她同时表示:“追逐自己梦想的时候,过程还是很幸福的”。

“希望球迷再理智一些”

谈到在奥运会上再次不敌陈梦,收获女单银牌,孙颖莎说:“有很多人都在说遗憾或者怎么样,什么没能实现自己的梦想,没能完成大满贯或者说突破纪录这些,这些都会给你一些无形的压力。因为网络你是

控制不了人家怎么去说的,当时输完下来肯定会伤心难过,但起码我觉得我还有机会去追逐下一个四年”。

对于追随自己到场观赛的球迷,孙颖莎说:“当然首先是感谢他们能够支持中国乒乓球队,支持他们在中国乒乓球队里喜爱的球员,但其实有的时候也是希望他们能够理智去看待输赢。希望他们在这方面做得再理智一些,我觉得更好”。

“金银牌首先都是中国的”

谈到责任与梦想,孙颖莎表示,奥运会的初衷第一都是为国而战,就算女单输了,自己与陈梦顺利会师女单决赛,在各自的半区里守住了这条线,“金银牌首先都是中国的”,“那一刻追求的是奥林匹克精神”。

被问及代表亚洲运动员参加闭幕式,孙颖莎说自己非常荣幸,代表的是整个亚洲。“我当时走在台中间,看向现场这么多的观众的时候,我感觉我输一场比赛其实也没这么多人看,所以我觉得当时那一下挺释怀的”。