

中國跳水隊已摘47枚奧運金牌

李娜：夢之隊「做到最好就足夠」

堅守傳承

「從起跳到入水，跳水運動是『秒』的藝術，但這背後，是一代代跳水人數十年的堅守和傳承。」作為中國在奧運會上的奪金大項，截至到東京奧運，跳水隊已奪得了47枚奧運金牌，在所有奧運項目中高居榜首；在剛閉幕的2022游泳世界錦標賽上，中國包攬跳水項目13金，成為世界跳水運動史上的里程碑。「夢之隊」的稱號當之無愧。近日，第27屆奧運跳水冠軍、北京體育大學中國游泳運動學院副院長李娜在接受大公報專訪時表示，中國跳水隊多年來的堅守，讓隊伍人才輩出、不懼挑戰，「做到最好就足夠。」

大公報記者 趙一存、郭瀚林



▲全紅嬋（右）與陳芋汐在比賽中。



▲李娜在央視解說奧運會。



▲李娜在2000年悉尼奧運會上跳水瞬間。

話語權提升 助力中外體育交流

近年來，隨着中國體育事業的發展，中國在國際大賽中話語權不斷增強。這對於有着多年國際交流經驗並在國際體育組織中任職的李娜而言，感觸頗深。她認為，中國國際話語權的提升，有助於加深中外體育交流，更好地傳遞中國的體育精神。

「100多年前，《申報》提出『奧運三問』：中國何時能派代表參加奧運會？何時能在奧運會上奪冠？何時能舉辦奧運會？如今，100年過去，這3個問題被完美解答。」在她看來，中國從1932年劉長春歷盡波折遠赴美國洛杉磯代表中國參加第10屆奧運，到1984奧運中國實現金牌「零的突破」，再到如今中國打造出唯一的「雙奧之城」北京，中國在體育領域的國際地位顯著提升。不僅如此，很多中國人都在國際體育組織中擔任要職。李娜認為，中國振興的過程，也是中國體育振興的過程，這是中國人對奧運精神、體育精神的積極踐行。

事實上，中國跳水隊在自身實力不斷壯大的同時，多年來也有很多跳水教練前往海外執教，帶動了這一項目整體水平的提升。對此，李

娜表示，人才資源的共享，促進了世界跳水運動的交流 and 進步。正是由於這些中國教練員的存在，一些國家的跳水運動水平有了長足的進步，並且躋身獎牌榜行列。同時，有了更多競爭對手的中國隊不斷探索、前進動力更強。



▲李娜作為亞洲泳聯跳水技術委員會主席，參與組織2018年雅加達亞運會。

「中國跳水隊有一種精神的傳承，包括創新精神、鑽研精神、分享精神，老一輩的跳水人從不吝

蓄自己的技能和經驗，總是傾囊相授，年輕人則都是虛心求教、刻苦訓練。」李娜在接受大公報訪問時揭秘跳水「夢之隊」不懼挑戰的秘辛。她認為，基於完整的技能傳授體系以及獨特的管理模式，老將與年輕選手教學相長、相互激發潛能，是中國跳水隊長盛的秘訣，也因此造就了周繼紅、伏明霞、郭晶晶、熊倪、田亮、曹緣、全紅嬋等眾多跳水名將。

教練悉心栽培最強後盾

「退役的跳水冠軍一般會晉升為教練，指導下一代運動員，實際上起到傳幫帶的作用。」李娜介紹，相較於其他運動項目，跳水運動員出成績的時候年紀普遍較小，沒有參加國際大賽的經驗，「所以教練都像父母一樣，大小事情都要管。」

她還憶及自己的啟蒙教練、跳水名將陳琳。1993年，9歲的李娜從家鄉合肥來到北京學習跳水，師從陳琳。「陳教練曾是1986年世界錦標賽跳台跳水冠軍，遺憾的是手腕骨折無緣1988年的漢城奧運會，也因此希望培養出一名弟子能夠參加奧運會，而我是因為看了1992年巴塞羅那奧運會，就一直有一個拿奧運冠軍的夢想。所以我們當時配合非常默契。」時至今日，李娜依然難忘陳琳和自己情同母女的感情，「那是比賽過程中最強後盾」。

2000年悉尼奧運首設女子雙人10米



▲李娜接受大公報獨家專訪。大公報記者趙一存攝

台，李娜和搭檔桑雪奪得冠軍，這也是奧運史上首枚女子雙人10米

冠軍。「師徒之間的默契，隊員之間的無私分享，搭檔之間的信賴，這是我們奪得冠軍的基礎。」李娜還告訴記者，從2000年悉尼奧運至2020年東京奧運，奧運女子雙人10米台的冠軍全部都由中國運動員獲得，「從未旁落過。」

取消規定動作要求更高

跳水從起跳到入水一共只有1.7秒的時間，對於普通人來說只是瞬間，但對於跳水運動員來說卻是一切。「跳水運動很美，所以也被稱為『空中芭蕾』，但是要在這1.7秒的時間裏把動作做到完美，絕不是一件容易的事。」李娜坦言，對於這「1.7秒的藝術」，一代一代中國跳水人付出了難以想像的艱辛。「這是一個必須精益求精的運動項目，要非常注重每一個細節，把我們自身的動作質量和成套動作的穩定性做到最好。你能想像到，即使是世界冠軍、奧運冠軍，在訓練時仍然會被教練找出很多問題嗎？」

然而，技術上的精益求精只是提高成績的一個方面，心理建設也尤為重要。2006年起，國際泳聯取消了跳水的規定動作，只保留自選動作，這增加了跳水運動的觀賞度和公平性，但對於運動員體力、能力卻提出了更高的要求，特別對於跳水老將而言，要作出改變殊為不易。「具體到每一跳，從助跑、起跳、空中翻騰，到打開和入水壓水花，每一個環節都需要把握細節。」不過，李

娜表示，參與競技體育就是要有強大的心理建設，才能夠坦然面對任何技術或戰術上的調整。



掃一掃 有片睇

李娜簡歷

1984年 生於安徽合肥。得益於運動員父母的遺傳，2歲便顯示出跳水天賦。李娜跳水以動作穩定和標準著稱，被稱為「教科書式跳水」。現任北京體育大學中國游泳運動學院副院長，亞洲泳聯跳水技術委員會主席。

期待內地和港健兒同場競技

去年8月，嶺南小將全紅嬋奪得東京奧運會女子10米台金牌的那一刻，香港的跳水愛好者尤為歡聲雷動。實際上，香港早前具備水上運動的自然條件和良好的文化傳統，跳水運動的氛圍長盛不衰。「香港不僅有自己的專業跳水隊，小朋友練跳水的也不少，這是個好現象。」李娜表示，練習跳水能讓他們變得更加勇敢，這是一種身體、意志、品質的綜合鍛煉。自己亦希望疫情穩定以後，能去香港與年輕人交流，推廣跳水這項運動。

「多年來，每年都有香港的學生和運動員到內地交流學習，與我們的學生和運動員同吃、同住、同訓練，提高了技能也增進了友誼。」李娜表示，等到疫情穩

定，希望自己有機會前往香港與年輕人交流。

她亦希望能在粵港澳大灣區聯合舉辦的2025年全運會上，看到香港和內地的跳水健兒同場競技，「我很期待。」



▲李娜（左）與桑雪攜手奪得悉尼奧運會女子雙人10米金牌。

倡建激勵機制普及跳水運動

近年來，跳水運動越來越被中國人熟知，但民眾參與度卻不高。李娜坦言，跳水對環境設施要求嚴格，比如跳台需配有4.7米至5.5米深的水池以保證緩衝空間，以及專業的跳台、防滑墊等。另外，學習跳水門檻高，且需要專業人士進行輔導和保護，故此，目前跳水運動尚無法像游泳、乒乓球等項目一樣，深度融入進普通民眾的生活。

需業內外人士長期推廣

此前，數據顯示，東京奧運會期間，觀眾最關注的五大項目，分別是乒乓球、跳水、體操、籃球和女排。李娜也表示，每屆的奧運會、世界錦標賽等各大賽事，跳水項目的中國收視率都很高，「可見中國觀眾很喜歡看跳水比賽。」她認為，跳水運動未在中國廣泛普

及，還在於觀念和意識，「很多人覺得跳水危險，認為這是只有運動員才能做的運動。其實不然，將跳水作為一種娛樂方式也是不



▲李娜參加2008年北京奧運會聖火傳遞。

錯的選擇，可以鍛煉膽量和意志。」

「其實在海外，跳水是一項老少咸宜的運動，大小城市都有對外開放的跳水館，也有很多跳水俱樂部，各種民間比賽，各個年齡段的人都可以去體驗跳水的樂趣。」李娜認為，在中國普及跳水運動可以從在校學生入手，建立一定的激勵機制，「比如跳水很優秀的學生，可以代表學校去參加聯賽，取得榮譽並且拿到全額獎學金，國外類似這種做法值得我們效仿。」她還表示，學習跳水是一個漸進的過程，依靠短期宣傳普及很難，還需要業內外人士的長期推廣。

退役後的李娜轉戰教育陣地，多年來經常走進各地中小學，以授課的方式與孩子們交流，傳遞奧運精神和體育理念。