

第十五届  
世界游泳锦标赛  
19th July - 4th August 2013

BCN 2013  
BCN 2013

BARCELONA 2013  
15<sup>th</sup> FINA WORLD CHAMPIONSHIPS  
15<sup>th</sup> CAMPEONATOS  
DEL MUNDO DE NATACIÓN  
15<sup>th</sup> CAMPIONATO  
DEL MONDO DI NUOTO

追梦中国 景芝力量

一品景芝 为中国体育喝彩



铁打的若琳，流水的搭档

# 要留“梦之队”先得管住嘴

陈若琳/刘蕙瑕这对女双组合毫无悬念地登上了世游赛女子双人十米跳台的冠军宝座。这是中国队连续第七次夺得世锦赛该项目冠军，也是陈若琳在世锦赛上的四连冠。

但在陈若琳四次夺冠的世游赛经历中，每一次与她一起登上领奖台的搭档都不同。从最早的贾童到如今的刘蕙瑕，中国跳水队为陈若琳更换了四个搭档，唯有她像定海神针一样稳稳地站在领奖台的最高处。她在十米跳台的世界顶尖水平坐八年，堪称新的“跳台女王”。

本报特派记者 胡建明 7月23日发自巴塞罗那

## “女王”搭档每届翻新

这一次夺冠之后，大家都把目光聚焦在陈若琳的身上，很少有人留意她身边屡屡更换的“绿叶”。当地时间22日晚上夺冠之后，陈若琳也是在别人的提醒之下，才一一回想起曾经与她一起夺冠的四个搭档。

2007年，15岁的陈若琳与贾童搭档获得了墨尔本世游赛女子双人十米跳台冠军，此后的两年，贾童随着身体的发育，运动生涯进入低谷，而陈若琳则成功攻克了这个难关。2009年罗马世游赛，陈若琳的夺冠搭档变成了王鑫。

后来，王鑫也是因为身体发育的问题，被迫离开了陈若琳。到了2011年上海世游赛，陈若琳的搭档变成了汪皓，两人如愿夺冠。2012年伦敦奥运会，这一对搭档又联手夺冠。

就在大家以为这两人会继续书写辉煌时，陈若琳的搭档又变成了16岁的刘蕙瑕。这位小姑娘一上来就展现出了不俗的心理素质，更有不少人认为，她这次的表现甚至要优于陈若琳。若能保持下去，她有望成为陈若琳的长期搭档。

说，袁培琳能够一口气吃5块月饼，还能一口气吃10根火腿肠、喝好几口蜂蜜……

而陈若琳的另外一名搭档王鑫则因为从2010年开始，身高增长过快，难以完成高难度动作，无法控制入水节奏，而被迫改为三米板。在之前的三个搭档中，只有汪皓可能算是因为纯技战术配合上的问题，才离开了陈若琳。

对于跳水运动员来说，身体发育期是最难熬的，尤其是女运动员，如果管不住爱吃零食的嘴巴，体重会增长很快，到头来根本就玩不了跳台。当年郭晶晶和吴敏霞就是因为没有度过这一关，才从跳台改练跳板。

## 管不住嘴巴就换人

陈若琳身边的搭档为什么总是换来换去？据了解，主要原因是她们没有熬过身体发育这一道关卡。有些选手就是因为没管住自己的嘴巴，体重增加过快，根本翻不动跟头，只能选择离开。

在陈若琳这些搭档中，贾童是管不住嘴巴的典型。当年，她被国家队退回省队的时候，体重已经达到100斤。墨尔本世锦赛的时候，她曾经在新闻发布会后把赞助商提供的乳酸菌一口气拿走了10瓶；冬训的时候又偷偷跑到超市吃糯米鸡……这些行为让教练欲哭无泪。当时与她一起被誉为“希望之星”的袁培琳也是如此。据

说，袁培琳能够一口气吃5块月饼，还能一口气吃10根火腿肠、喝好几口蜂蜜……

而陈若琳的另外一名搭档王鑫则因为从2010年开始，身高增长过快，难以完成高难度动作，无法控制入水节奏，而被迫改为三米板。在之前的三个搭档中，只有汪皓可能算是因为纯技战术配合上的问题，才离开了陈若琳。

对于跳水运动员来说，身体发育期是最难熬的，尤其是女运动员，如果管不住爱吃零食的嘴巴，体重会增长很快，到头来根本就玩不了跳台。当年郭晶晶和吴敏霞就是因为没有度过这一关，才从跳台改练跳板。

## 吃零食要看颜色，固定头型用果冻粉

# 女孩子玩水 真是不容易

本报特派记者 胡建明  
7月23日发自巴塞罗那

谁都知道，对于跳水运动来说，如何控制运动员的身体发育是一个让教练头疼的问题。目前，业内比较有效的方法是除了对运动员的饮食进行特殊搭配之外，还要控制住运动员吃零食的瘾头，这一点对女运动员尤为重要。

在与一些教练接触后，很多人都承认，这是一个运动队管理上的难题。中国跳水队领队周继红之前在接受采访时就表示：“我现在可以做到少吃或者是不吃零食，但年轻的时候，让我不吃零食绝对是一件难事儿。”

但为了运动员的个人前途，作为运动队管理者，只能采取特殊的办法杜绝队员们吃零食。据，在中国跳水队内有着非常严格的零食管理条例：红色食品、橙色食品和绿色食品当中，红色

食品是绝对不能沾的，比如冰激凌这样的，然后橙色食品是少吃，绿色食品可以多吃。但最终的一条原则是——能不吃就尽量不吃零食。

除了吃，爱美的女孩子在美容方面也都费尽了心思，毕竟常年泡在水里，对皮肤不好。为了保护皮肤，这些女孩子在下水之前，一般会多涂一些鱼肝油或者是橄榄油。与跳水女选手不一样，像参加花游比赛的蒋婷婷和蒋文文，除了要保护皮肤，还要保护发型。因为花游是一个对形像要求很严格的比赛项目。

为了固定头型，蒋氏姐妹通常都用进口果冻粉固定头发。这种果冻粉内地暂时还没有卖的，很多都是她们从澳门或者日本等地方找人带回来的。仅仅固定头型这一个环节，就要用掉她们一个多小时。而恢复头型的时候，她们要先用热水把头发泡上半个小时，然后才能慢慢去整理……



## 逆转一跳

北京时间7月23日晚，2013年世界游泳锦标赛跳水比赛女子一米跳板决赛中，中国选手何姿凭借最后一跳的稳定表现上演逆转一幕，最终以0.10分的微弱优势获得冠军。这个冠军是何姿在运动生涯中所获得的第七个世界冠军，另一位中国选手王涵获得季军。



大话西游

## 好动的 巴塞罗那人

□胡建明

巴塞罗那不仅仅是阳光之都、旅游之城，而且还是一座体育之城。这里除了大家熟悉的巴萨足球俱乐部之外，还有在欧洲篮球享有盛名的巴萨篮球俱乐部，在NBA打出一番天地的加索尔就曾经是巴萨俱乐部的一员，至今诺坎普陈列馆里面还有他的球衣。

走进巴塞罗那人的生活，给我印象最深的不是这里的足球和篮球氛围，而是随时可以看到运动的人群，中老年人在沿着美丽的街道跑步，年轻人要么踩着滑板在街上优哉游哉地滑行着，要么骑着自行车在自行车道飞驰着。

当然，他们之所以能随时随地动起来，也与当地有序的交通规划有着很大的关系。就拿我们下榻酒店所在的街道来说，双向四车道的街道，两边的人行道比双车道还要宽，还特地在中间开辟了自行车道，让骑车人和行人互不干扰。当地导游告诉记者，跑步和骑自行车是西班牙人最喜爱的运动。很多人下班后第一件事不是换跑鞋出去跑步，就是推起自行车出去奔放一会儿……

当地时间22日晚上，在采访归来的途中，我竟然还看到一位小伙子一边玩着滑板，一边用手机发着短信，尽管身边的人潮交错涌动，丝毫不影响他的运动轨迹。其游刃有余的滑行，让我看得目瞪口呆。

也不知道是因为刹不住“车”还是因为其他原因，到了一个十字街口，他看都没看眼前的红灯，一加速就过去了，一群行人也紧随其后。原来巴塞罗那也有盲从式的闯红灯行为。

## 何姿： 最后一跳很紧张

本报特派记者 胡建明  
7月23日发自巴塞罗那

除了第一轮领先外，整场比赛何姿都落后于意大利选手卡格诺托，直到最后一轮才以0.1分险胜。何姿赛后说：“我知道这场比赛在玩心跳，最后一跳之前也知道必须跳好才能赢。其实我之前一直没看分，但第四轮后看了，也是不小心看的，才发现差距这么大。当时挺紧张，挺害怕。”

最后一轮何姿顶住压力得到66.3分，是整场比赛所有选手的最高分。能逆转靠的是正能量吧。因为我想不管谁拿冠军，不希望中国队丢掉这块金牌。这场比赛让我获得了比赛中的经验，我觉得自己1米板的水平不高，赛前就挺担心忐忑的。”