

跳水「夢之隊」緣於天賦更憑努力



◆中國選手昌雅妮(左)/陳藝文慶祝勝利。 新華社

昌雅妮怕水女孩不怕苦

香港文匯報訊(記者張帥、歐陽思柔 武漢報道)「雅妮很喜歡體育運動，問她苦不苦，她都說不苦。」昌雅妮的父親昌先聖告訴香港文匯報。27日下午，2024年巴黎奧運會跳水項目拉開戰幕，在第一個項目女子雙人3米板的比賽中，中國跳水運動員昌雅妮和陳藝文奪得跳水項目首金。

昌父介紹，小時候的昌雅妮走路總是蹦蹦跳跳，於是他去找李小平雙體操學校的教練，教練對女兒進行測試後，覺得她很有天賦，就讓6歲的雅妮開始接受體操訓練。

教練劉芬回憶，昌雅妮能吃苦且悟性高，一個動作別的孩子要練多遍才會，而雅妮一兩遍就能學會。在練了3年後被跳水教練相中，就轉練跳水。

「有時候訓練很辛苦，身體很疼，她就吃兩片止痛片再睡。問她是不是辛苦，總會說『沒事的，沒事的』。」昌先聖透露，誰都不敢想像，昌雅妮小時候竟然有點怕水。如今女兒奪冠，昌父表示，取得今天的成績給國家爭了光，「雅妮是我們的驕傲！」奧運結束後，他打算帶女兒

出去旅遊。

養傷「不停練」 思考怎樣跳

昌雅妮的母親劉長蛟說，女兒喜歡粉紅色，愛吃家裏做的菜，尤其是炒鱈魚絲。

今年3月，昌雅妮突然出現傷情，讓奧運前景蒙上陰雲。休養療傷期間，昌雅妮用「煎熬」來形容自己當時的感受。沒辦法上場訓練，她就仔細觀察隊友怎麼練，在腦子裏一遍遍思考自己會怎麼跳，從另一個角度去讓自己有所沉澱和提升。

「雅妮是一個訓練很刻苦的孩子，在湖北省隊的時候就很認真，這次奪冠可以說是對長期努力的回報！」湖北省跳水隊教練劉世明說。

27日，新的一批跳水運動員成為湖北優秀運動員。昌雅妮發來視頻寄語師弟師妹，要培養堅韌不拔的意志，認真對待每一堂訓練課，充實度過每一天。「運動員的生涯不是一帆風順，要勇敢面對各種未知的困難和挑戰，每一次跌倒都一定要以加倍的力量站起來。」她說。

冠軍成長之路

- 2001年 出生於湖北仙桃
- 2007年 就讀於李小平雙體操學校
- 2010年 進入湖北省跳水學校訓練
- 2014年 進入湖北省跳水隊
- 2015年 被選入中國國家隊
- 2017年 全運會女雙3米跳板冠軍；世錦賽女雙3米跳板冠軍
- 2018年 亞運會女雙3米跳板冠軍
- 2021年 與陳藝文搭檔東京跳水世界盃女雙3米跳板冠軍
- 2022年至2024年 與陳藝文搭檔實現世錦賽女雙3米跳板三連冠，其中2022年在國際泳聯世界盃、2024年在世錦賽獲得女子3米跳板冠軍，成為雙冠王

整理：香港文匯報記者張帥、歐陽思柔

陳藝文「高齡」闖奧即登頂

香港文匯報訊(記者教敏輝 中山報道)8歲離開海南海口來到「跳水之鄉」廣東湛江赤坎，9歲進入中山體校，11歲進入廣東省隊，陳藝文和大多數高水平運動員一樣，都是小小離家，輾轉多地接受訓練。職業生涯的每一次進階，都是離父母和家鄉越來越遠。和同項目的前輩郭晶晶12歲進入國家隊、15歲即參加奧運會相比，陳藝文的跳水生涯曲折得多，17歲才獲得國家隊徵召，25歲「高齡」才初登奧運舞台。17年的執着和努力，終於換來了奧運登頂的高光時刻。奪冠後，陳藝文的父母陳峻鋒和孫銘茵激動落淚，稱「十多年的努力，對他們和女兒來說，一切都值得！」

童星拍廣告 演過電視劇

出生在海口的陳藝文走上職業運動員之路，必然性中存在一定的偶然性。她從小對體育便產生了極大的興趣，跑步、輪滑等多個項目上展現出天賦，在不少業餘比賽中拿過第一名。因為性格活潑、好動，加上外形

條件不錯，她還曾是一名童星，學過舞蹈，拍過廣告，參演過電視劇，甚至和曾志偉、孫紅雷等演員搭檔過。

因為母親是湛江人，8歲時，一家人回外婆家拜年，偶遇時任廣東跳水運動管理中心主任吳國村和奧運冠軍何沖的啟蒙教練鍾權生。陳藝文母親孫女士主動介紹女兒的情況後，吳國村認為，陳藝文身體條件不錯，可以讓鍾教練帶她試一試。自此，陳藝文和跳水結緣，離開家鄉，開始了長達十多年的跳水生涯。

在陳藝文在中山市體校的教練張秀榮看來，陳藝文彈跳力好、爆發力強、協調性好、柔韌性好，半年的時間內進步十分明顯。在中山接受兩年的系統訓練，在一系列青少年比賽中的突出表現，引起了廣東省跳水隊的注意。2010年，陳藝文正式進入省隊。

陳藝文還是一個特別上進的孩子。第一次出國比賽，發現了英語的重要性，自此開始瘋狂學習英語。如今，她的一口流利英語，不單能與國外選手交流，有時還幫助隊友客串翻譯。

冠軍成長之路

- 1999年 出生於海南海口
- 2007年 在湛江開始練習跳水
- 2008年 進入中山跳水隊
- 2010年 進入廣東省跳水隊
- 2016年 入選中國國家跳水隊
- 2017年5月 獲得中國跳水冠軍賽女子1米跳板冠軍
- 2021年 把主項從1米板改為3米板，與昌雅妮搭檔獲東京跳水世界盃女雙3米跳板冠軍
- 2022年至2024年 與昌雅妮搭檔實現世錦賽女雙3米跳板三連冠

整理：香港文匯報記者教敏輝



◆中國選手黃雨婷/盛李豪(左)在賽後新聞發布會上。 新華社

盛李豪專注力高非一般

香港文匯報訊(記者陳旻 南京報道)北京時間7月27日，巴黎奧運會射擊賽場，江蘇射擊運動員盛李豪攜手搭檔黃雨婷，以16:12戰勝韓國隊，獲得10米氣步槍混合團體冠軍，成功奪取巴黎奧運會首金，為中國軍團贏得開門紅。

「他是天才型選手和努力型選手相結合，這個孩子的專注力尤其不一般。」盛李豪的奧運奪冠令其啟蒙教練、蘇州市業餘體校射擊隊教練沈超滿臉自豪。2017年初，盛李豪進入蘇州市體育運動學校射擊隊，師從沈超。13歲的盛李豪身體瘦小，而訓練的槍支是奧運會上標準用槍，全槍重量超過4公斤。沈超為盛李豪制定了嚴格的體能訓練計劃。

「盛李豪有三個特質」，沈超具體介紹道：第一，專注度特別高。在聽完教練講解要領後，就特別投入地練習射擊，從來不找任何藉口偷懶。第二，接受能力很強。在聽教練講解時，目光專注，用心領會。第三，理解能力很強。「有些內容講解後，需要他自己去感覺與掌握，在這個消化

與轉化過程中，盛李豪也比同年齡孩子強很多。」

食堂裏練槍 走上專業路

盛李豪的新浪微博名是「光靠幹飯就」，擁有34.7萬粉絲，被粉絲們親熱地稱為「幹飯哥」。「光靠幹飯就拿金牌」迅速攀上熱搜。

2004年12月，盛李豪出生於江蘇張家港楊舍鎮。「我以前從來沒想過小家伙會和射擊結緣，還能走上專業道路。」父親李湘平說。

自2001年起，盛李豪曾就讀的張家港市東萊小學成立射擊隊。該小學教師倪娟說，「那時我們就在食堂裏簡陋的環境下練一練。」校長蘇海峰認為，盛李豪如今能成為國家級射擊運動員為國爭光，「我們小學雖不起眼，但重要的是為他抓住了摸槍的機會。」

2016年，12歲的盛李豪抱着「玩一玩」的心態到射擊俱樂部訓練。

曾為蘇州射擊隊隊員的教練袁康，發現盛李豪有過人的射擊天賦。「盛李豪的過人之處是沉穩。哪怕有噪音，他依舊能穩住心態。」

冠軍成長之路

- 2004年 出生於江蘇蘇州張家港
- 2017年 入選蘇州市體育運動學校射擊隊
- 2018年 入選江蘇省射擊隊集訓
- 2019年 入選中國國家隊
- 2021年 東京奧運會男子10米氣步槍銀牌，成最年輕獎牌得主
- 2023年 全國射擊錦標賽男子10米氣步槍金牌
- 2023年 杭州亞運會男子10米氣步槍個人冠軍、混團冠軍、團體季軍，並以253.3環創世界紀錄
- 2024年 國際射聯世界盃德國慕尼黑站男子10米氣步槍冠軍，並以254.5環創決賽世界紀錄

整理：香港文匯報記者陳旻

黃雨婷文靜少女敢闖拚

香港文匯報訊(記者連愨鈺 杭州報道)「雨婷和盛李豪都是非常優秀的運動員，看到這次比賽中他們強強聯手獲得勝利，為國爭光，我感到非常激動。」在得知黃雨婷獲得2024年巴黎奧運會混合團體10米氣步槍冠軍後，黃雨婷啟蒙教練林克寒言語中有着掩飾不住的欣喜。

2006年9月，黃雨婷出生在浙江台州。2016年入選台州市黃岩區少年兒童業餘體校(下稱「少體校」)暑期集訓隊，隨後在2017年1月正式加入少體校射擊步槍隊，師從教練林克寒和梁鈞。

身心素質佳 「盲打」也奪冠

回憶起第一次見到黃雨婷，林克寒描述道，她是一個很文靜的女孩子，看上去很乖，話並不多。「雨婷的穩定性和協調性都很好，符合我們選才的標準，當時在經過初審後便將她招進隊裏進行培訓。」林克寒說。

經過三四個月訓練，黃雨婷在一眾隊員中脫穎而出，射擊訓練的密集度表現特別好，此後她便作為少體校的

重點隊員進行培養。

令林克寒印象深刻的是，黃雨婷身體素質極佳，心理素質同樣過硬。在比賽中，小小年紀的她就能做到行事沉穩，鎮定自若。在2019年全國U18射擊錦標賽決賽時，比賽進行到3分鐘，電子靶突然斷電，顯示不了成績，黃雨婷陷入「盲打」狀況，即使在這種發揮不利的情况下，黃雨婷依然調整好心態，穩紮穩打，將分數成功扳回，最後奪得冠軍。

「她看上去文靜，但心裏始終憋着一股勁，敢闖敢拚。看到她各方面表現都很優秀，於是我們建議她父母支持她選擇體育運動這條道路。」林克寒表示，黃雨婷父母特意在少體校射擊館旁邊租了房子，以便她獲得更多訓練時間。

在少體校的訓練過程中，無論颶風下雨，黃雨婷從不缺席，周一到周五放學後她會準時參與訓練約一小時，周末則幾乎都在射擊館中度過。「雨婷還很年輕，我希望她能夠在射擊項目上走得更遠，為國家作更多的貢獻。」林克寒道。

冠軍成長之路

- 2006年 出生於浙江省台州市
- 2016年 入選台州市黃岩區少年兒童業餘體校射擊步槍隊
- 2020年 進入浙江省射擊隊
- 2021年 在浙江省青少年射擊冠軍賽上連破紀錄
- 2021年 被選入中國國家隊
- 2022年 作為最年輕選手，在國際射聯步槍射擊世錦賽奪得2金1銀
- 2023年 在杭州亞運會奪3金

整理：香港文匯報記者連愨鈺

青春「神槍組」沉着冷靜強強得勝