



新的东京奥运备战周期已经打响,而在训练场,一些“老将”选择了默默离开。

10月19日,据报道,在中国跳水队刚刚开始集训中,奥运“五金王”陈若琳并没有出现。中国跳水队领队周继红表示:“陈若琳的颈椎有伤病,如果再坚持的话怕发生一些意外情况,奥运会顶过来其实需要很大的勇气,她也就此宣布基本上退役了。”



关注三湘都市报微信看E报。

# 伤病严重,贴满膏药像打补丁 23岁“奥运五金王”陈若琳退役



## 教练的责骂让她警醒

伦敦奥运后的日子,陈若琳在外界的惊异中一步步沉沦。

2013年巴塞罗那世锦赛,她在10米台决赛中败给了年轻小将司雅杰。一个月后的全运会,她在单人项目中甚至没能进入前三。

在这段漫长的低迷期中,她曾以伤病为理由逃避训练,“那段时间也不知道在想什么,每天就是累,不知道为什么累。可能是觉得没有目标了,觉得什么都拿过了,没有动力了。”

懈怠之下,陈若琳甚至也放松了自己常年来坚持的“节食”习惯,开始吃了冰淇淋、蛋糕这些对于运动员来说的“垃圾食品”。很快,她的体重一路飙升到了51公斤,当出现在镜头前,所有人都看得出来她的体型比之前大了一整圈。

如果没有周继红的一番怒骂,或许陈若琳就将这样从跳水池中消失了。2015年6月,在队内进行的里约奥运选拔赛上,陈若琳在单人跳台比赛中只排名第6,基本无缘里约。当时,领队周继红就痛批了陈若琳的态度问题,“不要以为自己有了以往的金牌和荣誉,就可以吃老本,就一定会去喀山,就一定可以代表中国参加里约奥运会了。”

正是这一顿痛骂惊醒了陈若琳,而她身边还有老将吴敏霞。“你看霞姐都参加那么多届奥运会了,还是这么刻苦训练,我比她还年轻、能力也比她强,为什么她能那么刻苦,我就要偷懒呢?”她在去年的喀山世锦赛赛后说。

那次比赛,她和刘惠瑕搭档拿下了双人十米跳台的冠军。当已经近两年没有拿过冠军的她走下领奖台时,眼眶里已含着泪水。



## 后背的膏药像打满补丁

23岁,陈若琳其实有资本坚持到东京,拿下第六枚金牌,成为中国奥运史“第一人”,但在参加里约奥运前,她就说2016年很可能就将是自己职业跳水生涯的谢幕演出。

正如周继红所描述的伤病问题,多年的跳水训练下来,陈若琳的伤病情况已相当严重,这也是导致她竞技状态下滑的原因之一。

周继红曾透露,陈若琳“一直受到伤病困扰,单项一些动作无法完成,年龄大了伤病不断。”在她的全身上下,如今到处都是长年积累下来的劳损。

在里约双人10米台决赛进行当中,央视解说员、悉尼奥运跳水冠军李娜也说,“陈若琳之前脖子、后背和腰部都存在伤病,后背

上面贴的膏药就好像打了补丁一样。”

拿下金牌后,陈若琳也在采访中表示,“伤病问题多次让我无法坚持,感觉是走不下去那种,好不容易坚持到了里约。”

现在,这个爱美的姑娘要开始新的人生了,经历过从高点跃入水面的数万次冲击,她的笑更加开朗。“旁人不理解为什么要这么辛苦坚持,但回头看,发现这些都是值得的。”

10月16日,陈若琳更新了自己的微博,晒了她在中国人民大学校门前的照片,并写道:“没事就得来学校晃晃……告诉大家我是人大的学生。”

据澎湃新闻

## “饿出来”的奥运冠军

鲜花、掌声、世人的追捧,得到这一切时,陈若琳还只有15岁。

2008年北京奥运会之前,中国跳水队已经连续在两届奥运会上丢掉了女子10米跳台的冠军,但这块“失地”,被这个一脸稚气的“小丫”用一场动人心魄的逆转夺冠“收复”了。不仅如此,她还同时拿下了女子双人10米台的金牌,成为了中国最年轻的跳水“双冠王”。一时间,观众的称赞和媒体的热捧包围了陈若琳,但那时,她还清楚地知道,“如果我满足于现状而荒废了训练,就只能原地踏步。为了取得更好的成绩,我会更加努力。”

接下来的四年里,她也是确是这样做的。由于身体发育,从北京奥运到伦敦奥运的期间,她的身高从136cm蹿到了158cm,身体上的变化也让她的竞技状态出现下滑。为了控制体重,她从2010年开始节食,甚至经常每天只吃一顿饱饭,只为了能让体重不超过教练给她定下的警戒线——92斤。

坚持得到了回报。伦敦奥运会上,陈若琳成功卫冕10米跳台的单双人金牌,这是整个奥运历史上的首次,也让她在年仅19岁之际,就在奥运金牌数量上追平了伏明霞、郭晶晶、吴敏霞这些跳水名将的纪录。

但这一史无前例的成绩也把陈若琳一下子冲昏了头,再也看不到努力的目标,“那时候瞬间迷茫了,好像拿不拿冠军无所谓,混到退役的年龄就好了。”