

瑞士 澎馬錶 與你分享體壇盛事

體育精神·分秒必爭

**BULER** SWISS WATCH  
瑞士 澎馬錶

SEA HUNTER Collection

特約經銷商：高時 GLOBAL TIMEPIECES 查詢電話：2744 3193 www.buler.ch

香港文匯報訊（記者 章蘿蘭 上海報道）對奧運會「三朝元老」吳敏霞而言，「一姐」之說無疑是揮之不去的陰霾。自郭晶晶淡出之後，坊間關乎上海小因能否擔當「一姐」重任的紛爭從未停止。不過，無論外界如何紛擾，吳敏霞本人對此卻安之若素。她對「一姐」稱號毫不在乎，還多次在採訪中謝絕了這個響噹噹的頭銜，「一姐？還是叫大姐吧！」

在過去兩屆奧運會，吳敏霞一直站在郭晶晶身邊，而現在她的拍檔換成了何姿。與「跳水女皇」郭晶晶搭檔時，每每接受採訪，吳敏霞經常羞澀地躲到一邊，甘願籠罩在郭晶晶的光環之下；而今有明星氣質的師姐終於退役，天賦極高的小师妹何姿又後來居上，光芒大有壓過吳敏霞之勢。

### 笑對壓力 樂做「霞姐」領訓練

在郭晶晶鼎盛時期只能甘居「千年老二」，在郭晶晶退隱江湖後面臨新時代的強力衝擊，缺少些運氣和霸氣的吳敏霞始終有些尷尬。至少在外界看來，奧運會「三朝元老」的「一姐」頭銜，總顯得名不正，言不順。起先，坊間的質疑曾經對吳敏霞造成不少困擾。2010年3月的國際泳聯跳水系列賽青島站前，中國跳水隊領隊周繼紅公開表示，跳水系列賽將是考驗「一姐」的重點賽事，面對隊內領導和外界媒體的重重壓力，吳敏霞前險些沒能忍住眼中的淚水，她紅着眼眶不斷地解釋道：「我不想和郭姐相提並論，國家隊是一個集體，如果有小隊員有麻煩請教我，我會幫助他們的，但我不是這個集體的特殊人物。」青島站的緊張氛圍最終造成吳敏霞跳出了「零分」。但此役可能也令吳敏霞學會放下心結，豁達地面對非議。此後，她多次在公開場合婉拒「一姐」頭銜，「一姐？還是叫大姐吧！我是霞姐，不是一姐，作為大姐姐，主要是在訓練和生活上都能起到帶頭的作用，為隊伍的團結盡一份自己的力量，增強隊伍的凝聚力，隊裡沒有『一姐』的稱呼，所以我沒有壓力。」

### 處之泰然 重過程多於結果

正如吳敏霞所說，不管大小場合，隊員們稱吳敏霞都是「霞姐」，哪怕是「難度王」何沖，也要畢恭畢敬地這樣稱呼。「霞姐」既有大姐的淡定，更有大姐的氣度。對於後輩何姿，吳敏霞說：「我參加過兩屆奧運會了，所有的經歷都是我的寶貴經驗，我會將這些經驗傳授給她，我相信她會非常從容地完成比賽。」

在倫敦聯手拿下雙人3米板冠軍後，吳敏霞與何姿之間也將迎來對單人金牌的競爭，吳敏霞雖然在世界盃和世錦賽上連續贏了，但與何姿的差距其實並不明顯。屆時若成功將3米板女子單人金牌收入囊中，自然是皆大歡喜，但若折戟倫敦，對這位老將而言，就可能是終身遺憾。「沒有那麼多的如果，」吳敏霞說，「運動員的運動壽命有限，我們要用有限的時間去挑戰極限，我會百分之百的努力，至於結果以及以後的事，一切順其自然吧！」

面對自己的第三屆奧運會，吳敏霞的心態已經很成熟，「在倫敦展現自己，做好每個動作就是目標，不要把結果看得那麼重，重要的是過程。」

# 三朝元老吳敏霞 不願當「一姐」



■吳敏霞稱只想一心備戰倫敦奧運會，奧運過後才考慮未來。  
資料圖片



■師姐郭晶晶退役後，吳敏霞也不願居「一姐」之位。  
資料圖片



■生活中的吳敏霞，是個愛美之人。  
網上圖片

## 專注眼前比賽 退役容後再決

吳敏霞在接受採訪時透露，北京奧運會後曾一度想退役，「其實在2008年的時候，那會兒我覺得自己已經到了一個最高點，可以去幹別的事，但是靜下心來，我覺得我可以嘗試一下繼續走2012年，所以我在為2012年拼搏。」

淡定吳敏霞是個知足常樂的人，她不急着為「一姐」正名，更不對奧運會金牌耿耿於懷，「我覺得能參加奧運會，並且能拿到冠軍，已經是很多人的夢想，不是說每一個人去了就能拿奧運會冠軍的，而且冠軍就

那麼一個，全世界都在為這個冠軍而努力，」吳敏霞說，她不在乎外界對她的看法，至少她自己認為，2004年的單人亞軍和2008年的單人季軍，她都表現得很好，「我覺得我就是在這個舞台上把自己最好的一面展現出來就夠了。」

### 習慣被比較 只望突破自己

在跳水的舞台上，吳敏霞經常被人比較，以前是與郭晶晶比較，現在則是與何姿比較。但在吳敏霞看

來，郭晶晶也好，何姿也好，都不是競爭對手，「我習慣了被比較，不過我就是在走我自己的路，我是在跟我自己比，在突破我自己。我知道我的夢想是什麼，我想要的是什麼，所以在我心裡我就不會去跟別人比較，我不需要與任何人比，怎麼去調整自己的狀態才重要。」

郭晶晶參加過五屆奧運會，算上2012年倫敦奧運會，吳敏霞也就參加過三屆。有人曾問過今年25歲的吳敏霞，倫敦將是你的終點嗎？她表示，目前她還沒有考慮過這個問題，「我只想一心備戰倫敦奧運會，現在腦子裡不管想什麼都跟倫敦奧運會有關，我想只有過了2012奧運年，我才會靜下心來想想未來的打算吧。」

## 小美女何姿 初次下水喊「救命」

香港文匯報訊（記者 鄭海龍、實習記者 曾萍 南寧報道）上板、跳躍、旋轉、入水，何姿和吳敏霞如兩條靈動的人魚躍入水中，一連串優美的動作折服了評委，兩人最後一輪以80.10的高分奠定勝局。何姿，這個從南寧市江南區平西村走出來的90後「跳水美女」，和隊友吳敏霞打響了中國跳水「夢之隊」的第一炮。萬里之外的平西村何姿家中，也如過年般熱鬧，客廳中擺放着幾束道賀的鮮花，父親何常泰雙眼睜着激動幸福的淚水說，這一切是對何姿16年來付出的汗水和淚水的最佳回報，而這一刻他（何常泰）卻等了不止16年。

### 「不是我選擇跳水，是跳水選擇我」

1996年，在南寧糖紙廠上幼兒園的何姿，由於身體柔韌性好，被南寧市體校的一位體操教練招到體校進行試訓。經過一個暑假的試訓，何姿不幸被教練「退貨」——她沒被選上體操隊。然而，南寧市體校的跳水教練卻找到何爸爸，表示希望何姿能改練跳水。何爸爸詢問

何姿意見，剛落選體操隊的她有點不甘心，考慮了很久才最終決定去練跳水。

談起何姿的第一次跳水，何爸爸臉上堆滿了笑容，他說何姿膽子小，第一次下水的她被嚇得直喊「救命」。「教練那時候和我說，他綁了根繩子把何姿丟水裡，這丫頭連動都不動一下，直接沉下去了，把教練嚇壞了，跑來和我說何姿不適合學跳水。」何爸爸回憶道，想起怕水的何姿剛開始學跳水，吃了不少苦頭。

好在勇敢的小何姿最後克服了對水的恐懼，並且愛上了跳水這個運動。「不是我選擇的跳水，是跳水選擇的我。」何姿曾在採訪中這樣說，沒想到在體操隊遭遇「退貨」尷尬的何姿，陰差陽錯的成就了她在跳水領域中的精彩人生。

### 輾轉訓練 深圳遇伯樂成才

由於南寧市體校訓練場地受限制，何爸爸帶著年僅9歲的何姿到廣東繼續學習跳水，但4個月後，廣東的體育學校又面臨解散，何姿的訓練不得不再次中斷。何爸爸清楚的記得2001年3月，他收到深圳體工隊的電話，當時深圳體工隊正在籌建跳水隊，希望何姿能加入成為深圳跳水隊的後備人才。於是何爸爸陪着何姿前往深圳，在那裡，遇到了何姿的「伯樂」——深圳跳水隊教練周濤。

何爸爸說：「沒有周教練，就沒有何姿的今天，至今我仍然很感激周教練，他是何姿的伯樂。」他表示周濤教練一直對他們父女倆很關心，何姿能奪金牌，周教練也有很大的功勞。

但是周教練在接受其他媒體採訪時，表示何姿的成功除了後天的堅持努力外，還因為她在跳水方面天賦異稟。「作為一位優秀的跳水運動員，何姿具備別人難以望及的天賦。首先，在專項素質方面，何姿的力量、爆發力、起跳高度、協調能力、平衡能力都達到了很高的水平。如果和同年齡相比，郭晶晶和吳敏霞都比不上她。其次，何姿在訓練和比賽中肯動腦子，是一位巧幹型的選手；再者，何姿的跳水動作難度係數高，她的「反身翻騰兩周半轉體一周」難度係數世界最高。」周教練如是說。



■何姿受訓雖刻苦，但從不抱怨，終得金牌。  
資料圖片

## 忍餓捱夜 訓練完才吃飯

香港文匯報訊（記者 鄭海龍、實習記者 曾萍 南寧報道）「台上一分鐘，台下十年工」，何姿的奧運金牌也承載着她的汗水和淚水。然而訓練再苦，何姿都未曾有過放棄的念頭，她甚至連一句抱怨都沒有。「她對於喜歡的事情，會一直堅持做到底。」問及女兒的努力，何爸淡然地把何姿的成功歸結到她堅持不懈的努力。何姿從幼兒園便開始學習跳水，在南寧市訓練的日子，何爸仍然記憶猶新。「她放學回家裝瓶開水就直接去訓練了，訓練到晚上9點才回家吃晚飯。」看到女兒餓肚子訓練，何爸曾不忍心地問何姿為何不吃了飯再訓練。何姿和爸爸說，吃飯之後跑步就會肚子疼，會影響訓練，所以要訓練完了再吃飯。

### 刻苦受訓 從不抱怨

雖然訓練很苦，但何爸表示何姿從未抱怨過半句。「我知道她很累，但是她從來不說。」何爸和記者說道。8月5日，何姿即將參加單人3米板決賽，何爸對此表示他從未擔心女兒的表現。他還和記者說，賽前他會致電何姿，讓她放鬆心態去比賽，順其自然。「教練和我交流過，覺得何姿水花壓得不够吳敏霞好，畢竟她大賽的經驗還不足。但是我希望她能繼續放鬆心態比賽，得了一枚奧運金牌我已經覺得很滿足了，我對她充滿信心，只希望她發揮自己平常最好的水平，享受這個比賽過程就好。」



■何姿比賽歸來和爸爸在步行街合照。  
香港文匯報記者 鄭海龍攝