



# 东京奥运会特别报道

独家专访

总策划：刘海陵 林海利  
总统筹：孙璇  
统筹：陶勇 蒋铮 胡军  
协统：林本剑

# 东京奥运“广东双冠王”，10分！

## 在谢思埸获得本届奥运第二块金牌之后，谢爸爸终于给了儿子满分

8月3日下午，羊城晚报记者在广东汕头体育运动学校，和谢思埸的家人一起收看比赛，见证了谢思埸职业生涯中的最荣耀时刻；当天晚上，羊城晚报记者又赶赴谢思埸的家中，专访其父母和姐姐，倾听这位奥运“双冠王”最初的“跳水梦”和通往成功路上的点滴故事。

### 现场：父亲“满分”赞许 母亲姐姐激动落泪

“今天要给思埸打满分，10分！”东京奥运会跳水男子个人三米板决赛落幕的那一刻，在汕头市体育运动学校收看实况直播的谢思埸爸爸谢平忠激动万分。7月28日，谢思埸为广东夺得本届奥运会首金——男子双人三米板金牌时，谢平忠曾给儿子打了9分，以此勉励他“还要继续努力”。

站在冠军领奖台上，谢思埸激动得两次落泪，将过往的伤痛、坚持和圆梦奥运的喜悦都化作泪水奔涌而出；看着屏幕上谢思埸流下的男儿泪，谢思埸的母亲蔡宝儿和姐姐谢思杭也忍不住眼眶泛泪光，为谢思埸实现多年的奥运冠军梦而激动不已。

决赛落幕后，谢思埸在东京接受记者采访时表示，“最后一跳跳完，脑海一片空白，就像是在做梦一样”。而在汕头，蔡宝儿在接受羊城晚报记者采访时也提到，“看到成绩出来，确定是金牌之后，整个人都放松了下来，头脑一片空白”。蔡宝儿说，看到谢思埸泪洒赛场时，他们一家人的心情很复杂，因为谢思埸这么多年的努力，只有他自己才有最真切的感觉，“他的眼泪也能说明一切”。

蔡宝儿说，在出征奥运前，谢思埸曾经打过电话给她，她始终嘱咐儿子要保护好自己，安全第一。儿子圆梦奥运后，蔡宝儿最挂心的依然是他的平安。

“这次看比赛比7月28日那场还要紧张，心情已经无法用言语表达了，很想给弟弟一个拥抱。”看到成绩总分出来后，自称是谢思埸“头号粉丝”的谢思杭激动地对屏幕前的弟弟疯狂“比心”。当记者问及如何将如何为谢思埸庆祝“双金”时，谢思杭说，自己已有四五年没和弟弟见面了，之前弟弟一直在训练，家人不敢打扰他，“全家人等这一刻很久了，现在希望弟弟能早点回家，一家人能早日团聚是最开心的，一起吃个团圆饭”。

“思埸今天圆梦了，要感谢汕头父老乡亲、各级领导对他的培

养。”谢平忠在接受记者采访时回忆说，2016年的里约奥运会，谢思埸因伤没有办法上场比赛，他曾经和谢思埸商量过，如果没办法坚持，可以放弃，不要让自己身体伤害太大。但当时谢思埸态度很坚决，“他说一定要坚持练下去，不仅要练，还要拿两个金牌。”回忆起过往父子俩的对话，谢平忠感慨万分。

### 成长：曾是“旱鸭子”刮风下雨都不愿停训

昨天晚上，羊城晚报记者如约赶赴谢思埸位于汕头金砂乡的家，对其父母和姐姐进行专访。记者观察发现，谢思埸的家虽已稍显陈旧，面积也不大，但却干净整洁，客厅墙上挂着谢思埸的两幅照片，旁边玻璃橱窗中则挂满了各式各样的奖牌，那是谢思埸多年职业生涯的见证。

“大大小小的奖状奖牌已经数不清了。”谈起儿子的成绩时，谢思埸的父母眼神中满着一股自豪，嘴角也不自觉地向上扬起，姐姐谢思杭则从房间里搬出了一大摞被她小心翼翼地按照时间顺序叠好、珍藏起来的荣誉证书和奖牌。蔡宝儿告诉记者，只要是儿子参加的比赛，他们全家人肯定是每场不落，如果电视没得看就找电脑或者手机通过网络收看。

对于谢思埸开启跳水之旅的过程，谢平忠和蔡宝儿至今仍记忆犹新。谢平忠回忆，2002年底，刚刚入读汕头市金砂小学不久的小思埸，就因为身体柔韧性好而被前来选材的跳水教练相中。

“他从小身体的柔韧性就要比别人好很多，当他睡着的时候，陌生人都不敢去抱他，因为他太柔软了，不过我们抱着就觉得特别舒服。”蔡宝儿笑着向记者回忆起了儿子小时候的“秘密”——谢思埸在学跳水前其实是个“旱鸭子”，不但不会游泳，而且眼睛还特别怕水，就连小时候洗澡时，她也不愿让父母帮忙洗头，因为怕眼睛进水了。

不过，当谢平忠询问小思埸是否对跳水感兴趣时，懵懂的小思埸却点了点头。“我当时跟他说，跳水学校准备选拔你去训练，体育训练会很辛苦，但也很好玩。”谢平忠说，谢思埸就这样开启了她的跳水之旅。

此后的半年时间里，谢平忠每天早上5点多，就要将谢思埸



谢思埸父亲谢平忠(左)、母亲蔡宝儿(中)和姐姐谢思杭在探讨谢思埸的比赛数据 羊城晚报记者 赵映光 马思泳 摄

时候还遇上了刮风下雨，他和妻子有时候都不忍心送谢思埸去训练，但小思埸却始终坚持要风雨无阻。“在小思埸看来，体校的训练有助于锻炼身体，不是受苦。”谢平忠夫妻俩对儿子的坚强和成长，既心疼又自豪。

在经历过两个月的陆上训练后，小思埸也迎来了水上训练项目。据蔡宝儿回忆，“在开始训练跳水时，教练就在小思埸腰间套了一个游泳圈，让他在地面上跳进游泳池，刚开始总是会被客户呛到，手也不停地扑通乱扑。一周以后，他就适应了。”

半年后，小思埸开始了寄宿生活。早上读书，下午训练，晚上复习功课……在汕头跳水学校的3年时间里，谢思埸的学习训练成为全家人的“中心工作”：姐姐谢思杭每天下午要负责向小思埸的同班同学了解当天下午的课程和功课，晚上，母亲蔡宝儿则要到体校给儿子辅导功课。

2006年底，谢思埸被征召到广东跳水队试训。第一次远离家乡并要承受省队考核压力的谢思埸心里有了顾虑，为了让儿子能在广州安心训练，谢平忠决定长期留在广州。于是，谢平忠卖掉自己的服装加工厂，在广州期间，则到亲戚家中打工，一方面补贴家用，另一方面也可负担谢思埸在广州的各种费用，而每个周末就是父

子俩团聚的宝贵时光。

### 圆梦：两度战胜伤病 转攻“跳板”圆梦奥运

在全家人全力以赴的支持和自身刻苦训练下，2011年，年仅15岁的谢思埸成为第一个同时掌握109B和409C这两个难度系数为4.1的跳水动作的运动员。2012年，谢思埸被选拔至国家队，主攻项目为10米跳台。

进入国家队后，谢思埸为国争光的愿望越来越强烈。而在2014年的某一次训练，谢思埸左脚脚踝不幸受伤，“那时候刚满18岁，他以为忍一下就行，没想到在参加青奥会的时候脚肿了，决赛没办法比。”蔡宝儿和谢平忠回忆起初谢思埸第一次受伤，神情凝重，多次哽咽。

“思埸不想我们去北京看他，他说是小手术，让我们别担心。”当谢思埸做完第一次脚踝手术后，蔡宝儿才得知，当时的那场手术整整做了六七个小时，在左脚脚踝打了2个钢钉和1个铆钉，“他就是报喜不报忧，最怕看到家人伤心。”

手术结束后，医生给谢思埸下了“判定”，以后不能再跳水了。但谢思埸没有放弃自己的职业生涯，在经过长达1年的康复后，他顽强地回到了训练场，然而，术后脚部留下两根钢钉，让谢思埸在跳台项目跑台时难以适应地面硬度，

于是他才开始专攻跳板。

2015年，谢思埸在喀山世锦赛的男子一米跳板比赛夺得冠军。他原本以为这次成功的复出能让他更有底气地站在2016年的里约奥运会赛场，没想到就在他全力备战赛场时，已经受过一次重伤的左脚脚踝再度受伤，他无奈地与里约奥运会擦肩而过。

眼看着队友们信心满满地出征里约奥运，谢思埸内心非常沮丧，甚至有了些许动摇。谢平忠至今仍清晰地记得，他在电话中和谢思埸说，如果没办法坚持，可以放弃，不要让自己身体伤害太大，但当时谢思埸态度很坚决，“他说一定要坚持练下去，不仅要练，还要拿两个金牌。”回忆起过往父子俩的对话，谢平忠感慨万分。

凭借顽强毅力，谢思埸再次从伤病中恢复后，他也终于迎来了彻底爆发。在昨天下午获奖后，谢思埸两次落泪，令人动容。谈到自己两度落泪的原因，谢思埸说：“第一次眼泪是终于拿到奥运冠军，第二次眼泪是完成了大满贯。五年以来所有的痛苦，都要自己消化，今天的结果一切都是值得的。”

走上领奖台，一切从零开始。谢思埸的家人向羊城晚报记者透露，奥运结束后，谢思埸将在9月份代表广东队出征全运会，谢平忠和蔡宝儿希望儿子能保持状态，继续为广东争光。

羊城晚报记者 赵映光 马思泳

邓老金方 Teng Lok Kim Fong 陈皮消消乐 酸甜又开胃 400-8335-888 邓老陈皮消消乐

### 奖牌榜

排名	国家/地区	金牌	银牌	铜牌	总计
1	中国	32	21	16	69
2	美国	24	28	21	73
3	日本	19	6	11	36
4	澳大利亚	14	4	15	33
5	俄罗斯奥委会	13	21	18	52
6	英国	13	17	13	43
7	德国	8	8	14	30
8	法国	6	10	8	24
9	荷兰	6	7	7	20
10	韩国	6	4	9	19

(截至北京时间8月3日23时)

### 贺信

谢思埸家长：值此，特向您及家人表示热烈的祝贺和诚挚的问候！望你们一如既往地大力支持谢思埸继续弘扬爱国主义精神和奥林匹克精神，为祖国赢得更多荣誉，为广东体育强省建设再立新功。

广东省体育局 2021年8月3日

## 奥运双冠王的下一个目标：回暨大攻克论文关

两块沉甸甸的金牌，体现了谢思埸在本届奥运会实现“双冠王”的成就，也让他成为母校暨南大学的骄傲。

### 高强度训练之余严格上满专业课

“我为暨南人身份感到自豪，也会不忘初心，带着这个身份继续走下去，为暨南争光。”谢思埸曾在荣获暨大第七届“5A卓越引领计划”中的“体育之星”后发表感言。如今，记者了解到，谢思埸携两块金牌归来后的下一个目标是回到暨大攻克论文“大关”和未竟学业。

据悉，谢思埸于2014年入读暨大经济学院国际经济与贸易专业，本科毕业后获推荐于2019年成为暨大国际商务专业硕士研究生。本科期间，谢思埸等学生运动员大部分时间都在二沙岛基地集训，由暨大安排副高以上的教师于每周一至四前往集训基地为他

### 凭着不畏艰难的精神成为师生榜样

“谢思埸学长夺冠后留下了激动的泪水，在屏幕前，万千暨大学子也为其奋力拼搏的精神而感到骄傲与感动！”昨日，暨大组织了师生集中观看比赛直播，2020级国贸专业学生肖泰如是说。“熟悉他的人都知，他平时不太轻易把表情和心思外露，但这次奥运会上他两次流泪，真的是苦尽甘来。对于我们暨南体育人来说，他永远是一个非常励志的榜样！”体育学院2019级体育教育专业学生关智生补充道。

谢思埸不但是“体育明星”，也是大家熟悉的“学习榜样”。在校期间，谢思埸总是积极支持学院开展的各项活动，在师生们心目中显得格外亲切。在去年的疫情防控期间，暨大体育学院通过微信公众号为广大师生以及社会大众提供科学居家健身指导，苏炳添、谢思埸、陈艾森等暨南体育明星就曾一一出镜录制视频，

累计获得10万人观看。谢思埸表示：“学校和学院的学习生活充满了激情和温暖，同学友好热情，老师谦虚和蔼。我非常感谢大学求学时光，感谢老师们对我的教诲和帮助，让我没有负担地投入训练和比赛。”怀着感激之情，谢思埸于2017年教师节在暨大经济学院迎新大会上与陈艾森一起领头，和学院学生代表共同表演了诗朗诵，并赠送贺卡和鲜花以表达对老师们的敬意。

此外，他还在2018年毕业典礼上现身经济学院毕业生代表方阵，参加学院毕业典礼，表达了对母校的祝福并为毕业典礼的学生们送上寄语。在暨大经济学院40周年院庆之际，谢思埸为母校和学院送上真诚的祝福：“愿母校和学院再培养出更多杰出英才，桃李满天下。祝各位领导老师工作顺利、幸福安康！”

羊城晚报记者 陈亮 实习生 鲍颖婕 通讯员 李伟苗 彭梅蕾

赛事 直击

## 完美六跳后抱住教练

### 广东名将谢思埸加冕双冠王

在谢思埸上演最后一次、也是第六次完美入水后，东京水上运动中心的看台上响起了雷鸣般的掌声。看到最后得分出现在记分板上，谢思埸和教练拥在了一起，早已哭成泪人。在8月3日进行的2020东京奥运会男子跳水单人三米板决赛中，谢思埸成为最幸福的人。这个在自己的巅峰期因伤缺席里约奥运会的汕头大男孩，在五年后的东京成为男子跳水单人、双人三米板双冠王。

谢思埸在本场比赛的发挥堪称完美。从第一跳到第六跳，谢思埸几乎每一跳都跳出了当轮最高分。谢思埸本场的最大对手是他和一同在双人三米板夺冠的搭档、比他年轻5岁的小将王宗源。后者在最后一跳跳出了102.6分的高分，裁判们为他打出了9分的有效分。

所有的压力都压在了最后一个出场的谢思埸身上，他只有跳出78分以上，才能将这枚金牌收入囊中。谢思埸选择了和王宗源完全一样的动作，而他几乎复制了王宗源的完美发挥。裁判们为谢思埸的这一跳打出了相同的分数，他凭借在前五轮累积的优势成功夺冠。看到谢思埸完美入水后，王宗源也在泳池边为谢思埸鼓掌。

在共同拿到男子双人三米板冠军后，谢思埸和王宗源这对金牌搭档又包揽了单人三米板的冠亚军。

从泳池中上岸后，谢思埸的眼泪就没停过。无论是一上来接

受教练和队友的庆祝，还是在领奖台上接过沉甸甸的金牌，甚至在接受采访的混采区，谢思埸都难以压制住内心汹涌的情绪。在混采区，谢思埸的眼眶依旧泛红，显然他还没能从复杂的情绪中脱离出来。“最后一跳的时候我的脑海是一片空白，就像是在做梦一样，直到看到记分板，我才意识到这一切都是真的。”谢思埸说，“看到分数的瞬间我的脑子里像是过了一部电影，看到了自己在过去五年的所有经历，所幸我得到了一个好的结果”。

赛后，有记者和谢思埸介绍，网友们说他的每一次跳水都是教科书式的表演，谢思埸顿了两秒，想了想后笑着说：“确实是这样啊！”为了做出这个有些“凡尔赛”的回答，谢思埸不知道在背后默默付出了多少汗水。“这几年我一直在玩命地打磨自己，我所有的动作都在提高。在技术上我没有任何疑问，只需注意心理上的变化。在今天我完全沉浸在了自己的节奏里，找到了最佳的竞技状态”。谢思埸说。

从2016年因伤无缘里约，到2021年圆梦东京，谢思埸用五年时间让自己成为奥运双冠王。如今，25岁的他仍有继续向前的动力，当被问到接下来的目标时，谢思埸只是轻声说：“我还有全运会的比赛呢”。

羊城晚报特派东京记者 郝浩宇 周方平

广东省队主管教练何威仪：

## 谢思埸，你是最棒的！

奥运双金！广东跳水名将谢思埸实现了大满贯的梦想！在广东省二沙体育训练中心育英馆，记者和谢思埸的广东省队主管教练何威仪一起见证了他夺冠的全过程。

“发挥很正常。”在此前的预赛和半决赛中，谢思埸分别排名第二和第一，何威仪给出了这样的评价。

何威仪教练性格平易近人，决赛开始前，记者们把他邀请过来，一边聊他带谢思埸、全红婵（他同时也是另一位征战奥运的全红婵的教练）趣事，一边看比赛。

谢思埸昨天决赛的状态非常好，最后一个出场的他，第一跳就展现了完美的竞技状态。“这一跳9分以上，很完美。”何威仪评价道，眼里露出了笑意。

“太好了！”第二跳结束，何威仪已经明显开始激动了。谢思埸持续领先，“有了！”第三跳，谢思埸刚一起跳，还没在空中翻腾，何教练就脱口而出。

“第三跳和第四跳是谢思埸的难点，207和307两个动作，挺过第三、四跳不失误，谢思埸就无限接近这个冠军了，何况他还发挥得这么好。竞争进入白热化，特别是英国名将拉夫尔和中国小将

王宗源，在最后一跳前两人的分差很小。拉夫尔最后一跳是5456动作，在普通观众看来，发挥已算出色，但何威仪评价“没原来那么靓”。

在王宗源最后一跳结束、已经为中国队锁定金牌后，全场观众的目光都集中在了谢思埸的最后一跳上。此时，一直很淡定的何威仪有些坐不住了，他说自己有点紧张，一会儿看看手机，一会儿看着大屏幕，有点漫不经心。

来了！完美一跳，谢思埸夺冠，获得个人本届奥运会第二金！何威仪并未显得太激动，但隔着口罩，都能感受到他满脸的笑意，看看手机，右手举起象征性地庆祝了一下，再冲记者挥挥手，然后才开始鼓掌。

就连庆祝，都这么有层次，可以说慢条斯理，和谢思埸的性格总有一种说不出的相似性。他第一时间给谢思埸发去微信：“你是最棒的！”

从谢思埸12岁来到省队，到后来入选国家队，在这段他青春最关键的岁月，一直都是何威仪在陪伴着谢思埸。

“他如愿以偿了，熬了这么多年，就是为了这一刻。这几年，在两次手术之后，还是有坚定的信念，真的了不起。”何威仪看到大屏幕中的弟子哭了，既为他心疼，又感到骄

连线 广东