

曹缘：谁不是百炼成钢

本报记者 李雪颖

如何将天赋释放到极限？奥运会跳水4金得主曹缘给出的答案是——努力和坚持！

从2012年伦敦奥运会开始，连续参加4届奥运会拿到4金的曹缘创造了多项历史。东京奥运会上，他成为了世界上第一位在三个跳水项目上摘金的运动员；在巴黎，他成为世界泳联执行新计分规则以来世界上首位蝉联男子10米台冠军的运动员。在跳板与跳台间游刃有余地切换，让曹缘成了圈里出了名的“天才”，而他也演绎了“天才比你更努力”的故事。

“你是队里最勤奋的吗？”面对记者的提问，曹缘顿了顿，一如既往地淡淡地说：“巴黎奥运会前是，那时候每天加练到晚上8点，最后一个离开训练馆。”

29岁的年龄、四度站上奥运会最高领奖台，与伤病作斗争是曹缘追梦路上绕不开的挑战。肩伤、膝盖伤、胫骨伤、腰伤困扰了曹缘几个冬训。东京奥运会周期，他曾一度身兼三项并保持高水平，实属不易。训练和比赛中，他要不断转换跳板、跳台的节奏，这对于体能、精力、技术、心理等各方面的要求都很高。面对重重挑战，曹缘努力顶了下来，并创造了新的历史，那时的他告诉自己，“这种磨练是难得的，这份苦要吃下去，感谢这份经历。”

东京奥运会前，曹缘在陆上训练时伤到了左肩，他带伤出战东京奥运会并拿到了10米台的金牌。巴黎周期，曹缘继续追梦，其中的原因沉稳内敛的曹缘说起来简简单单，“有这个能力，也最擅长这个。”然而走向胜利的故事里总是荆棘密布。

2022年曹缘的左肩伤逐步加重，演变成习惯性脱臼，用他的话说：“动不动就会脱臼，某个手

势不对了就会脱臼，甚至睡觉的时候不注意也会脱臼。”2023年2月，他的肩伤已经发展到不得不做手术的情形，曹缘在北京积水潭医院接受了手术，半个小时后醒来的他感受着肩部的巨大疼痛。大夫嘱咐他一定要好好休息，恢复好了才能继续训练。半年后，曹缘又走进了跳水馆。他坦言，恢复期也想过退役，不知道自己能恢复成什么样子，但是转念一想，退役太可惜了，应该再坚持一下。国家队领队周继红、北京队教练、积水潭医院大夫等人都在积极帮助他恢复，也给了他非常重要的鼓励与信心。这些都让曹缘很感恩。

刚做完手术时，曹缘的肩完全动不了，甚至抬起手臂都很难。身体机能恢复好后，他回到训练馆，挑战也是接踵而至，“好多动作都忘了、衔接不上，脑子里有点空白，最好的感觉都忘了，非常需要建立信心。”但教练给予的细化训练方案帮助曹缘循序渐进恢复了竞技状态。先是3米台、5米台、7.5米台，他一步步站上了10米台，一步步恢复了与东京夺冠时一样难度的成套动作。“恢复过程中109C和407C两个动作状态差一些，巴黎奥运会决赛也体现了，其他4个动作恢复得还不错。”曹缘告诉记者，难度达到3.7的109C是他恢复过程中失误率最高的动作。跳不好的时候，领队周继红会适时地给予他信心与鼓励，这让曹缘很受用，“心态还是要调，当时觉得太累了，有点焦虑。练不好的时候不能带着情绪，一定要对自己有信心。”对于恢复期的艰难，曹缘轻描淡写，只是简单地说了句：“不想回忆了。挺难的，都要从零开始。109C也要从头开始，相当痛苦，但还是坚持过来了。”

自我评价性格有点敏感、有点内耗的曹缘找到了“治愈”自己的方法——读名人传记。马云、稻盛和夫的自传以及其他名人的成长故事，让他

看到了永不放弃的信念和在逆境中成长的坚定，曹缘从他们的故事中汲取了力量。

“教练会给予我们很多帮助和支持，但更多的时候需要自己给自己加把劲，心理这关是要自己过的。要有信念，意志品质要很顽强。”

“国家队的运动员早就练就了顽强的意志品质，不会说我今天伤了疼了就不去训练了，任何国家队的运动员遇到困难都会迎难而上，这是国家队的品质。”

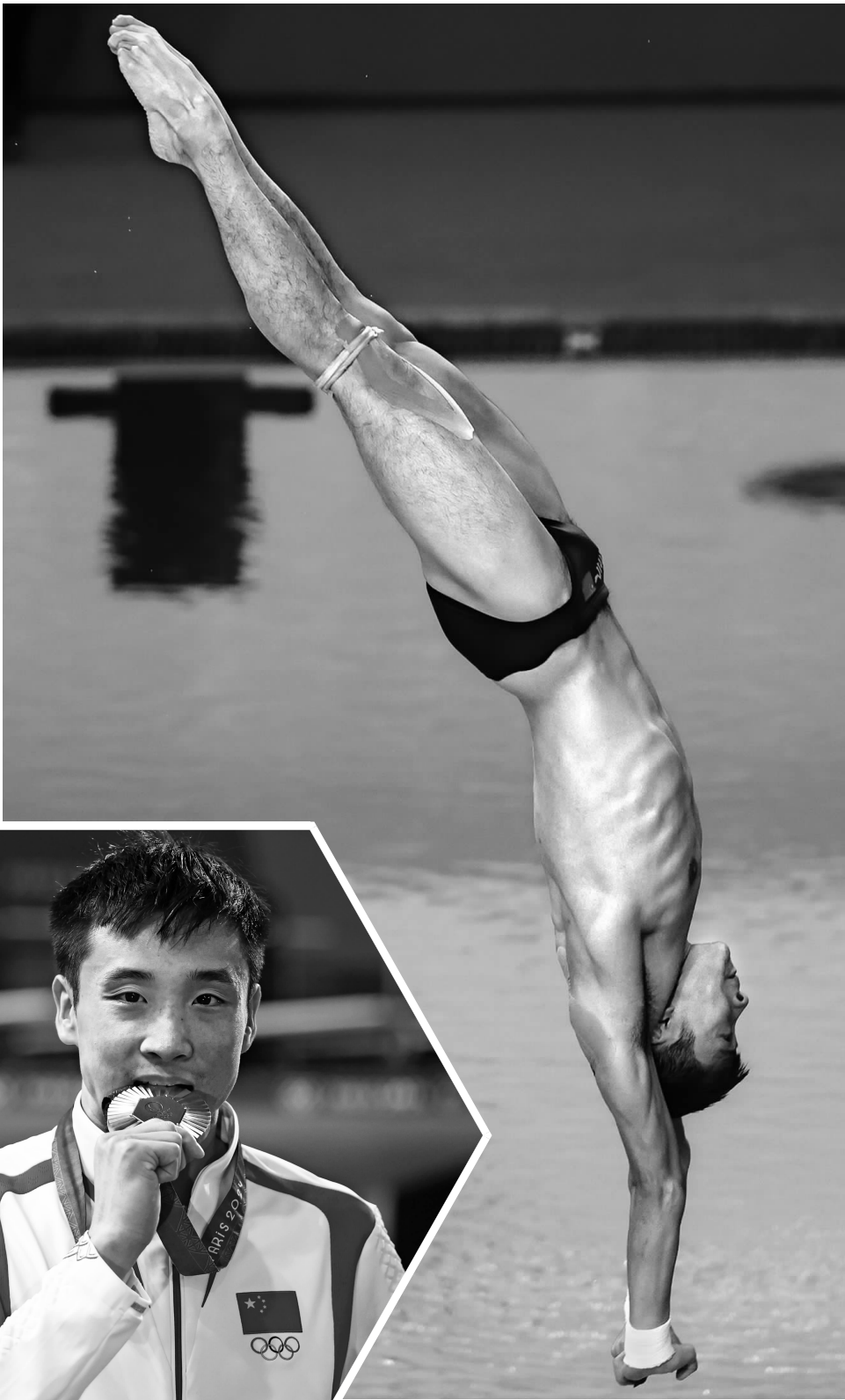
“崩溃并不可怕，可怕的是找不到崩溃的点，愈合不了伤口才是最可怕的。谁都会崩溃，谁都会受委屈，谁都有脆弱的一面，要把握好自己，要顺着灰暗摸索寻找光明。”

……

“想开了”的曹缘再面对跳不好的109C时就告诉自己：“下次再来，睡一觉就好了，调整好心情第二天再来。一个不行就练两个，两个不行就练三个。现在就是要顶上去的时候，干就完了。”

收拾好心情、更加坚定的曹缘在今年2月的多哈世锦赛收获亚军，这让他看到了奔向巴黎奥运会的曙光。最终曹缘在巴黎摘金，帮助中国队实现了梦幻般的包揽，“这是奇迹，内心有很多情绪不知道怎么表达。我运气好，我的努力得到了回报。有了回报，之前的付出都值得了。感谢坚持的自己。”

接下来，曹缘想去看看老搭档、老朋友张雁全、林跃，想回湖南老家看看，也想回到校园继续深造……



曹缘在巴黎奥运会中。本报记者 安灵均摄(资料照片)

徐诗晓/孙梦雅：卫冕的故事发生在决赛之前

本报记者 陈思彤

提起徐诗晓和孙梦雅，“无敌”似乎就是两人的标签。巴黎奥运会成功卫冕，搭档以来从无败绩……但徐诗晓和孙梦雅明白，常胜的背后需要背负极大的压力和难以想象的付出，卫冕之路从来就不是坦途。

“东京奥运会之后，我就动过退役的心思。”徐诗晓说，“家人觉得我年纪不小了，应该去追求自己的生活了，但后来我还是选择留下来备战巴黎奥运会。一方面我是觉得遇到一个好的搭档不容易，而且梦雅还比较小，她也跟我说希望我陪她一起继续征战巴黎；另一方面就是我希望创造另外一个历史。男子有过蝉联两届奥运会冠军的，我也想成为女子蝉联这个项目冠军的人。”

为着这个目标，徐诗晓和孙梦雅毅然进入了巴黎周期的备战。而立之年的徐诗晓难免要面对伤病的困扰，她左侧的肩、腰、颈椎以及右侧的膝盖都有不同程度的伤，每天训练结束后基本上都要进行康复治疗。2023年世锦赛前，徐诗晓髌骨脱臼，孙梦雅也因为伤病直到赛前两个月才恢复水上训练。“当时都到赛区了，我状态还没调整好，紧张得睡不着觉。”孙梦雅回忆起一年前的焦虑，“大姐（徐诗晓）跟我说，这条艇是我们两个人一起划的，缺了谁都不行。她让我别想太多成绩的事情，比得好了当是赚的，比不好了，我们回去接着练。”最终，“诗梦组合”险胜对手夺冠。

与东京周期的老带新不同，孙梦雅在巴黎周期迅速成长，让两人可以相互鼓励、相互扶持。徐诗晓说：“梦雅也帮了我很多。有时候很累我就不愿意动，她就会来‘皮’我，戳我一下或者和我打闹一番，这样反而让我很快就能消除疲

劳，放松下来。”日常的训练，两人总是要付出100%的努力完成每一节课，“有时候感觉差那么一点意思，我就会和大姐说再练练、再找找感觉，一定要划到好的感觉才会上岸。”从曾经受不了大训练量而哭鼻子到主动要求加练，孙梦雅也更加明白金牌背后的汗水和付出。

巴黎奥运会女子双人划艇500米决赛中，现场的风向并不利于“诗梦组合”。两人早早做好了预案，徐诗晓帮着校方向，让孙梦雅可以节省体力，比赛中必须划好起航和前半程，利用自己后半程的优势取得领先。“我怎么领，你就怎么划。”徐诗晓告诉孙梦雅。在风浪较大的情况下，两人没有与对手拼桨频，而是凭借着超强的个人能力，保持桨频、加大输出功率，扎扎实实划好每一桨。“拼高桨频一定会消耗大量的体力，重要的就是稳。”孙梦雅说。冲终点的一刻，她回头看了一眼，冠军，跑不了了！

对于这场已经过去的决赛，孙梦雅说她可以讲的故事并不多。但卫冕并不是一场比赛，而是过去的一千多个日日夜夜。“我们会让所有故事都发生在这最重要的时刻之前，这样才能赢得踏踏实实。”



徐诗晓和孙梦雅在巴黎奥运会中。

本报记者 鹿麟摄(资料照片)

刘洋：挑战自我 勇攀高峰

本报记者 袁雪婧

作为优势项目，中国体操历史上曾有过许多赫赫有名的“吊环王”，但刘洋成为队史第一个实现奥运会吊环单项卫冕的选手。克服年龄和伤病的困扰，刘洋一直在挑战自我、勇攀高峰，未来他也将继续砥砺前行。

作为这支中国体操队唯一的“三朝元老”，巴黎奥运会前刘洋的压力就不小，他要承担起为队伍保住最稳冲金点之一的重任。巴黎奥运会上，刘洋在资格赛中以15.233分仅排名队友邹敬园之后，位列吊环单项第二。男团决赛，刘洋贡献吊环全场最高分15.500分，帮助中国队在强项上拉开了与对手的差距。吊环决赛，两位中国选手排在前两个出场，邹敬园打头炮开了个好头，拿下15.233分的高分，随后上场的刘洋抛开压力，实现稳定输出，拿下15.300分，中国“双雄”包揽冠亚军。

赛后的那句“如果可以，我宁愿用这块吊环金牌去换男团金牌”，是刘洋的肺腑之言，更触动了体操迷们的泪点。“单项决赛的表现给自己打9.9分，但状态只能打5分。”日前，在接受采访时，刘洋再次表达了遗憾之情，“团体在我心中的分量远远超过单项的金牌，团体比赛之前，我都没有去想单项决赛，单项比赛计划和心理建设都没有顾得上提前准备。这个周期，我坚持下来的目标和动力就是团体冠军。我把所有精力

和储备都投入了团体决赛，单项决赛时自己的心理状态没能及时调整过来。”

回顾整个巴黎奥运周期的备战，刘洋一直在挑战自我、顽强拼搏。“这个周期我经历了很多伤病。上个周期我只练吊环就可以，这个周期我还练了跳马、自由体操和单杠，身体的负担增加了很多。东京奥运会结束后，我的膝盖做了手术，腰伤、肩伤也都经历过，该疼的地方都疼过了。”带着伤病拉起“荒废多年”的跳马、自由体操和单杠成套，刘洋付出的努力绝非常人可以想象。巴黎奥运会资格赛上，苏炜德跳马遗憾出现失误，刘洋作为第四人上场并完成出色的一跳，为中国男团拿下有一个有效分，为团队作出了贡献，但他依然觉得不够。“对于男团决赛的结果，我并非不能接受。”在刘洋看来，比赛有输有赢是正常的，“但我有些愧疚，没有能为团队做更多的事情，没有为队友分担更多的压力。”他显得有些自责。

也许正因缺憾的存在，才给人继续进步的动力。对于刘洋来说，虽然即将年满30岁，但他仍有新的追求。“从一名优秀的运动员变成一名伟大的运动员，是我的目标。但我觉得，目前自己还没有算得上伟大，我将继续朝着这个目标努力奋斗。”在刘洋看来，马龙是他的榜样，“如今我已经能感受到伤病和年龄带来的困难和挑战，所以我钦佩马龙，他是伟大的运动员。马龙也有很多伤病，35岁还在征战赛场，这种精神值得我学习。”



刘洋在巴黎奥运会比赛中。
本报记者 王宪民摄(资料照片)