



# 「三最」小冠軍減肥有回報



▲15歲的陳若琳為中國跳水「夢之隊」再下一城 (法新社)

陳若琳



▲陳若琳在女子10米高台折桂 (新華社)

【本報訊】身高1.36米的陳若琳不必仰着腦袋看大她11歲的對手海曼斯了，因為她站在了奧運的最高領獎台上。陳若琳是中國跳水隊年紀最小的奧運選手，也是訓練量最大、訓練時間最長、訓練最刻苦的「三最」隊員——這些付出似乎都值得了，她為中國彌補了兩屆奧運會10米高台失金的遺憾。

兒時的陳若琳體弱多病，為提高孫女體質，4歲那年，爺爺、奶奶把她送到江蘇南通市兒童業餘體校學跳水。因體質差，陳若琳起初適應不了學校的體能訓練課。爺爺唐詩便讓她早晨到學校操場跑18個圈。每到周日，唐詩都會駕駛電車回老家探親，他就讓陳若琳跟在後面跑，一個來回足有10公里。這兩招很見效，短短兩年時間，陳若琳練就一副鐵腳板，她成了學校晨練場上的小明星，在這裡鍛煉的大人全被她拋在後面。體質加強，使陳若琳在訓練場上如魚得水。

### 教練俱讚能吃苦

每位帶過陳若琳的教練，都對這個小姑娘讚不絕口，因為她太能吃苦了。1999年初夏的一天，陳若琳正進行陸上訓練，當她在空中翻騰後即將落地時，一名隊友不慎和她相碰，猝不及防的陳若琳本能地伸出右手支撐地面，結果造成右肘關節脫臼，當時距離江蘇省少兒跳水比賽開戰已不足一個月。過了兩周，眼看陳若琳的肘傷還未見好，教練決定採用非常規恢復手段：用外力拉直。7歲的陳若琳哭着忍了下來，結果她順利地參加省少兒跳水賽。

從2006年起，陳若琳和隊友一直佔據跳水10米台單人和雙人項目的主動權。不過，由於發育中可能引起的肥胖影響跳水質量，陳若琳不僅割愛不吃零食，還經常用牛奶代替晚餐。每天除了忍受教練的「斤斤計較」外，她還要加強訓練量。

加拿大的海曼斯是以難度著稱的選手，她最得意的技術動作就是難度係數3.4的307C（反身翻騰3周半抱膝）。陳若琳是典型的「訓練型」選手，她沒有特別的殺着，而是會把每個動作跳好，「穩定性強於難度」。所以在決賽中，一直領先的海曼斯因最後動作失誤，被陳若琳穩定的表現反超。

## 睡覺抱娃娃最愛周杰倫

【本報訊】在陳若琳成長的道路上，對她影響最大的親人是她的媽媽陳桂英。陳若琳說，小時候剛開始練跳水的時候，有時候想家或者生病，就會哭，得到消息的媽媽總是第二天就去探望她，「媽媽對我訓練的地方非常遠，為此她每次回家都會生病。媽媽對我的支持是最大的，我最感激她。」

陳若琳是個內向靦腆的孩子，用她自己的話說，「是一個在熟人面前非常開朗，在陌生人面前又有些不善言談的人。」她最敬佩的跳水運動員是郭晶晶和伏明霞。「因為她們非常出色，特別了不起」，陳若琳一直希望自己像她們一樣成功。

為了減肥，陳若琳和拍檔王鑫每到晚餐時間，就回自己房間。她喜歡看《故事會》雜誌，或者看電視，疲倦的時候，會選擇聽輕鬆的音樂。如果實在餓得不行，就用睡覺彌補。

陳若琳的媽媽透露，孫女最喜歡的玩具就是各種各樣的洋娃娃。「她平時睡覺都一定要抱着洋娃娃才能睡着，如果碰上大賽緊張，更要抱着洋娃娃睡，壓力才會減輕一點。」此外，陳若琳還是十足的周杰倫迷，偶像的每首歌她都會學着唱。

▲在女子10米高台決賽中，陳若琳以447.70分的總成績奪得金牌 (美聯社)

▼中國選手陳若琳、王鑫分別奪得10米高台跳水金牌和銅牌，兩朵跳水小花相擁慶祝 (中新社)

## 「郎家軍」何以屢創奇跡？

### 玄談奧運

本報特約記者 史玄之

郎平再次率領一支不被看好的球隊進入了奧運會女排決賽。上一年，是在12年前，她率領中國女排殺進亞特蘭大奧運會決賽。這一次，很難想像，一支集訓不到3個月的球隊，經郎平調教後，竟然在北京奧運賽場上接連擊敗中國、意大利、古巴3支奪冠熱門球隊。賽後，美國媒體並沒有過分誇大隊員的表現，而是把更多稱讚獻給了郎平，稱郎平是一位福將。

1995年，臨危受命的郎平帶領處於低谷的中國女排獲得奧運會和世界錦標賽亞軍，這對於當時整體實力處於世界二流的中國女排來說，已經是最好的成績了。如今郎平執教的美國女排，雖然在世界女排大獎賽上成績平平，但一到世界盃、奧運會等大型比賽場上，美國女排都有神勇表現，其中的原因也許只有郎平才能解釋。

### 人格魅力 致勝利器

細細研究郎平執教成功的原因，除了其出色的專業技術水平外，很重要的一點還在於她身上所展現的人格魅力。郎平曾經是中國女排獲得五連冠的最大功臣，素有「鐵榔頭」之稱，無論在國內還是國外都有極高聲望。因此，在帶隊訓練的時候，郎平似乎比其

他教練更容易與隊員接近，也更加容易管理隊員。除了在訓練中，人格魅力還體現在賽場上，郎平不服輸的性格很易於感染隊員。

美國女排之所以能取得這麼好的成績，並不是其戰術打法勝於別人，而是場上放手一搏的氣勢壓過了其他球隊。在與中國隊和意大利隊的比賽中，美國隊都是在兩度落後的情況下，最後成功翻身的，其永不放棄的拼搏精神可見一斑。相比4年前日本人吉田敏明率領的美國女排，雖然球員沒有太大變化，但球隊的精神面貌早已煥然一新。

### 低調出征 減輕壓力

4年前，斯科特、湯姆領銜的美國女排「黃金一代」雄心勃勃地來到雅典衝擊冠軍，結果對形勢估計不足只獲得第8名。而本次郎平執教的美國隊卻是低調出征，賽前她們只強調目標是小組出線。而在面對中國、意大利等強隊時，郎平所定的目標也只是獲得一局勝利。如此低調的目標一方面舒緩了美國隊員的壓力，另一方面也讓人忽視了郎平曾在中國、意大利長期執教的經歷，她對中國和意大利隊的戰術打法早已瞭然於胸。

這是美國女排歷史上第二次殺入奧運會決賽，上一次還是在1984年洛杉磯奧運會，而當時正是「鐵榔頭」郎平和她的中國女排隊友擊碎了美國女排的金牌夢。這一次郎平是否會幫美國隊實現她們的金牌夢呢？我想這不僅是所有美國人的期待，也是中國人的焦點。

### 特色奧運

本報特約記者 言午



冠軍意大利隊，在之前的預賽中，均是以1分的微弱差距負於美國、意大利、澳洲等世界強隊。

中國隊的進步令對手刮目相看。「一年前，可能我們閉着一隻眼都能贏中國隊，現在我們睜大雙眼都不夠，要用3隻眼睛、4隻眼睛。」在7:10負於中國隊後，意大利隊主教練毛傑里說。

澳洲隊主教練格麥克法登認為中國隊的表現讓他大吃一驚。「8個月前她們還是很一般的隊伍。如果她們繼續刻苦訓練，4年後將成爲一支世界強隊。」

2004年10月，中國女子水球隊組建、白手起家。隊員平均年齡十六、七歲，都是游泳運動員出身，沒有一個人知道水球比賽規則。

### 中國女隊成立4年

2005年中國隊參加世界錦標賽，名列第16；2006年天津女子世界盃賽，中國隊本土作戰名列最後一名；2007年再度參加世界錦標賽，中國女隊名列第14。爲尋求突破，2007年11月中國隊聘請西班牙人胡安

## 水球突破 女隊先行

### 第5名，首次參加奧運會的中國女子水球隊歷史性地結束了北京之旅。

這算不上顯赫的戰績，但她們在最後一場比賽中力克雅典奧運

出任主教練，胡安曾率西班牙男子水球隊奪得亞特蘭大奧運會冠軍。胡安的魔鬼式訓練，令中國隊從精神狀態到技戰術細節都有很大提高。奧運備戰的最後9個月，姑娘們每天刻苦訓練6至7個小時，辛勞的付出終於在奧運賽場得到回報。

從水球運動發展現狀看，在奧運賽場，中國女子水球比男子更容易取得突破。男子水球從1900年就是正式比賽項目，而整整100年後的2000年，女子水球才進入奧運賽場。此外，男子水球職業化程度較高，歐美的水球聯賽不斷催生出高水平的球員。相比之下，女子水球運動起步較遲，各國女子水球職業聯賽體系尚未形成，世界女子水球整體運動水平相對較低，目前各強隊之間的差距不是太大。從2000年至2007年世界女子水球重大比賽成績看，前8名的排序一直處於較大的變動中，還沒有任何國家真正確立起壟斷地位。

另一方面，新規則的實施使各國都處在調整適應期，由此而引發的技戰術體系的變化給中國女子水球運動提供了較好的趕超契機。

2005年世錦賽後，國際泳聯進行了30年來最大的水球規則變革。新規則將使水球運動轉向快節奏、強對抗、靈活多變，比賽更具觀賞性。應當說，新規則的實施爲游泳實力出衆並兼具柔韌靈巧特性的中國女選手提供了上升的空間。

「在倫敦奧運會上領獎台。」這是中國女子水球隊的下一個目標，令人振奮、值得期待。