



■谢思埸在巴黎奥运会跳水比赛中。新华社发

声音

“年轻运动员在训练上一定不要着急,要多去想多动脑。相信自己,给自己足够的信心。”
——谢思埸



■新快报记者 观显锋/摄

两届奥运会3枚金牌 谢思埸:还是蛮佩服我自己

在汕头帅哥谢思埸的体内,跳动着一颗永不放弃的心。即便告别跳水两年,他依旧可以在复出仅仅一年就在巴黎实现卫冕。

两届奥运会,3枚闪亮的金牌。从最初的心急,到慢慢调整心态,学着接受失败,享受过程。千帆过尽,谢思埸对于跳水的热爱没有改变。

■新快报记者 高京

►脚带铆钉的跳水人

1996年,谢思埸在广东汕头出生。6岁时,还不会游泳的他就被汕头跳水学校的老师相中,开启了跳水之路。

因为练习过体操,谢思埸在肢体的协调和灵活度方面都非常出色,这也帮助他更好从事跳水项目。在11岁的时候,谢思埸就进入广东省跳水集训队,师从何威仪。两年后,他正式成为广东跳水队的一员。

不过,谢思埸的成长并非一帆风顺——他的左脚曾严重骨折过。那是备战2014南京青奥会的时候,他一人身兼10米跳台、3米跳板和1米跳板三个项目,也就是在这个过程中,他遭遇了左脚踝意外骨折。这次受伤,一度让他以为要告别跳水。

据媒体报道,当时谢思埸的手术就进行了7个小时,医生在他的左脚里打进两根钢钉、一根铆钉,为此他的左脚留下了一道显眼的疤痕。

►复出一年实现卫冕

在东京载誉归来的谢思埸,在完成同年的陕西全运会之后,一度淡出赛场。差不多两年时间,他都也没有再接触跳水。这段时间,他与相恋多年的女友结婚,并完成了硕士研究生的学业。

离开跳水的日子,谢思埸的心中依旧波澜起伏,每当在电视上看到队友参加大赛,看到他们站上领奖台,一股重回赛场的想法在脑海中翻涌。

“我心里会觉得,如果我还能站在赛场上有多好,渐渐也就有了复出的想法。”谢思埸说。

2023年,27岁的谢思埸终于将这股思潮化作现实,他重新走进了心爱的跳水馆,重新投入训练之中。但他首先要面对的,就是体能和伤病这两大关。所谓“开弓没有回头箭”,既然选择复出,就要踏踏实实完成自己的目标。

“时隔两年再练,一切都是按部就班,体能和专项训练一步步去推。备战的过程中,对于很多消息我都是屏蔽掉的,不去关注这些。因为(关注太多)会影响到自己的训练进度,也容易在思想上背包袱。”谢思埸说。

在谢思埸看来,全新的奥运周期他在心态上成长许多,这套动作陪伴了他十多年,每天都在想办法提高,去不断改进,去提升对于动作的理解。以前训练方面特别容易钻牛角尖,如果出现技术问题会陷入自责,但新周期

一转眼,到了2015年7月的喀山世界游泳锦标赛,腿上带着3枚钉子的谢思埸凭借惊人的毅力站在赛场上,并摘得了男子1米跳板冠军。

为了备战里约奥运会,他和林跃搭档练习双人3米板,但因训练强度太大,他体内的两根钢钉错位,将脚里的肉都磨烂了,为此他不得不进行第二次手术,这也使他错过了里约奥运会。医生为他取出两根钢钉,而铆钉依旧留在里面。

一转眼,又是5年的时间,当谢思埸站在东京奥运会的赛场时,他已是一名25岁的选手。那届比赛他所向披靡,摘得男子3米板单人和双人的两枚金牌。看着金光闪闪的两枚奖牌,一切努力都是值得。

“自2012年进入国家队开始,这块奥运金牌我等了9年,对于任何人来说这个时间都不短。这段时间里,我经历了低谷,还有等待和忍耐,我也不知道自己怎么走过来的。”谢思埸说。

内他碰到类似的问题,不会像以前那样,而是努力寻找解决方法。

凭借着全国跳水锦标赛暨巴黎奥运会、多哈世锦赛选拔赛亚军的成绩,谢思埸获得2024多哈世锦赛的门票,随后又在世锦赛拿到银牌,并在巴黎奥运会跳水测试赛中收获冠军。今年6月,谢思埸成功入选巴黎奥运会大名单,他将参加单人3米板的角逐。

到了巴黎,谢思埸在预赛和半决赛均排在队友王宗源身后,位列第二位。对于自己两场比赛的表现,谢思埸并不满意。在他看来,自己还是有点紧张,因为太久没有回到大赛里,比赛过程中有些把握不好力量,心态上也有矛盾。

决赛前,谢思埸和教练员做了交流,并把自己的心态进行调整。“之前是有包袱,总是想表现好,这样的想法出现,心态上会有牢笼。其实我只需把赛事当作人生最后一场,感受每一个瞬间,调整好自己的动作。只要心态调整过来,一切都会转变。”

到决赛的时候,谢思埸的内心是极为轻松的,甚至可以说是去享受比赛。6个动作一个比一个漂亮,最终他以总分543.60分的成绩成功卫冕。

“随着年龄的增长,受伤的风险也会加大。这次复出拿到的这枚金牌,我觉得比第一次征战奥运的意义还要重大。”谢思埸说。

►憧憬洛杉矶奥运会

采访的过程中,二沙跳水馆的小队员们就这样一遍又一遍地跃入水中。看着他们,谢思埸感慨万千。用他的话说,有种终于熬过来的感觉,还蛮佩服自己的。

如今,队内的队员都称他“谢哥”,只要时间允许,他也会在技术上给年轻人做一些指导。另外在生活中,谢思埸会提醒大家应该去注意什么,以帮助他们今后发展更好。

“广东训练的氛围非常不错,我们的选材机制,基层后备力量都非常足,年轻运动员在训练上一定不要着急,要多去想多动脑。相

信自己,给自己足够的信心。”

至于2028年洛杉矶奥运会,谢思埸依旧充满憧憬。“无论如何,希望自己的职业生涯能够更长。跳水是我擅长的,希望能够一直陪伴跳水,不管做什么行业,希望都与跳水有关。”

至于脚上那颗铆钉,现在还留在谢思埸的体内。“医生说可以被吸收,但也不知道现在吸收了没有,现在也好像习惯了铆钉的存在。另外我断裂的骨头还在脚里面,没有取出来,只是被韧带和肌肉包裹起来了。”说起这些,谢思埸显得云淡风轻。