

三度退役助我蝉联奥运冠军

——世界女举首位奥运会两连冠陈艳青的故事

新华社记者 刘阳 徐征 顾涓

苏州女孩陈艳青是中国举重队里“说话最不算数”的运动员。退役，复出，再退役，再复出，她从2000年起宣布退役三次，又三次回到举重房重操旧业，但最终却在北京奥运会上成为女子举重奥运历史上首位两连冠选手。

“我知道自己这么多年一直在练与不练之间反反复复，但我私下认为，正是因为我总是给自己一个缓冲的时间，才能保持最好的身体状态，拿到两块奥运金牌。”陈艳青说。

与很多中国运动员不同，陈艳青的比赛状态很轻松。11日下午比赛开始前，12名参赛选手集体到场上亮相，就属她表情最自然，颇有大将风范。

在赛后新闻发布会上，陈艳青激动地说：“雅典奥运会时，我以为这块金牌就是属于我一个人的。现在，这块金牌，属于所有支持过我的人。”

最低调的复出

2006年底多哈亚运会赢得金牌后，陈艳青低调退役，继续在苏州大学工商管理系读研究生学位。但是5个月后，她又悄悄地出现在国家队在北京的训练馆里，躲在一帮小字辈的后面默默地重新举起曾让她厌烦的杠铃。

这是她从2000年以来，第三次宣布退役后的复出。

冰冷的杠铃到底有什么魅力能吸引住这个29岁的女孩子？陈艳青今年6月曾在天津转训时这样对本社记者说：“我想练习举重就如同你们体育记者的工作一样，有时候觉得压力大，想逃避，但是你就是无法割舍这份工作带给你的激情和荣誉。”

仅仅经过3个月的训练，陈艳青

在2007年8月的一次国家队内部测试中，再次成为该级别的佼佼者，不得不让人惊叹她神奇的恢复速度。

悉尼奥运会女子53公斤级冠军杨霞曾是陈艳青在国家的室友，如今已经为湖南体育局官员的她提起老朋友，也带着赞叹的口气：“我真佩服陈艳青！我们是队友时，就看她练得特别轻松。更可贵的是，她的训练效率高，只要给她一段时间恢复，她就能举到最好。”

陈艳青的教练曹新民曾说：“陈艳青天生就适合练举重，她柔韧性特别好，力量又大，技术一直比较稳定，最可贵的是，她练举重18年来没有大的伤病，这不能不说是个奇迹。”

在今年4月的全国锦标赛暨奥运选拔赛上，第三次复出的陈艳青以245公斤的总成绩夺冠，确定了自己在该级别的统治地位。奥运会的大门再次向她敞开。

愿为奥运会放弃青春

雅典奥运会冠军、2005年全国运动会冠军、东亚运动会冠军，三个冠军头衔却让陈艳青在26岁时做出了退役的决定。在澳门参加完东亚运动会后，陈艳青当着电视台的摄像机镜头痛哭流涕，宣布自己正式退役。

结果2006年1月，她回到国家队一声不吭地继续苦练，并在当年的全国锦标赛上再次力压群芳。那时说自己食言重举重时，陈艳青难为情地笑了。她说：“我决定退役时想，如果继续练到2008年，已经快30岁了。我不希望自己到了30岁的时候还没有享受过青春。”

选择复出，也就意味着这位雅典奥运会冠军在30岁前将在举重馆里度过自己的青春。对此，陈艳青说：

“北京奥运会是百年一遇的机会，为了这个机会，我愿意放弃自己的青春。我去年退役时一直在哭，我自己还是对举重有感情。”

教练曹新民透露，即使是第二次复出，陈艳青在情绪上也有过波动，动过不练的念头，但每次找教练谈心“宣泄”后，又高高兴兴地继续训练了。

陈艳青1979年出生在山清水秀的苏州西山，父母都是果农。她在1995年入选国家队，两年后获得第一个世界冠军。2000年，女子举重成为奥运会正式比赛项目，但中国队当年却放弃了陈艳青所在的级别。无缘奥运会的陈艳青一气之下宣布退役。这是她第一次退役。那时，她以为自己永远与奥运梦想告别了。

雅典奥运会前，在曹新民的鼓励下，已经成为兼职举重教练的陈艳青抱着试试看的心态参加了国内奥运会选拔赛，却意外地收获了迟到4年的奥运会入场券，在25岁那年收获了第一块奥运会金牌。

“冷静面对是最好办法”

生活中的陈艳青喜欢驾驶、阅读，还喜欢看乒乓球和射击比赛。由于在是否练习举重这个问题上举棋不定，陈艳青时不时感到有压力，并承认这样的压力“让脾气变得很坏”。她坦承：“有时我无法控制自己，即使很小的事也能激怒我。随着年龄的增长我变得逐渐成熟起来，阅读教会我如何排解愤怒。我意识到不管情况有多糟，冷静面对是最好的办法。”

备战雅典奥运会时，陈艳青说自己当时已经达到了忘我的状态，这样的状态也是备战北京奥运会时她急于获得的。每届奥运会前，中国队在



女举名单的确定问题上总是充满了激烈的竞争，这次北京奥运会也不例外。但是在名单确定前，陈艳青的内心却很平静，她说：“也许是因为以前的挫折吧，我现在觉得看淡一切才最重要。”

北京奥运会后，陈艳青有很多计划。她说她想回家帮父母种地；她说她想找个男朋友，因为这些年练举重“练得没有七情六欲”；她说她要读苏

州大学应用心理学博士学位，成为中国队的第一个博士运动员。

在运动员身份的背后，陈艳青还有一个身份——苏州体育局副局长。北京奥运会后，这位“女强人”是否打算第四次退役，变身体育官员？

她不好意思地笑了：“每次宣布退役后，结果都和原来想的不一样。这次我什么都不敢说了。”

（据新华社北京8月11日电）

从“问题少年”到奥运冠军

——记男子双人跳台跳水选手林跃

新华社记者 周欣

水立方的水很蓝，脖子上的奥运金牌很重。尽管一再对着摄影记者咬金牌，但什么是幸福和甜蜜，17岁的林跃大概还来不及品味。这顶北京奥运会男子双人10米台的桂冠，浸透了他一路走来的酸楚和艰辛。

“从我知道跳水以来，奥运会金牌就是我的目标。”林跃说。

他不知道，看台上的国家跳水队，从领导、教练到医务人员，都流下了热泪。想必，守着电视观看比赛的林跃父母和北京队上下也都激动万分。

2005年大年初五早上，14岁的林跃和父母一脸绝望，坐在北京西客站候车室里，等待返回老家潮州的火车。因为种种原因，他不想继续留在当时所在的跳水队训练了。

同一时刻，北京木樨园体育运动技术学校主管游泳跳水项目的副校长沈立仁一早起来，就惦记着这个叫林跃的小男孩。他找到曾经指导过林跃的王宵松教练，让他尽快和林跃联系。

于是，王宵松拿起了电话，得知林跃正和父母在西客站等车。爱才如命的沈立仁立刻赶往火车站，成功“拦截”。就这样，潮州的林跃加盟北京队。

林跃之所以让人“惦记”，是因为他拥有坚实的基础。5岁时到潮州业余体校练过两年体操，又在前国家跳水队主教练徐益明所在的“广东国际跳水培训中心”练了4年跳水，后自



费到清华大学跳水队培训。

林跃出自工薪家庭，为了供他练跳水，父母卖掉了房产。和父母一起体验过艰辛困苦的林跃，更懂得珍惜机会。

进入北京队后，林跃开始参加各类全国比赛。半年后，他凭借全国比赛前八名的成绩，迈入了国家队的大门。

知道自己入选国家队的那几天，

林跃兴奋得没有睡好觉。当他亲眼看到那么多奥运冠军和世界冠军后，又开始紧张起来，想和他们打招呼又怕打扰人家。然而，国家队毕竟是一个团结的集体，没过多久，新老队员就打成一片，林跃融入了大家庭。

十运会上，他以第四名的成绩让人眼前一亮，后成为和跳板“女皇”郭晶晶、雅典奥运会男台冠军胡佳的同门小师弟。教练钟少珍对他的评价

是：“个性好，沉稳，心理素质不错，动作飘逸，能力全面，整体动作质量高，没有动作难点。”

2006年，从林跃首次亮相国际比赛就引发了男台风暴，凭借难度系数高达3.8的5255（向后翻腾两周半转体两周半）“杀手锏”动作，他屡次在国际大赛中摘得单人、双人比赛的桂冠，双人搭档始终都是火亮。

曾经有跳水界前辈点评林跃：身

材修长，协调能力和身体能力好，心理素质好。由于还处于身体发育阶段，身体能力还有很大加强的空间。

进入2008年，林跃成了“问题少年”，身体发育来得不是时候，成了林跃乃至全队的最大烦恼。他的个子蹿高了至少5厘米，力量却显得跟不上，整个技术体系都受到了影响，做动作时明显力不从心。最困难的时候，他甚至无法完成难度动作。

正如跳水队领队周继红形容的：“就像是原来的武功高手，突然变成了废人。”

为了拯救林跃，全队上下都着急，就连北京队也在想方设法，形成了一个团队在默默工作。国家体育总局领导派了国家跆拳道、赛艇、短道速滑队体能教练王卫星出马。王卫星还是帮助游泳名将齐晖走出低谷的幕后功臣。

心理专家张忠秋常年在中国跳水队，随时解决运动员的各种思想问题。这半年来，林跃成了他门下的常客，每天训练后都要到他那里“报到”。

“这个阶段太辛苦了，也太难熬了。这块金牌拿下来了，林跃表现出了近阶段的最高水平。”在赢得男双10米台后，周继红这样评价。

林跃也说：“我要感谢所有为我付出努力的人们。没有他们，就没有我今天的成绩。”

（据新华社北京8月11日电）