

# 最后一跳陈若琳100.30分逆转夺金 冠军百分百

■ 荣耀瞬间

## 落后时根本不知道”

**时报讯** 当陈若琳最后一跳完美入水时，站在池边的加拿大名将海曼斯忍不住摇了摇头，她知道自己的夺金梦碎了，虽然她的五跳也堪称完美。

100.30分，决赛唯一一个单跳超百分；447.70分，10米台决赛最高分，凭借最后一跳后来居上。16岁的陈若琳，在“水立方”拿到了中国队连丢了两届的女子10米台金牌。

我知道中国跳水队已经很多年没有拿到10米台这枚金牌了。但是我自己比赛中也一直没有有什么特别的紧张，压力也谈不上。”陈若琳赛后说，我想的就是要把每一个动作跳好，把比赛比好。”

在第四跳结束后，陈若琳还落后加拿大选手海曼斯，

但她赛后却说，自己当时根本都不知道在第四跳结束后落后对手。比赛的时候我一直没有看分，所以也不知道落后了，当时想的就是把动作完成好。”

陈若琳的成绩也是与她的苦练分不开的，她在中国跳水队被称为“三最”运动员——训练最刻苦、训练时间最长、训练量最大。陈若琳也表示，自己是憋足了一股劲，要在奥运会上有一个好的表现。

众所周知，跳水运动员为了训练要付出很多，其中为了控制体重而必须“忌口”对于每位选手来说，不啻严格的考验。在被问到现在夺得了金牌后想要吃点什么时，16岁的陈若琳童趣毕现：什么好吃吃什么！”

■ 冠军故事

## 她戒掉晚饭和零食

### 从小由外婆抚养

1992年冬天，若琳在南通出生。若琳3岁时，父母离异，外婆陈桂英心疼若琳，将她带回自己的家，视她为宝。如今，若琳已经过继给了我的儿子、媳妇。”陈桂英说，老伴以及他们的儿子、媳妇、女儿、女婿，个个都对她嘘寒问暖，递衣给食，而外婆也就变成了奶奶。

若琳年幼时，体质较弱，经常生病，打针挂水在所难免。为了鼓励她，奶奶教她：千万别哭啊。你不哭病很快就好了。”为了“骗”她，奶奶还说，她在电视机里能看到她打针时哭不哭。

若琳信以为真，她叫爷爷带她去医院，让奶奶呆在家，守在电视机前。进了医院，她赶紧跟医生打招呼：阿姨，你轻一点给我打啊，我不哭。”

打针时，她痛得眼泪直往下掉，却始终不吭一声。回家之后，她很得意地问：奶奶，你在电视上看我勇敢吧？我没有哭！

### 差点去练体操

多年前，如果陈若琳的爷爷奶奶没有听从高峰教练的话，很可能就少了一位跳水世界冠军。

正因为小若琳体弱多病，为让她增强体质，4岁那年，爷爷、奶奶把她送到南通市儿童业余体校拜师学艺。在体校门口碰到了体校跳水队教练高峰。一番了解后，高峰便喜欢上了这个眉清目秀、四肢修长、很有灵气的小姑娘。既然是增强体质，不一定非要练体操，练跳水是一样的。”也就是这个理由，改变了陈若琳的一生，那一年，她才4岁。

事实证明，陈若琳天生属于那一池碧波。当她开始学习新动作的时候，总是队里学得最快、完成得最好的那一名。更重要的是，幼小的若琳表现出无比坚强的毅力。天麻麻亮，她就起床跑步，400米跑道她一次要跑十几圈！天长日久，若琳体能日益增强，跳水成绩也突飞猛进，不久就被选拔到江苏省少儿体校，成为该校一名短期代培生。

### 重伤不下火线

有一次省少儿跳水比赛，由于是南通少儿体校的重点队员，因此陈若琳身上肩负着获得冠军的重任，赛前的加练也是再平常不过。谁也没想到，陈若琳会和队友撞上，导致右肘关节脱臼。当时，距离比赛开战已经不足一个月。

为了抓紧时间训练，陈若琳休息2周不到就被迫拆下石膏。当时，我们已经不想再让她练了。”奶奶说，若琳十分坚持，她说：我喜欢，我要练，我要拿冠军。”最终，若琳还是参加了省少儿跳水比赛，并夺得儿童丙组全能第四名的好成绩。一年后，若琳成为省少儿体校的一名正

式队员。

苦啊！”谈及若琳平时的训练，奶奶陈桂英颇为感慨。有一次，她走进训练房，看见孩子们一个个倒立着，双脚反贴墙壁上，若琳也在其中，大头朝下，身体笔直。她额上渗出的汗珠，结成了小黄豆，滴落在地上，仍坚持着纹丝不动。

### 最小的国家队员

2004年的全国锦标赛，陈若琳拿了个第5名。当时，在同年龄的队员中，陈若琳的表现是比较好的。成绩比她好的队员，年龄都比她大。国家跳水队的领导看中了陈若琳的可塑性，将她招入国家队。

世界杯、世锦赛、奥运会，这样的轨迹，与陈若琳的偶像郭晶晶是那么的相似。但可惜的是，世锦赛让她跌了跟斗——预赛、半决赛均为第一，甚至到决赛第3个动作的时候，她还是高居榜首的那个人。但后来，因为出现了重大失误，她将冠军拱手让出给队友王鑫。加上此前多哈亚运会单人十米台的银牌，陈若琳已经两次在大赛中败给王鑫了。

爷爷奶奶放心，我有一天一定超过王鑫。”这句话，在那段时间后经常被陈若琳在电话中提起。在今年2月的水立方跳水世界杯上，陈若琳终于在单人项目上为自己正名，而这枚宝贵的奥运会10米台冠军，更是陈若琳送给爷爷奶奶的最佳礼物。

### 不吃晚饭和零食

跳台选手对体形有着很高的要求，要尽可能地遏制“发福”，从而保持竞技状态。可是女子选手在进入青春期后，身体会发生很大的变化，若琳在1年前开始遇到青春期的问题。为了尽可能地遏制“发福”，保持竞技状态，她每天晚上都要忍饥挨饿。近一年来，小姑娘不仅放弃了自己原本酷爱的零食，甚至连晚饭都几乎不吃，实在饿得不行，就闷头睡觉。

刻苦训练没问题，可老不让吃零食，实在有些受不了。为了控制体重，没办法，等退役了再吃回来。”若琳每天只能这样安慰自己。

陈若琳体重本来就只有30多公斤，再减肥对她来说要承受比常人更多的辛苦。不过为了奥运冠军梦，陈若琳开始不吃晚饭和零食。很多时候，当队友都出去吃饭慰劳自己时，陈若琳就一个人默默走回房间看电视，有时候饿得实在不行了，她就用睡觉来驱赶饥饿。

节食之外，陈若琳还在平时训练中加大了自己的运动量，她几乎是跳水队训练量最大的队员，每天她都是最后一个走出训练馆。时至今日，陈若琳已经有一年时间没吃晚饭和零食了，她用常人难以想象的艰辛战胜了自己，也成就了昨天站上最高领奖台的一刻。

当陈若琳像小燕子一样轻盈入水、不带起一片水花的时候，细心的人们惊讶地发现，她不仅长相酷似高敏，动作也与跳水皇后几乎一模一样，时常露出灿烂的微笑。不过，在这微笑背后却藏着她成功的艰辛历程，而这枚金光闪闪的金牌背后，除了凝结了她本人和教练的血汗之外，还有很多亲人，给她带来温暖……



# 奥运

## B5 巅峰时刻

2008年8月22日 星期五

编辑：付强 版式设计：范跃新

信箱：qnsbty@vip.sohu.net



北京2008年奥运会合作伙伴  
Partner of the 2008 Olympic Games

拨打12580 一手掌握奥运资讯

■ 辉煌幕后

### 这枚金牌等了12年

**时报讯** 中国跳水队素有“梦之队”之称，陈若琳的这枚金牌已是他们在历届奥运会上收获的第27枚金牌。然而，这枚看似普通的金牌其实却意义非凡，因为女子十米跳台金牌是和“梦之队”无缘最久的一块金牌。

中国队在一次夺取女子10米跳台的冠军，要追溯到12年前的亚特兰大奥运会，当时伏明霞为中国队拿下了这枚金牌。

天后总在三板，这似乎已经成了人们习以为常的潜意识反应。而十米跳台，却逐渐被人淡忘，前两届奥运会上，中国跳水队均是小将出马，而小将的通病是“冲劲有余，稳定不足”，女子单人十米台也因此成了中国队最不安全的项目。

直到2007年的墨尔本世锦赛，王鑫与陈若琳以初生牛犊不怕虎的气势包揽冠亚军，而中国跳水队掌门人周继红的女单十米台金牌梦想，也落在这两个年仅16岁的小姑娘的身上。

陈若琳昨天终于顶住了压力，最后一跳得到了100.30分的成绩，从而以447.70分的超高分获得冠军，陈若琳的夺冠，不仅帮助中国跳水收复了12年前的失地，同时也为自己的四位师姐“报仇雪恨”。