

专访 陕西跳水“双子星”教练张森： 揭秘冠军身上的“内驱力”

文 / 李青

一年前，十四运会的双人跳台上，来自榆林的双胞胎兄弟白钰豪和白钰鸣的完美一跳惊艳全场，为陕西代表团摘得跳水U14组决赛金牌，这也是陕西代表团在十四运会竞技项目上的首金，兄弟俩由此一跃成为三秦大地上冉冉升起的跳水“双子星”。

在今年6月举办国际泳联第19届世界游泳锦标赛中，白钰鸣与奥运冠军全红婵联手，以391.40的成绩摘取跳水混合全能桂冠，为中国跳水“梦之队”夺得自1982年参加世锦赛以来的第100枚金牌。

10米跳台，1.7秒，惊世一跃。不到2秒钟的跳水过程危机四伏，“双子星”克服“泳池阻力”斩金夺银的背后，凝聚着无数人多年默默付出的心血。在一个天气晴朗的日子，《体育世界》一行走进陕西省游泳中心跳水馆，对双胞胎兄弟的幕后功臣——张森教练员进行了专访，深入了解这对跳水“双子星”是如何“炼”成的。



双胞胎兄弟灵犀默契 做赛场上的最佳搭档

虽说是双胞胎，但在现实生活中，兄弟俩的性格却千差万别：哥哥白钰豪性格沉稳，弟弟白钰鸣活泼开朗。在聊起两兄弟的性格时，张教练笑着说：“哥哥看起来比较沉稳，实际上还有一些小孩的心性；弟弟在学习跳水方面比较突出，教练教授给他的动作，他都能很好地领会，并且还能在已有动作的基础上加入自己的想法。两人从小就一起训练，因此配合方面没的说，默契度也很高。”说起与两兄弟的缘分，张森教练回忆道：“他们两个四岁练习体操，六岁练习跳水，七岁因为表现优秀进入省队，接受省级训练。我去选人的时候，兄弟两轻便灵活的身形、活泼好动的性格深深吸引了我，细细观察后发现他们在跳水方面确实非常有潜力，便将兄弟俩纳入麾下精心培养。”

日复一日“浴水”锤炼 打磨塑造出更好的自己

不远处，两兄弟轻盈地弹跳起来，在空中优美的旋转，像跃起的鱼，又重新回到水里，溅起充满魅力的水花，在跳板和水面之间，描绘出从容的曲线。对于是双胞胎的两兄弟来说，双人跳台可以算作一个优势。两人在比赛中展现出动作上的“心有灵犀”，是在相互信任、相互支持、不断磨合的过程中取得的。步伐一致，吐息一致，复刻彼此的動作，有时无需言语，只一个眼神，就能明白对方的意思，这一套动作的背后，是与困难死磕的信念，是“更高、更快、更强”的体育精神。

自己“较劲”的年轻人 通过内驱力打造永动机

竞技体育要有胜负心，还要有过硬的心理素质，在训练过程中教练也会在此方面注重培养学员。有时候，兄弟俩必须跳好最后一个动作才能下课，跳不好则不停地训练，“不断地给他们刺激，刺激他们站上跳台”，即使两人已经很疲惫，觉得自己跳不了，张教练也会“逼”他们再试“最后一次”，在这样日复一日的训练中，兄弟俩感受到“我能跳”“我可以”这种正向的信心加持，在世界大赛中为两兄弟助益不少。

不过在重要的比赛中，有胜负心的同时，平常心也必不可少。张森教练认为，比赛的时候心理素质对个人的发挥影响极大，在入水的刹那间，如果运动员要犹豫，动作肯定是做不好的。“一定得顶住压力，心里要放空，只想动作。”胜负心激发斗志，平常心放下包袱，这之间的拿捏，正是一名运动员走向成熟与优秀的必经之路。

以扭住不放的韧劲 誓圆跳水界冠军梦

站上双人十米跳台的那一刻，需要勇气，需要技术，还需要坚韧的品质与不服输的精神。



站上跳台的一瞬间，两兄弟坚定的眼神下藏着对胜利的渴望，与其他成年跳水运动员并无不同。从10米跳台纵身一跃只需1.7秒，但跳水的过程也存在一定的危险性。跳水运动员每成就一个漂亮的入水动作，练习过程中难免都会面临水面的重击，如练习不得当则容易“光荣负伤”，两个小朋友在练习过程中也曾受过伤。即使这样，两兄弟在休整过后，还是会坚定地站在跳台上，迎接属于他们的每一个“高光时刻”。有人评价说，这两个孩子身上有种陕北人的韧劲儿。

成功路上从来没有捷径

顶级高手都是练出来的

14岁的年纪，在同龄人可能还在抱怨今晚的作业太多或是晚餐不合口味，兄弟俩早已与泳池朝夕相伴，接受着每天平均11个小时的训练。对于如此高强度的训练，张教练表示，刚开始确实受不了，但是要以过来人的身份劝说引导他们，“竞技体育付出了不一定有回报，但你不付出是一定没有回报的。”这是张教练常对两位跳水小将说的一句话。“在外人看来，可能会觉得他们这么小怎么会想到拿冠军这个事，但实际上每一次出去比赛，尤其比分只差零点几时，他们心里的不甘、懊悔会更加明显，会想着如果我再多练习几次，再注意一下练习时的细节，结果会不会不一样，事实上，他们很早就有了拿冠军的梦想。”

以努力拼搏书写人生

运动员“卷”起来更可怕

备战十四运会时，兄弟俩每天坚持十几个小时的训练，长期的备战压力和高强度训练也让他们产生过放弃的念头。白钰鸣在接受采访时曾说：“也会闹情绪，给教练喊不想练，吊脸，少使一点劲，懒一点，有时候把脾气发到爸妈身上。”但在坏脾气得到宣泄后，十米高台上总还能看到两兄弟的身影。十四运会比赛前夕，两兄弟总是第一个来，最后一个走，最多时候练过12~13

小时，将近半天都在游泳馆里待着。“吃不消也得坚持，每天重复着练，也会有点烦躁，但没办法，你不这样练，拿不到更好的成绩。”哥哥白钰豪在说这些话的时候，略显稚嫩的脸上，有着不属于这个年龄的坚毅。

师徒情谊永相连 薪火相传筑未来

在训练馆练习的日子里，张教练不光教兄弟俩训练，还教他们做人的道理。“因为淋过雨，所以想为别人撑伞。”作为前辈，也作为教练，张森下一步对兄弟俩的规划是进国家队，在那里可以学习到更高难度动作，并且能够参加一些世界大赛获得积分，之后可以参加奥

运会选拔赛。但同时张教练也希望兄弟俩在国家队不要受伤，因为一旦受了伤，运动员的生涯中就可能错过一次机会，一旦错过这次机会，可能以后就没有机会再站上这个赛场，“我还是希望他们能在这条路上走的更远。”张教练说。白钰鸣也曾在十四运会后接受采访时表示：“全运会只是一个起点，我还要站在更高的舞台上，展示自己。”

除了训练，教练与兄弟俩私下也有一些“温情时刻”。看起来爱玩爱闹的兄弟俩，有时候也会特别懂事，在与教练坐飞机去其他地方比赛时，会主动帮教练把箱子从行李转盘上拿下来，重重的行李箱承载着兄弟俩对教练深深的感情。

陕西省跳水队从1990年建队以来，先后培养出了田亮、秦凯、司雅杰、杨昊、林珊等一批世界冠军和全运会冠军，已先后在4届奥运会上摘得金牌。2009年和2013年，张森搭档秦凯为陕西跳水“梦之队”先后赢得了两次全运会双人三米跳板冠军。谈及未来陕西跳水队的发展，张森认为，一是全力做好对退役运动员的安置，二是重视“好苗子”的挖掘和培养也必不可少，竞技体育的竞争归根到底是人才的竞争，后备人才的培养是竞技体育发展的基础。白钰豪、白钰鸣等年轻小将的不断涌现，也将为陕西游泳事业注入新生力量。

当采访接近尾声，《体育世界》一行沿着游泳馆内荣誉满满的展示墙走进，阳光透过玻璃照射在偌大的泳池旁边，一群年纪看上去只有6、7岁的男孩女孩，站在泳池边做热身运动，或许未来的全国冠军将在这里诞生。

