



▲巴黎奧運將於7月上演。

◀王宗源有望在巴黎奧運延續2023年勇態。

王宗源2023年主要大賽成績

2023世界泳聯跳水世界盃

分站	比賽日期
中國西安站	4月14至16日
成績	男子3米板金牌 男子雙人3米板金牌 混合團體賽金牌
加拿大蒙特利爾	5月5日至7日
成績	男子3米板金牌 男子雙人3米板金牌 混合團體賽金牌
德國柏林	8月4至6日
成績	男子3米板金牌 男子雙人3米板金牌

2023年世界游泳錦標賽

比賽日期	7月14日至30日
成績	男子3米板金牌 男子雙人3米板金牌

杭州亞運會

比賽日期	9月23日至10月8日
成績	男子1米板金牌 男子3米板金牌

為期10天的全國跳水錦標賽暨巴黎奧運會和多哈世錦賽選拔賽早前在武漢舉行。一眾奧運冠軍、世界冠軍與未來新星齊聚武漢。主場作戰的王宗源參與四項男子3米板比賽，包攬四枚金牌。很少主動提起巴黎奧運的他，強調要着眼當下的每場比賽，但微信地址欄曾經一度填寫的「法國巴黎」，彰顯着他的勢在必得。2023年，王宗源接連出戰三站世界盃、世錦賽和亞運會，且均告捷。手握五枚世錦賽金牌，在王宗源看來，很多事情都在變化，但一切又盡在掌控之中。

▲王宗源2023年橫掃主要跳水大賽的3米跳板冠軍。

王宗源掃金之旅冀巴黎再續

跳板之王

強勢擋不了



◀王宗源（左）近年男雙搭檔，分別有謝思場、曹緣（右）及龍道一。

從「胖子」到「老王」身份變化換為動力

“但我會調整好自己的心態，隨時準備迎接挑戰，我也相信這些壓力可以轉換為動力。”

中國跳水隊是金牌專業戶，有着「夢之隊」的美譽。本次選拔賽，包括全紅嬋、陳芋汐、張家齊等奧運冠軍和世界冠軍在內的200餘名跳水運動員雲集江城，競賽難度絲毫不比國際比賽低。賽事安排密集，且需要在單人和雙人項目中來回切換，但王宗源游刃有餘，一路保持領先。

傳承臨場應變心態調整

從謝思場、曹緣到龍道一，東京奧運會以來，王宗源的男雙3米板搭檔已更換過多位，他在雙人項目中的角色也歷經變化。「以前是老大帶着我比賽，向我傳授比賽時如何調整心態、應對臨場變化。現在我也會跟隊友分享自己的心得和經驗，以及前輩們告訴我的一些東西。這或許就是傳承吧。」王宗源說。

剛滿22歲的王宗源，在國家隊的綽號卻是「老王」。「最早的時候，我的綽號是『胖子』，隨着年齡和水平的提升，很多人都開始叫我『老王』，我挺喜歡的。」王宗源笑着對新華社記者說，不記得從什麼時候開始，他也將自己的微信昵稱改成了「老王」，希望自己像這個稱謂一樣成熟穩重。

這樣稱呼既是朋友間的戲謔，也折射出王宗源實力的轉變。在東京奧運會周期，他是追趕前輩的新銳；備戰巴黎，他在國內外大賽中所向披靡，開啟了屬於自己的3米板時代，成為被後輩追趕的大哥。身份的變化，讓王宗源坦言壓力不小。「但我會調整好自己的心態，隨時準備迎接挑戰，我也相信這些壓力可以轉換為動力。」

劍指巴黎，老將何超、曹緣、謝思場復出，王宗源備受鼓舞。「跟前輩們同台競技，更能激發鬥志。他們依然在賽場奮鬥，我也不能掉隊，要跟上前輩們的步伐。」

「1%天賦+99%汗水」從失敗中完善動作

生於湖北襄陽的王宗源在長江最大支流的漢江邊長大，從小便跟水結緣。3歲起，他就跟着愛好游泳的父親一起在漢江游泳。練習體操兩年後，湖北省跳水學校教練挑選跳水苗子時，一眼便相中了年僅6歲的王宗源。據湖北省跳水學校教練李妍婷回憶，在測試期間，王宗源的下肢力量非常突出，做向前和向後的空翻「又高又飄」，很適合在跳板項目上衝難度。「就我個人而言，比起體操，我也更喜歡跳水，因為跳水更好玩。」王宗源說。

始於興趣，忠於熱愛。在王宗源看來，

“對我來說，跳水與我是互相促進的感覺，我把它當成我的朋友。”

自己並非天賦型選手，而是從千萬次失誤與失敗，從無數滴汗水與淚水中，用身體感知、完善動作。「天才等於1%的天賦加上99%的汗水。」他說。

正向思維克服傷思

近期，王宗源在武漢系列賽事中3次跳出超過100分的高難度動作，但比賽過程，遠非王宗源表現出來的那般雲淡風輕。他的手腕、腳踝、腰部、膝蓋等部位，都纏上了繃帶或膠布，這樣的狀態對於堅持高強度訓練的他而言卻是常態。「傷病對每一位運動員來說都會有，這是我們避免不了的。我覺得自己的身體狀態還是不錯的。」王宗源輕輕一笑帶過。

不滿五歲便進入體校獨自學習的王宗源，從小與父母聚少離多，曾一度因為思念父母而想要放棄跳水。「但畢竟我選擇了這條路，家人都希望我能把這條路走得更好。我也相信堅持下來，未來會有更多時間，能給家人更優質的陪伴。」王宗源說。

練習跳水16年，跳水早已成為王宗源生活的一部分。「對我來說，跳水與我是互相促進的感覺，我把它當成我的朋友。」他說。



▶王宗源（前）近期比賽時，包括腰部在內多個位置都纏上繃帶或膠布。

關注「衝金威脅」墨西哥人奧斯馬爾

“肯定會感受到一些威脅，但是我也相信自己沒什麼問題。”

回望2023年，儘管場場見金，王宗源覺得仍未能達標。「之前，走板的節奏是我非常擅長的東西，但好像突然丟失了一樣，所以今年我一直想找回以前的走板節奏，已經找回了一點點，但還是差了一點，不太滿足。」

「這兩次比賽也發現了一些問題，回去後會在平常的訓練中去解決、去調整，力爭以更加完美的技術迎接世錦賽，我也會把所有的壓力都轉化為動力，朝着今年巴黎奧運會的最高領獎台前進。」王宗源說。

愛跟隊友相互激勵

放眼國際，王宗源最為關注墨西哥選手奧斯馬爾。去年世錦賽，19歲的奧斯馬爾拿到男子1米板和3米板亞軍，3米板決賽中更曾一度分數超過王宗源。「奧斯馬爾的節奏、走板高度、控制能力、對比賽的把控能力和心態都非常棒。」王宗源說，「肯定會感受到一些威脅，但是我也相信自己沒什麼問題。」

比賽和訓練之外的日子，王宗源喜歡跟隊友們一起打羽毛球、乒乓球。「我很『菜』，會被隊友虐，但又『菜』又愛玩。小時候也喜歡踢足球，但後來怕受傷，就不敢踢了。」他說。

雖然王宗源參加的是單人或雙人項目，但在採訪中，他經常提到集體和隊友們。「我很喜歡跟集體待在一起的狀態。因為我們能相互促進、相互激勵，讓大家能在訓練和比賽時，表現更好。如果有大把的時間，我最想學給他，但我也會喊上隊友們集體練習。大家一起學更有意思。」

展望未來，王宗源要超越的只有自己：「我不想成為跟別人一樣的運動員，我就成為我自己就好。一步一步，在每場比賽中戰勝自己就好。」 新華社



◀去年世錦賽，王宗源3米跳板奪金，奧斯馬爾（左）則獲銀牌。