



“金牌教母”李芳： 打开王涵的种种问号



李芳



中国跳水“梦之队”昨天迎来东京奥运会首秀，施廷懋/王涵在女子双人3米板决赛中轻松摘金，帮助中国跳水队取得开门红，王涵也为河北夺得了东京奥运会的首枚金牌。赛后，跳水女皇郭晶晶在与河北省体育局局长的视频连线中，对师妹王涵表示了祝贺。

“王涵练跳水二十几年，付出了很多，前两届奥运会都是替补，这次拿到冠军，终于如愿以偿。我感觉非常兴奋和自豪。我带的运动员在我退休的时候，能帮我的工作画一个圆满的句号，很开心。”河北跳水队前教练李芳昨天在石家庄观看了比赛后说。

李芳，这位培养了奥运冠军郭晶晶和王涵的“金牌教母”有理由欣慰。

为什么选王涵 因为她和郭晶晶很像

当初选王涵的时候，我感觉她和郭晶晶有很多相似的东西，从性格上、身体素质上都很像，王涵唯一遗憾是，从体操转型跳水的时间太晚了，跳水基本功方面不如郭晶晶，因为我从郭晶晶6岁的时候就带她，基本功打得特别扎实。郭晶晶为什么出成绩早，也跟基础打得牢固有关系。她俩的区别就是一个成绩出得早，一个大器晚成，所以我一直劝王涵不要过早放弃。

“三出四进”国家队 一般人早崩溃了

王涵很早就入选过国家队，而且在历史上是“三出四进”国家队。对于王涵来说，运动生涯是很挫折的。一般人从国家队被退回来，几乎都会失去信心了，何况她是三次被国家队退回来，这是第四次入选国家队，思想工作和技术改进我们是下了很大工夫的。她能坚持到今天，是真的不容易。我对她说，你是大器晚成型的，既然从事了跳水，就要坚持下去，完成自己的梦想，不要留下遗憾。这样王涵才坚持了下去。

性格决定命运 王涵的成功密码

王涵的坚持，跟她的性格有很大关系，因为王涵是一个大大咧咧的女孩。如果她的心胸没有那么开阔，听别人的话，也就不会这么坚持了。跳水运动员达到很高水平并且保持下去，太不容易了，因为对手太多，尤其中国的优秀选手太多，我们一直跟她沟通，说服她，比如，上届奥运会她没有入选，人家上飞机了，她回到省里面。那时候她已经25岁了，当时她感觉那是她能够参加的最后一届奥运会了。由于没被选上，心情格外郁闷，回到省队，所有动作不会跳了，乱了套了，空中感觉都没有了。这时候，王涵想彻底放弃。我们也是经过一年多的思想工作和技术方面的改进，让她重新认识了自己。那一年，真的不容易，因为王涵自己提出来不回国家队了，她要回到省队，进行基础训练，改进技术，看一看情况，行了，就回国家队，不行呢，就彻底退役。我们也是这么跟她沟通的。

这一年，我们从思想上不断疏导，在训练方面进行了改进，因为王涵作为一名老运动员，练多了身体顶不住，练少了，没意义。我们就从基本功练起，王涵基本功为什么差？因为她从体操项目上转过来时，已经10岁了，一般人5、6岁开始练跳水，因此她基础功底不够扎实。

经过一段时间的训练，王涵的思想和技术有了很大改进，自信心也不断增强，而这时，国家队也向她伸来了橄榄枝。

王涵曾经“躺平” 她是怎么站起来的？

王涵是一个训练很踏实的运动员，身体条件不低于郭晶晶。但是王涵对我要求一开始没有很高，对于自我追求和比赛成绩的欲望不够强烈。王涵第一次入选国家队后，回到省队训练，那时候王涵觉得已经入选国家队了，练不练无所谓了。有一次王涵不想训练，就带头领着几个小队员出去了，我到点来了，哪里也找不到人，急了，就给王涵的家长打电话，大家找了很久，最后在一个图书馆里发现了在那里睡觉的孩子们。我觉得机会来了，把孩子们带回训练馆，让孩子们自我反思到晚上12点，直到找教练认真承认错误。打那次以后，王涵在训练态度上有了质的飞跃。

这5年来最难的事 适应施廷懋

这个奥运周期王涵最难的是，领导决定她和施廷懋配合双人3米板的时候，王涵必须改进自己的技术特点，来适应奥运冠军施廷懋。施廷懋的技术十分稳定，但起跳高度不如王涵高，王涵就不能使劲起跳了，必须适应队友。在降低起跳高度的情况下，还要完成好动作，这本身就是一种巨大的自我挑战。王涵一直在努力克服不适应，改进已经形成习惯的技

术动作。别人下课了，王涵就加练施廷懋的动作，这种过程非常痛苦，但王涵挺了过来。

赛前王涵的平常心从哪儿来的？

前天，王涵在训练中感到自己的动作不扎实，于是就把动作视频发过来，请我会诊。而且早在一、两年前，我就在微信里提醒她，奥运会和全运会、世锦赛完全不一样，让王涵多看一些之前奥运会选手的场次，早一点进入奥运状态，以免到日本以后再紧张，那样的话，心理问题解决起来就非常难了。王涵进入奥运村后说，我既没有感觉幸福，也没有感觉紧张，这才是平常心，这种心态，对于她就是最好的心态。

河北跳水后继还有人吗？

跳板项目是我省最优秀的项目之一，但是近几年，还没有物色到奥运级选手的后备人才，我们还在积极地寻找，即使找到的话，也有后面的训练和培养，因为不光是技术，还有比赛心理方面的培养，这样才能使选手在比赛中达到最高境界。

河北跳水在全国有过贡献，毕竟当年中国跳水处于低谷的时候，是我省的郭晶晶脱颖而出，她当时是“大姐大”，由于跳板是比赛的第一项，比赛的气势是郭晶晶给带起来的。而且，河北的传统优势项目也是跳板，以后我们要继续努力，把我们的优势，发挥得更长久。

王涵的个人单项金牌有戏吗？

王涵在技术上有点优势，但施廷懋在心理上更胜一筹。王涵只要把自己的技术充分展示出来，就有夺金的可能。

王涵年龄虽然有些大了，但身体素质和技术很完美，回来以后我会和她沟通，如果她有意愿坚持的话，我会一路支持她。

我想对王涵说，相信自己，继续努力，在后面的单人比赛中，把梦圆好。

本报记者 王建国 魏若涛