

40年，“梦之队”用拼搏铸就47金



陈艺文(左)/昌雅妮在颁奖仪式上。本报特派记者 安灵均摄

本报特派记者 陈思彤

如果说奥运会上哪支队伍最让人放心，有“梦之队”美誉的中国跳水队自然名列前茅。每一次稳健的起跳，毫无波澜入水，似乎每一枚金牌都是手到擒来。

看到中国队轻松愉快的夺冠过程，不禁令人感叹，这金牌拿得太轻松了！

但或许只有“梦之队”自己才明白，看似轻松夺冠的背后，是日复一日的刻苦训练，是无数的汗水和泪水。40年间，中国跳水队已累计获得47枚奥运金牌，这47枚金牌的背后，是一个个顽强拼搏的动人故事。

本届奥运会梦之队的故事，就从落地巴黎讲起吧。

将近十个小时的飞行，中国跳水队从北京飞抵巴黎。而落地四个多小时后，他们就出现在了训练馆。算上路上的行程，“四舍五入”相当于几乎没

有休息，全红婵开玩笑说，“头上的油都可以炒盘菜了。”

这才是梦之队的日常。“能打胜仗作风优良，不惧强敌敢较量，为祖国决胜疆场……”这首《强军战歌》经常被中国跳水队队员们哼起来，这是他们军训时最喜欢的歌曲，这种顽强拼搏、攻坚克难的精气神，才是梦之队的根，梦之队的魂。

在外界眼中，中国跳水队的金牌似乎总是赢得轻松，但只有教练和队员们自己清楚，每枚金牌并不是稳稳挂在脖子上，而是通过日复一日的训练拼回来的。

巴黎奥运周期，中国跳水队面临诸多挑战。全红婵、陈芋汐都迎来生长发育期，这是女子跳水运动员的一大关。跳台项目对运动员身体素质要求很高，随着年龄增长、身体变化，陈芋汐和全红婵面临体能下降、技术不稳、训练质量下降等问题。度过这个阶段，需要很艰苦的努力，除了调整饮食，更重要的是在体能和力量训练上增强。零食、

可乐、蛋糕……这些女孩子最喜欢的食物在她们的控体重的阶段只能远远地看看，很多女运动员在闯过这个阶段后都感叹：真是太难了！

老将曹缘也面临新的挑战，已经参加了四届奥运会的他，跳台和跳板的金牌都拿到过，但依然选择拼下去。多年征战，曹缘有很多伤病，最严重的时候曾经疼到睡不着觉，但是他都坚强地挺了过来，成为了弟弟妹妹的榜样。

还有昌雅妮，这个坚强的湖北姑娘今年肩膀受了伤，平时训练再苦再累都不怕，一听说受伤要休息，她忍不住哭了，她怕长时间休息会影响到自己的状态，也怕拖累搭档陈艺文。刚刚好转她就马上投入训练，汗水顺着脸淌下来，她却很开心，“我不是天赋型选手。”她说，只有日复一日刻苦地训练才能让自己安心。

跳水队每次内部测验，都会有一条“达标线”，这个分数甚至会高于世锦赛的分数，仅仅拿到冠军可不够，必须得过了这个达标线才行。哪怕是过了达标线，也经常能够看到队员们用平板反复看着录像，还要一点点抠细节，为的就是让动作再标准一点。“水花消失术”所需要的，除了多年传承下来的技术，更多的是一次次入水带来的肌肉记忆，和无数次失败后摸索出来的经验。

“为祖国争光、为民族争气、为奥运增辉、为人生添彩。”这句话挂在跳水队训练馆的墙上。“梦之队”传承下来的不仅是40年间拿到的47枚奥运会金牌，更是顽强拼搏、永不言败的精神。

(巴黎7月27日电)



本报特派记者 王宪民摄

本报特派记者 陈思彤

7月27日的跳水赛场，成为中国队的半个主场。11点开始的比赛，记者10点多来到位于圣但尼的奥林匹克水上运动中心，媒体席已经几乎没有空位了。10点半，看台上的观众席也开始拥挤起来，赛场三面看台几乎每个位置都有鲜艳的五星红旗，在异国他乡的赛场，“中国队，加油！”的喊声让这里变成了中国队的半个主场，加油的声音甚至超过了观众为东道主法国的加油声。

11时，女子双人3米板金牌争夺战开始。即便经历过不少大赛，现场观众的欢呼声仍然让两位姑娘紧张了起来，她们甚至没有听到现场播报难度的广播。“我只听见了裁判哨子的声音。”陈艺文说，“当时有点懵，赶紧问昌雅妮，咱们是不是得走了。”随着第一跳稳稳入水，她们的心也安定了下来。第一跳，难度系数2.0的201B，陈艺文/昌雅妮拿到52.80分暂居第一；第二跳，难度系数2.0的301B，姐妹俩拿到51分继续领跑；第三跳开始上难度，难度系数3.0的405B，陈艺文/昌雅妮拿到77.4分。

这时从射击场传来好消息，黄雨婷/盛李豪射落首金。所有的目光再次锁定在了陈艺文和昌雅妮的身上。第四跳，难度系数3.1的107B，陈艺文/昌雅妮决赛最难的动作，顺利拿到79.98分的高分，基本上提前锁定了冠军；最后一跳，难度系数3.0的5152B，拿到76.50分，最终，陈艺文/昌雅妮以总分337.68分夺得中国本届巴黎奥运会第二金。

陈艺文和昌雅妮紧紧拥抱着，现场也沸腾了，赛场被鲜艳的中国红笼罩，国歌响起，现场观众齐声大合唱，很多观众流下了激动的泪水。

从雅典奥运会到现在，女子双人3米板这枚金牌从无旁落。昌雅妮说，感谢前辈打下的江山，希望自己和陈艺文能够接好接力棒，并传承下去。

(巴黎7月27日电)

中国红助威 跳水首金开门红



夺金路走来不易 姐妹俩画出金色同心圆

本报特派记者 陈思彤

站上冠军领奖台的那一刻，陈艺文和昌雅妮都露出了开心的笑容。第一次参加奥运会，就承担了夺取中国跳水队巴黎奥运会首金的任务，两个小姑娘直到最后一跳结束，才终于放松下来，紧紧拥抱着。337.68分，是她们俩第一枚奥运会金牌的成绩。

对于观众来说，这看似是一场轻松的比赛，但是对于陈艺文和昌雅妮来说，并不容易。

陈艺文对自己的动作一直是精益求精，直到比赛两个月还在抠细节。“我记忆里的动作还停留在三年前，那是我对自我最满意的时候。”有时候教练告诉陈艺文，今天训练状态挺好的，动作跳得也都挺好，但是陈艺文就是感觉哪儿不太舒服。她尽力调整自己，“嗯，今天还是不错的。”但是第二天训练，这种不舒服的感觉又来了。

和陈艺文相比，昌雅妮在巴黎周期经历得更多。今年多哈世锦赛之后，连续作战的昌雅妮生病了，再恢复起来，她总感觉身体不适，结果在后面的比赛中受伤了。离奥运会越来越近，不知道什么时候能恢复，更不知道自己康复后状态能不能和以前一样，昌雅妮非常着急。

这时候，陈艺文一直陪在她身边，鼓励她，这给了昌雅妮很大的安慰。“我跟她之间的相处模式更像是一种

好朋友之间的陪伴，在对方有任何情绪不稳定的时候，另外一方就会作为一面积极的镜子去照亮她，两个人一直互相扶持，再共同进步。”

长时间在一起训练和生活，原本长性格都完全不同的两人竟然多了很多相似之处。“生活中的一些琐事，我们俩确实对彼此有很大的影响，她喜欢的东西，我首先会觉得很好奇，其次就是尝试，然后就会有一些爱好都很同步。”昌雅妮笑着说。

“我们两人很早就在一起了，性格互补，从来没出现过摩擦，其实我们都没有怎么磨合过，就很好。”陈艺文说。找回自信最好的办法是努力训练，抠好细节，让日益强大的实力把自信带回来。此外，还有姐妹两人之间的互相陪伴、鼓励。这段路，两个人互相搀扶陪伴，终于走上了冠军领奖台。“我体重比她大很多，她要一直努力去适应我的节奏。真的很感慨，也很感谢一路上有昌雅妮的陪伴。”陈艺文说。

27日的比赛中，陈艺文和昌雅妮每一跳都稳定发挥，虽然有些许紧张，但是她们用强大的实力，把日复一日的训练成果完美展现到了赛场上，收获了金牌。

接下来的女子单人3米板，两人会成为竞争对手，但同时，这对好搭档也将一起为中国跳水继续捍卫荣誉。

(巴黎7月27日电)

昌雅妮父亲为女儿骄傲

本报记者 赵萌

7月27日，在巴黎奥运会跳水女子双人3米板的比赛中，中国组合陈艺文/昌雅妮获得金牌。“这一切要感谢体育局、教练和队友对她的帮助。”昌雅妮的父亲昌先圣说。

“非常高兴，我和她妈妈一起到湖北省奥林匹克体育中心看的昌雅妮的比赛，在场的还有教练、奥体中心的工作人员。看到她夺冠以后我们都很激动。”昌先圣告诉记者，

“我们当时就给昌雅妮发了祝贺短信，我说‘宝贝，恭喜你’，她到晚上才给我回的信息，她说‘谢谢爸爸妈妈’。”

昌雅妮的父母之前都在经商，工作比较繁忙，但他们竭尽全力给昌雅妮营造良好的成长环境。昌雅妮7岁的时候被湖北省跳水学校教练选中，从此开启了跳水生涯。“多年来，看着昌雅妮的每一次努力，每一次获得成绩，我们都很高兴。这次她夺冠以后，我们也收到了很多人

的祝福短信。平时，她的训练生活非常繁忙，除了白天训练，晚上还要做理疗，我们只能在她有空的时候打电话问候一下，聊聊天，周末也会去陪伴她、关心她，给她鼓励和支持。”昌先圣说。

昌雅妮的父母在湖北省仙桃市经营着一家体彩实体店。昌先圣表示：“这次看着雅妮夺冠，我感到很骄傲，一方面因为我们经营的体彩店，筹集的公益金被用于支持竞技体育，我们是公益金的贡献者，我女儿是公益金的使用者。这让我更有动力经营好体彩店，为公益事业贡献力量。”



观众为中国队加油。本报特派记者 安灵均摄