

陳若琳小檔案

籍貫：江蘇南通
出生日期：1992年12月12日
項目：女子雙人十米跳台

運動經歷：

- 1996年，到江蘇省南通市兒童業餘體校接受訓練，跟隨教練高峰學習跳水；
- 1998年，被選拔到省少兒體校，成為短期代培生；
- 2004年，成為省少兒體校的正式隊員；
- 2006年，國家隊公佈國際大獎賽參賽名單，14歲的她榜上有名。

主要成績：

- 2006年，以14歲之齡出戰跳水世界盃，旋即與賈童合作贏得女子雙人10米跳台金牌，首度登上世界冠軍寶座；
- 2008年北京奧運會，包攬10米跳台單人及雙人項目兩枚金牌；
- 2011年，在世界游泳錦標賽中，包攬10米跳台單人及雙人項目的金牌，成為首位在奧運會、世界游泳錦標賽及跳水世界盃的女子10米跳台單人和雙人項目中全部奪冠、成功實現「大滿貫」的跳水選手；
- 2012年，在倫敦奧運會成功衛冕10米跳台單人及雙人項目；
- 2016年8月，獲得里約奧運會跳水女子雙人10米台冠軍。

資料來源：百度百科



陳若琳(左)和劉蕙瑕參加里約奧運會跳水女子雙人十米台決賽。法新社

小將劉蕙瑕最愛《海賊王》

香港文匯報訊(記者 俞鯤 湖北報道)香港時間10日凌晨，劉蕙瑕與陳若琳搭檔拿下女子雙人10米台的冠軍後，家鄉湖北沸騰了，這是里約奧運會湖北籍中國選手的首個金牌。相比兩屆奧運會冠軍陳若琳，今年不足19歲的劉蕙瑕雖是首次亮相奧運會，但也在其他賽事中征戰多年。跟多數同齡人一樣，劉蕙瑕也有孩子氣的一面，她愛看動漫，最喜歡《海賊王》，還曾因為貪吃增重影響競技狀態，被教練嚇唬要退回省隊，結果連續餓了三天。

劉蕙瑕加入湖北省跳水隊時不到10歲，隻身一人到武漢訓練，卻一點都沒有同齡孩子的嬌氣。父親劉立強談起家裡的這位奧運冠軍，「其實孩子開始是不太願意的，但是她什麼都沒說。」湖北省跳水隊領隊萬勝紅說，「別看她個子小小的，但是特別能吃苦，每次訓練都堅持到最後。」每次大賽結束後的假期，劉立強都會帶著女兒一起去旅遊一次。這次奧運會結束後，劉立強想帶女兒一起去一次青島，「每次她拿獎，我們都沒有給什麼特別獎勵，旅遊就算是最大的褒獎。」

管不住嘴 險退省隊

見證劉蕙瑕成長歷程的萬勝紅，經常通過社交平台與她交流，了解她的備戰和心理情況。萬勝紅表示，劉蕙瑕經常看動漫，一是喜歡看，二是緩解心理壓力。萬勝紅透露，劉蕙瑕最喜歡看的是《海賊王》。

去年冬天國家隊出國訓練和比賽期間，劉蕙瑕和搭檔陳若琳兩人一時管不住嘴，猛吃巧克力、冰淇淋等食物，結果體重迅速增加。那段時間，劉蕙瑕和陳若琳兩人也是忽胖忽瘦，競技狀態受到了影響。無奈之下，國家隊教練嚇唬她倆說，再這樣下去就把她們退回省隊。萬勝紅回憶，當時劉蕙瑕還真的被嚇住了，為了減體重連續餓了3天，甚至一度餓得胃疼。在恢復合理的飲食後，劉蕙瑕重新回到最佳狀態。



劉蕙瑕奪冠後走出賽場。法新社

劉蕙瑕小檔案

籍貫：湖北省大冶市
出生日期：1997年11月30日
項目：女子雙人10米跳台

運動經歷：

- 2001年，3歲的劉蕙瑕被啟蒙教練余連鳴看中，進入大冶市業餘體操學校學習體操；
- 2004年，劉蕙瑕由教練推薦改練跳水，2005年進入湖北省跳水隊，師從歐愛江(伏明霞教練)；
- 2009年，進入國家跳水集訓隊。

主要成績：

- 2012年6月，國際泳聯跳水大獎賽博爾扎諾站女子十米台冠軍；
- 2013年7月，第15屆游泳世錦賽女子雙人十米台冠軍；
- 2014年7月，獲得跳水世界盃女子雙人十米台冠軍、女子十米跳台亞軍；
- 2014年9月，搭檔陳若琳在仁川亞運會女子雙人十米台奪冠；
- 2015年7月，喀山游泳世錦賽搭檔陳若琳奪女子雙人十米台冠軍；
- 2016年2月，巴西里約跳水世界盃女子雙人十米跳台，搭檔陳若琳奪冠；
- 2016年8月，獲得里約奧運會跳水女子雙人10米台冠軍。

記者 俞鯤 整理



陳若琳(右)和劉蕙瑕奪冠後揮手示意。路透社

閨蜜爆料：她是鞋子控

前國家跳水隊隊員陳妮，是陳若琳的隊友兼江蘇老鄉，她倆也因此結緣，成為了「會聊私房話」的閨蜜。陳妮用「靜若處子，動若脫兔」來形容陳若琳的性格，靜得下來，也活潑開朗，為人隨和，並沒有什麼冠軍光環，能與隊友有說有笑、融洽相處，訓練空檔還會指導師弟師妹。

陳妮比陳若琳大1歲，二人於2000年在南京相識，「當時，陳若琳就是剛進隊的一個小師妹。」後來，陳妮去了國家隊，陳若琳在省隊。陳妮說，「現在我回省隊工作了，她又在國家隊，所以一年中見面次數屈指可數，趕上我們兩人都放假的話，我們就一起出去旅遊。」她透露，陳若琳特別喜歡購物，尤其是買鞋子，五顏六色的休閒鞋她買了好多。

「跳台項目能堅持這麼長時間的很少，她是個奇跡。不過，我覺得她也是普通人，平時有空閒時間她喜歡看韓劇、美劇。」陳妮笑着說。



陳若琳(前)和陳妮受訪者供圖



陳若琳(左)和劉蕙瑕在奪冠後擁抱慶祝。法新社

三朝元老

陳若琳

癡心入夢練跳水 十年堅守十米台

拿下個人跳水生涯第五塊奧運金牌的「90後」姑娘陳若琳，在10米跳台項目上堅持了10年。作為奧運會「三朝元老」，傷病和體重的上升令她的跳水之路無比艱苦，但這些都阻擋不了她追逐奧運的夢想。江蘇跳水隊領隊顧金鳳在接受記者採訪時透露，就連晚上睡覺的時候，陳若琳也會突然坐起來，比劃跳水動作。 ■香港文匯報記者 田雯 南京報道

走進南京體育學院，映入眼簾的是一條梧桐林立的奧運大道，兩側樹立着15位奧運冠軍的領獎照片及事跡，陳若琳也在其中。道路盡頭左側的跳水花泳館，是江蘇省跳水隊的訓練基地、陳若琳在江蘇期間的訓練場所。

「陳若琳之所以能走到今天，連續三屆參加奧運會，是因為她有着頑強的毅力和過硬的心理素質，越是大賽，她越能沉着冷靜。」顧金鳳這樣評價陳若琳。

全運會高燒 不放棄比賽

2009年全運會，陳若琳參加了10米跳台單、雙人兩個項目，在單人比賽奪冠後的第二天，由於身體疲累、不適應當地氣候，陳若琳發了40度高燒，甚至出現抽筋的病狀。顧金鳳讓她去醫院治療，放棄比賽。可陳若琳堅持要參賽，顧金鳳拗不過她，只好找醫生開藥，讓她在運動員村臥床休息。

「我陪了她兩天，晚上睡覺也在她跟前，她睡到半夜，突然就坐起來，手上在做跳水動作，可是卻叫不醒她。第二天問她，她自己全然不知。」顧金鳳表示，這說明陳若琳把訓練的內容深深地印在了腦子裡，睡覺還在想動作，所以自然而然地就在夢中練習了。

「鐵打的若琳 流水的搭檔」

據顧金鳳介紹，對於跳台項目來說，身材矮小、體重輕的運動員比較佔優勢，胖了會壓不住水花，因此隨着成長，不少跳台運動員會轉向跳板。但陳若琳在10米跳台項目上堅持了10年，控制體重也成了她的必修課。對於冰淇淋、蛋糕等對女孩來說極具誘惑的零食，她只能「管住嘴」。「她非常有毅力。」顧金鳳強調，運動員怕苦怕累的話，自身條件再好、再怎麼有天賦，都沒有用。

女子跳台是中國跳水隊人員更新速度最快的項目，與陳若琳同時進入國家隊的賈童、蔣李雙等早已退役，北京和倫敦奧運會上她的搭檔也不是國家隊主力了。今年她搭檔劉蕙瑕，第三次征戰奧運會。陳若琳的爺爺唐詩說，「大家都說，鐵打的陳若琳，流水的搭檔。她摔過兩次，手骨折，身上也有其他傷病，但她都不放棄。琳琳堅持到現在真的很难。」

奶奶：琳琳看到跳台就興奮

在爺爺唐詩看來，孫女已是一位「大齡運動員」了，「琳琳4歲就開始練跳水，8歲進入江蘇省少兒體校，10歲進了江蘇省跳水隊，12歲入選國家隊，14歲就拿到了第一塊世界冠軍的金牌，今年是第三次參加奧運會了。」回憶孫女這些年來的點滴成長，這位81歲高齡的老人言語中流露出深深的自豪。

為增強體質 最初學體操

陳若琳自幼跟在爺爺奶奶身邊長大，隨奶奶陳桂英姓陳，祖孫三人關係甚好。唐詩在接受記者電話訪問時說，陳若琳小時候體質弱，為能鍛煉身體，奶奶將她送去學習體操。但是練體操太苦，奶奶捨不得，決定讓陳若琳放棄體操。此時，陳若琳的啟蒙教練高峰出現了，他向陳桂英提出，讓小孩子跟着他學跳水。於是，陳若琳慢慢走進了跳水世界。「琳琳越來越喜歡跳水，後來變成了她的最大愛好。」唐詩說。

陳若琳6歲那年，高峰帶着她去上海看了一場跳水比賽，回來後，她就下定決心：「我將來也要拿獎牌！」有了奮鬥目標後，陳若琳更加努力。陳桂英表示，琳琳經常說，一看到跳台就興奮，參加跳水訓練和比賽，是她最大的享受。雖然不能經常回家，但陳若琳十分孝順，每周末都要和爺爺奶奶通電話。「琳琳每次都囑我和她奶奶，要注意身體、注意營養，對我們特別關心。」



10日凌晨，陳若琳的奶奶陳桂英(左一)和爺爺唐詩(左二)接受媒體採訪。新華社