

朝巴黎最高领奖台前进

专访“世锦赛五冠王”王宗源

为期10天的全国跳水锦标赛暨巴黎奥运会和多哈世锦赛选拔赛日前在武汉举行。一众奥运冠军、世界冠军与未来新星齐聚武汉。主场作战的王宗源参与4项男子3米板比赛，包揽4块金牌。近日，王宗源接受了记者的专访。与比赛时的全情投入、不苟言笑不同，走下赛场的王宗源一直将笑容挂在脸上，语气温和。他很少主动提起巴黎奥运会，强调要着眼当下的每场比赛，但微信地址栏填写的“法国巴黎”，彰显着他的势在必得。

从追赶前辈的新锐小将到被后辈追赶的大哥

中国跳水队是金牌专业户，有着“梦之队”的美誉。本次选拔赛，包括全红婵、陈芋汐、张家齐等奥运冠军和世界冠军在内的200余名跳水运动员云集江城，竞赛难度丝毫不比国际比赛低。赛事安排密集，且需要在单人和双人项目中来回切换状态，但手握5块世锦赛金牌的王宗源游刃有余，一路保持领先。

从谢思埸、曹缘到龙道一，东京奥运会以来，王宗源的男双3米板搭档已更换过多位，他在双人项目中的角色也历经变化。“以前是老大哥带着我比赛，向我传授比赛时如何调整心态、应对临场变化。现在我也会跟队友分享自己的心得和经验，以及前辈们告诉我的一些东西。这或许就是传承吧。”王宗源说。

如今，刚满22岁的王宗源，在国家队

的绰号却是“老王”。“最早的时候，我的绰号是‘胖子’，慢慢随着年龄和水平的提升，很多人都开始叫我‘老王’，我挺喜欢的。”王宗源笑着说，他也将自己的微信昵称改成了“老王”，希望自己能像这个称谓一样成熟稳重。

这样的称呼，既是朋友间的戏谑，也折射出王宗源实力的转变。在东京奥运会周期，他是追赶前辈的新锐小将；备战巴黎奥运会，他在国内外大赛中，所向披靡，开启了属于自己的3米板时代，也成为被后辈追赶的大哥。

剑指巴黎，老将何超、曹缘、谢思埸复出，王宗源表示备受鼓舞。“跟前辈们同台竞技，更能激发斗志。他们依然在赛场奋斗，我也不能掉队，要跟上前辈们的步伐。”



王宗源

据新华社

自我评价非天赋型选手,成功来源于99%的汗水

生于湖北襄阳的王宗源在长江最大支流的汉江边长大，从小跟水结缘。3岁起，他就跟着爱好游泳的父亲一起在汉江游泳。练习体操2年后，湖北省跳水学校教练挑选跳水苗子时，一眼便相中了年仅6岁的王宗源。

据湖北省跳水学校教练李妍婷回忆，测试期间，王宗源的下肢力量非常突出，做向前和向后的空翻“又高又飘”，很适合在跳板项目上冲难度。“就我个人而言，比起体操，我更喜欢跳水，因为跳水更好玩。”王宗源说。

始于兴趣，忠于热爱。在王宗源看来，自己并非天赋型选手，而是从千万次失误与失败，从无数滴汗水与泪水中，用

身体感知，完善动作。“天才等于1%的天赋加上99%的汗水。”他说。

近期，王宗源在武汉系列赛事中3次跳出超过100分的高难度动作，但比赛过程，远非王宗源表现出来的那般云淡风轻。他的手腕、脚踝、腰部、膝盖等部位，都缠上了绷带或胶布，这样的状态对于坚持高强度训练的他而言却是常态。

“伤病对每一位运动员来说都会有，这是我们避免不了的。我觉得自己的身体状态还是不错的。”王宗源一笑带过。

练习跳水16年，跳水早已成为王宗源生活的一部分。“对我来说，跳水与我是互相促进的感觉，我把它当成我的朋友。”他说。

不想成为和别人一样的运动员,成为自己就好

回望2023年，尽管场场见金，王宗源依然觉得没能达到自己想要的目标。

“之前，走板的节奏是我非常擅长的东西，但好像突然丢失了一样，所以今年我一直想找回以前的走板节奏，已经找回了一点点，但还是差了一点”。

“这两次比赛也发现了一些问题，回去后会在平常的训练中去解决、去调整，力争以更加完美的技术迎接世锦赛，我也会把所有的压力都转化为动力，朝着明年巴黎奥运会的最高领奖台前进。”王宗源说。

放眼国际，王宗源最为关注的是墨西哥选手奥斯马尔。“奥斯马尔的节奏、走板高度、控制能力、对比赛的把控能力和心态都非常棒，我觉得他是全能型

的选手。”王宗源说，“肯定会感受到一些威胁，但是我也相信自己没什么问题。”

比赛和训练之外的日子，王宗源喜欢跟队友们一起打羽毛球、乒乓球。“我很‘菜’，会被队友‘虐’，但又‘菜’又爱玩。小时候也喜欢踢足球，但后来怕受伤，就不敢踢了。”他说。

展望未来，王宗源说：“我不想成为跟别人一样的运动员，我就成为自己就好。一步一步，在每场比赛中战胜自己就好。”