

2012  
伦敦奥运会特别报道

# 英雄

现代快报

A21 东方之子

2012年8月1日 星期三

责任编辑:王振

美编:于飞

组版:谈雷



陈若琳是周继红(右)的爱将

## 真受宠! 微博粉轻松过百万

### 现代快报记者曾三次面对面专访陈若琳

#### 声音

#### 周继红: 稳定是她的优势

作为中国跳水队领队,“铁娘子”周继红见证了陈若琳的成长。人们印象最深的是2008年北京奥运会,陈若琳在最后一跳逆转加拿大名将海曼斯夺得女子10米台金牌,当陈若琳从泳池爬上岸时,周继红快步迎了上去,激动地一把抱住了她,一直在说:“恭喜你,顶住了!”

虽然陈若琳是自己的爱将,但严厉的周继红很少称赞她,周继红常说:“陈若琳处于发育期,身体状况不太稳定,会出现感冒,老出一些小毛病,我说她快成了玻璃人。”尽管经历发育与腰伤的影响,但陈若琳从未降低对自己的要求,在济南最后封闭训练结束后,领队周继红少有地给予了陈若琳很高的评价。在周继红看来,20岁还能参加女子跳台的比赛,陈若琳很不容易,目前稳定是陈若琳最大的优势,“在奥运会这样的大赛上,稳定的发挥是很重要的,她的心理素质很好,如果入水处理得好一些,夺金的机会就会很大。”

现代快报记者 韩飞周游

“她像女神一样不可超越。”这是伦敦奥运会开始前,美国《体育画报》在预测跳水比赛时对陈若琳的评价。为什么陈若琳不可超越?实力自然是最关键的因素,另外在采访跳水项目的两年时间里,她的自信、她的大度、她的坚持同样给现代快报记者留下了深刻的印象。

#### A | 关键词 自信

时间:2011年3月25日  
地点:北京水立方游泳馆

### 落后时还在听歌

2008年北京奥运会后,陈若琳回南京体院参加庆功活动,当时现代快报记者与陈若琳相遇时,并没有太多交流。真正认识陈若琳,是在2011年3月25日的世界跳水系列赛北京站,在水立方,记者和南京体院游泳系主任张健、江苏跳水队领队顾金凤在看台上见证了陈若琳再演神奇逆转。赛后,记者采访了这位南通美女,她给记者的第一印象只有两个字:自信。

当天,和北京奥运会一样,在女子10米台决赛中,陈若琳在最后一跳实现逆转,力压队友胡亚丹夺得冠军。拿到自己的第22枚系列赛金牌,陈若琳赛后笑得很甜。记者采访了陈若琳,问她最后一跳那么完美,是怎么克服紧张心态的?小姑娘

眨巴着眼睛,笑着说:“最后一跳前,现场在放周杰伦的《烟花易冷》,他可是我的偶像,我就认真听了,结果一下子就没那么紧张了!”听到这话,在陈若琳身旁的一位工作人员说:“我的天啊,最后一跳前落后,你还有心情听歌啊。”

在去新闻发布会的路上,陈若琳一直在用手机玩微博,简直就是个疯狂的“微博达人”。调皮的陈若琳还对记者说:“我有100多万微博粉丝,你也可以加我,哈哈!”

采访中陈若琳还告诉记者,她还是电视剧控,记者问她,最近爱看什么电视剧,陈若琳笑着说:“《夏家三千金》、《回家的欲望》、《宫》,我都挺喜欢的,周末时一下子能看好多集。”



2011年在北京(左)、2012年在济南,快报记者专访陈若琳



#### B | 关键词 冷静

时间:2011年9月13日  
地点:常熟游泳跳水馆

### 丢金牌泰然处之

“胜不骄、败不馁”,这6个字形容陈若琳一点不为过。2011年7月的上海游泳世锦赛,现场采访的现代快报记者曾见证了陈若琳实现女子跳台大满贯的创举。站在最高领奖台上,陈若琳笑容满面,不过赛后面对媒体,她平静地说:“大满贯不是我的目标,我的目标是伦敦奥运会。”两个月后,记者在常熟再次见到了陈若琳,当时她输给了年仅13岁的陕西小丫司雅杰,屈居亚军。不过赛后,她的表情依然很平静,还大方地祝贺夺金的小将。

2011年9月13日的全国跳水锦标赛,陈若琳在女子单人10米台的决赛中输给司雅杰,赛后的新闻发布会坐满了记者,在他们看来,陈若琳被爆冷无疑是最大的新闻,因此大家都将问题一一提给了陈若琳。

早已习惯了闪光灯的陈若琳很平静,她说,我并不认为自己发挥有什么失误,主要是对手发挥上佳,“司雅杰应该算是今天的黑马,动作都发挥得非常出色。我发现有黑马之后,情绪上有所起伏。不过,我自己对这动作还是比较满意的,世锦赛之后状态在慢慢回升。”

有记者问陈若琳,为什么前几年在国内几乎没有对手,但最近一两年,参加全国比赛时经常拿不到冠军。对于这一落差,陈若琳泰然处之,表示心态上并没有难以适应的地方,“比赛总是有输有赢。我2007年时是处于巅峰时期,与现在没有可比性。”走出新闻发布会,陈若琳似乎轻松了许多,又摇身变成了19岁的小姑娘,和队友有说有笑走回入住的酒店。

#### C | 关键词 坚持

时间:2012年2月6日  
地点:中国跳水队济南训练基地

### 生病了仍要训练

从1988年汉城奥运会开始,每逢奥运会、世锦赛等大赛前,中国跳水队都会去济南进行封闭训练。今年2月,现代快报记者专程赶往济南,探访中国跳水队的训练。在训练馆,记者搜寻了半天,都没有找到陈若琳的身影,完成了对中国跳水队领队周继红的专访后,才从她的口中得知,前两天陈若琳发烧了,“一直在打点滴,现在正在医疗室休息呢!”

之后,记者赶到医疗室,陈若琳躺在理疗床上,正在医生的照看下挂着点滴,她的表情带着疲惫。怎么发烧了呢?还没等陈若琳开口,一直负责跟踪陈若琳训练的南京体院运动健康科学系的吕远远老师说:“她训练很刻苦,每天要跳20个,从她的身体指标就能看出,她真的累了。”听到这话,陈若琳又露出

了那标志性的笑容,“还好啦,没有多少天就要比跳水世界杯了,比赛在伦敦举行,是奥运测试赛,我也希望有好一些的表现。”

大运动量的训练之余,用什么方式调整心态?陈若琳笑着说,看书。“周末休息半天,我就待在房间里看书,喜欢看小说。2007年王鑫给我推荐了明晓溪的《明若晓溪》,讲的是校园故事,看得挺上瘾的,后来又看了《泡沫之夏》、《第一夜的蔷薇》。”陈若琳说:“奥运会一天一天临近了,希望《第一夜的蔷薇2》快点出来,我可以早点看完。”

和记者聊完了半小时,陈若琳跟记者打了个招呼,就去吃饭了。她告诉记者,因为第二天,她还要继续训练!因为为了自己的梦想,她要坚持一路走下去!

现代快报记者 韩飞周游