



现代快报

A22 东方之子

2012年8月1日 星期三

责任编辑:潘文军

美编:江佳镁 组版:杜敏



陈若琳的艺术照

有人说,很多明星涉足体育都是“无心插柳成荫”,其中最常见的原因就是年幼时身体不好,南通姑娘陈若琳也是如此。在爷爷奶奶的坚持下,在启蒙教练的慧眼识珠下,被业内称为天才的陈若琳站上了十米高台,16年的拼搏造就了属于她的跳水传奇……

声音

启蒙教练高峰: 陈若琳,天才啊!

对于陈若琳的成长,启蒙教练高峰一直看在眼里。第一次见到陈若琳,高峰把小姑娘抛下水之后的几分钟内,就被认定了为“天才”。

当时,高峰在陈若琳的腰上缠了绳子,把她扔到了水中央。等高峰和她的家人的香烟点着了,开始说话时,才突然意识到这小家伙已经不声不响地游上了岸,静静地站在一旁。“天才啊!”高峰抱起湿漉漉的陈若琳就亲:“这孩子水性太好了!我要定了!我从自己练跳水以来,到现在当教练这么多年,从来没见过水感这么好的孩子!”

记者曾经与高峰多次谈过陈若琳,他每次都会说,“她是个天才,遇到这样的运动员太难了!这么多年才出了一个!”更重要的是,高峰强调,“除了有天赋,陈若琳训练非常刻苦,状态不好她还会非常着急,自己去加练!”

现代快报记者 韩飞周游

真辛苦! 一年不吃晚饭减肥

现代快报记者揭秘陈若琳奥运冠军路

4岁 | 体弱多病去练跳水

1992年冬天,陈若琳的降临人世给全家带来了无数的欢乐。但是小时候,陈若琳身体不好,为提高孙女体质,爷爷、奶奶在陈若琳4岁那年把她送到南通市儿童业余体校学跳水。跳水教练高峰见陈若琳生得四肢修长,人也乖巧,便接纳了她。那年秋天,刚刚开始练习跳水的陈若琳赴上海观看八运会比赛,看到跳水健儿们在空中翻腾、转体的英姿,陈若琳

对跳水的兴趣更浓了。

因为体质较差,陈若琳对体能训练课比较头疼,爷爷便让她早晨到一所学校操场跑圈。每逢周日,爷爷都会骑着摩托车在前面开,让陈若琳跟在后面跑,一个来回足有10公里。短短两年,陈若琳练就了一副铁脚板,体质的加强使陈若琳在训练场上如鱼得水,一段时间过后,她被选拔到省少体校,成为了一名短期培训生。

7岁 | 带伤比赛终进省队

爷爷唐诗的笔记本上,详细记录了陈若琳的成长经历,其中一条就是:陈若琳从南通市儿童业余体校到省少儿体校,最后进国家队,在5年时间里实现了“三级跳”。“天才都是苦练出来的。”唐诗说,陈若琳在今天成功的背后,倾注了很多汗水和泪水。

1999年初夏的一天,一次普通的陆上训练,陈若琳和队员在完成空中翻腾的时候撞在一起。猝不及防的陈若琳本能地伸出右

手支撑地面,结果造成右肘关节脱臼。当时,距离江苏省少儿跳水比赛开战已经不足一个月。

在征得陈若琳同意后,高峰用最原始的方法替她治疗——强行将她脱臼的手臂拉直。“当时,我们已经不想再让她练了。”奶奶说。但陈若琳说:“我喜欢,我要练,我要拿冠军。”最终,陈若琳还是参加了比赛,并夺得儿童丙组全能第四名。一年后,陈若琳成为省少儿体校的一名正式队员。

8岁 | 立志要当奥运冠军

在陈若琳进入省队后,奶奶陈桂英常往南京跑,尽量抽空多陪她,给她鼓劲。“苦啊!”谈及陈若琳平时的训练,陈桂英根本笑不出来。有一次,她走进训练房,看见孩子们一个个倒立着,双脚反贴在墙壁上,一段时间后,多数人已经下来,双手剧烈颤抖,脸憋得通红。陈若琳也在其中,头朝下,身体笔直。她额上渗出的汗珠

结成了小黄豆,滴落在地上,不过陈若琳仍坚持着,纹丝不动。

陈若琳很争气,8岁那年,她就立志要当奥运冠军。陈若琳宿舍里有扬州女孩因为眼睛不好不练了,但回家后还一直跟宿舍里的人通信。有一次,她问小妹妹们长大了都想干什么?很多小妹妹都说,将来当教练。只有陈若琳说:“我要当奥运冠军。”

16岁 | 整整一年不吃晚饭

2006年的跳水世界杯,还是替补的陈若琳顶替了袁培琳,成了贾童的搭档,并一举夺得了女子双人10米跳台的冠军,就那么一次机会,陈若琳一下子就在中国跳水队站稳了脚跟。国家队重大的国际大赛,陈若琳一次次登上冠军领奖台。不过,多哈亚运会和2007年世锦赛,陈若琳在单人项目都输给了王鑫,外界开始有了质疑声,这让陈若琳承受了巨大的压力。

2008年北京奥运会的女子跳水10米台决赛,当时前四轮结束,海曼斯领先陈若琳1.65分,也就是说陈若琳最后一跳必须得到90分才能完成惊天大逆转。陈若琳最

后一跳为5253B,在巨大的压力之下,陈若琳在高台上调整呼吸,之后起跳、翻转,像针一样扎入水池……100.30分,大逆转。从水里爬上来,陈若琳哭了,领队周继红激动地抱着陈若琳左亲右亲。

其实很多人不知道,为了这块金牌,为了保持体重,陈若琳一年没有吃晚饭。为了尽可能地遏制“发福”,保持竞技状态,陈若琳不仅放弃了自己原本酷爱的零食,甚至连晚饭都几乎不吃,实在饿得不行,就闷头睡觉。“刻苦训练没问题,可老不让吃零食,实在有些受不了。为了控制体重,也没办法,等退役了再吃回来。”陈若琳每天只能这样安慰自己。

18岁 | 文体明星为她庆生

虽然每天基本上都是和泳池打交道,但是陈若琳还是结交了很多好朋友。2010年,陈若琳18岁生日那天,奥运冠军仲满、何雯娜、陈一冰、陆春龙都专程捧场,为陈若琳庆祝生日。“那天现场布置得很漂亮,挂了我的很多艺术照,因为是田亮哥的餐厅,事先打了招呼。当时有27个人参加了,大家在一起吃饭、吃蛋糕挺高兴的,不过因为我害怕吃多了穿礼服不漂亮,一天都没怎么吃东西。”说到这里,陈若琳自己都笑了。

除了体育圈的明星,陈若琳还有一群娱乐圈的朋友:保剑锋、任泉、高昊。记者问她,怎么认识保剑锋的?陈若琳兴奋地说:“我有一个朋友叫龚伟杰,羽毛球运动员,那天他约我打羽毛球,我问他有谁会去打球,他说保剑锋会来,我就去了。到了那儿打了会羽毛球,还和保剑锋合了影,真巧,

他也是南通人。”另外,陈若琳还给记者讲述了一个有趣的故事,“去年的上海游泳世锦赛女子跳水双人决赛前,我在微博上问出演电视剧《美人计》的演员高昊,会不会来看比赛?他居然回复了我,还去看了比赛,比赛后高昊送给了我他自己的专辑。”

熟悉陈若琳的人都知道,她是周杰伦的铁杆粉丝。对于自己的周杰伦情结,陈若琳说,“我见过周杰伦两次,第一次是2009年的春节联欢晚会,当时他和宋祖英合唱完后,我在后台见到他,不敢上去,就用手机拍了一张照片。第二次是周杰伦南京演唱会,1200元一张的门票,我毫不犹豫地买了两张。”陈若琳现在最大的愿望是想听周杰伦给自己唱首歌,“如果他真在我面前唱歌,我都想不出会激动成什么样了。”

现代快报记者 韩飞周游