

“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四项男子3米板比赛，包揽四块金牌。

近日，王宗源接受了新华社记者的专访。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。

2023年，手握五块世锦赛金牌，在王宗源看来，很多事情都在变化，但一切又尽在掌控之中。



12月1日，王宗源在比赛中

变与不变

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，但王宗源游刃有余，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，不记得从什么时候开始，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，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。身份的变化，让王宗源坦言压力不小。“但我会调整好自己的心态，随时准备迎接挑战。”

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。他们依然在奋斗，我也不能掉队，要跟上前辈们的步伐。”

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。练习体操两年后，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，我也更喜欢跳水，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

成为我自己

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。今年福冈世锦赛上，19岁的奥斯马尔拿到男子1米板和3米板的亚军，在男子3米板决赛中，他的分数曾一度超过王宗源。

“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。

虽然王宗源参加的是单人或双人项目，但在采访中，他经常提到集体和队友们。“我很喜欢跟集体待在一起的状态。因为我们能相互促进、相互激励，让大家能在训练和比赛时，表现更好。如果有大把的时间，我最想学吉他，但我也会喊上队友们集体练习。大家一起学更有意思。”

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

葡超

葡萄牙体育主场取胜 重回榜首

葡超葡萄牙体育队4日晚坐镇里斯本阿尔瓦拉德球场，在联赛第12轮的收官战中3:1逆转战胜吉维森特队，从而以2分的优势力压本菲卡队，重新回到积分榜首位。

此前，先出战的本菲卡客场被莫雷拉人队逼平，给了葡萄牙体育队独自领跑的机会。第34分钟，客队前场任意球机会中费尔南德斯小禁区线上头球得分，打破场上僵局。第43分钟，葡体边锋桑托斯的远射击中客队中场蒂巴的身体后折射入网。半场结束时，双方1:1战成平手。

易边再战，葡体在第52分钟反超比分，哲凯赖什利用客队禁区内的防守失误门前捡漏得分。第56分钟，哲凯赖什门前抢点破门。最终葡萄牙体育队3:1战胜对手，以10胜1平1负的战绩再次登顶葡超积分榜。

意甲

都灵完胜亚特兰大 萨帕塔“双响”

意大利足球甲级联赛4日结束第14轮，都灵队在主场以3:0战胜亚特兰大队，萨帕塔贡献两球。

当日都灵几度制造威胁，并在第22分钟率先打破僵局，弗拉希奇横传助攻萨帕塔门前近距离扫射破门。此后，双方展开对攻，但直到上半时结束也未再产生进球。

易边再战，第52分钟，亚特兰大球员斯卡尔维尼犯规送点，萨纳夫里亚主罚点球命中，扩大都灵领先优势。连失两球的亚特兰大攻势受挫，而主队的攻势并未放缓，虽然此后亚特兰大时不时制造了一些射门良机，但最终还是未能如愿得分。

补时期间，萨帕塔为都灵再进一球，实现“双响”，最终都灵3:0完胜亚特兰大，凭借这场胜利重回积分榜前十。



乒联混合团体世界杯

中国队胜中国香港队

12月5日，中国队选手樊振东在男单比赛中庆祝得分。他以2:0战胜中国香港队选手黄镇廷。

当日，在成都举行的2023年国际乒联混合团体世界杯第一阶段比赛中，中国队以8:0战胜中国香港队。