暨南大学 校园里的奥运冠军⑥

策划:陶 勇
统筹:林本剑
文/羊城晚报记者 柴智 林本剑 詹淑真
实习生 梁令菲

他被称为跳水队最帅的男选手,是奥运历史上第一位夺得男子跳水单人、双人10米台两枚金牌的选手,他是暨大学子,也是VLOG达人

# 陈艾森:在暨大学知识 在跳水队学做人

水蓝色的上衣,洁白的衣领,迷人的小酒窝,始终保持着迷人的笑容,灿烂且治愈。阳光帅气的陈艾森走入视野时,好似漫画里走出来的邻家男孩,温暖而亲切。

作为2016年里约奥运会男子单人10米跳台和男子双人10米跳台的"双冠王",陈艾森已在暨南大学本硕连读了8个年头。他告诉羊城晚报记者,虽然认真对待每一个学科、每一次考试,但因为不能像普通大学生那样正常上课,未能在校园的大熔炉中有大段时间的历练,他仍略有遗憾。但陈艾森依旧感激他的跳水生涯,他在中国跳水队这个大家庭收获的团结、坚韧、不放弃、不服输的精神内核,在其看来是受用一生的宝贵财富。

陈艾森在里约奥运会夺冠 图/视觉中国

## A 硕士毕业论文比跳水难

2014年,陈艾森入读暨南大学国际经济与贸易专业,2018年继续攻读硕士研究生,今年7月将完成学业,目前他正在准备毕业论文。

陈艾森说,由于文化底子不够深厚,再加上常年在北京训练,自己的精力很难在训练和学业中实现平衡,"所以我的学习成绩并不是特别出色,但每一次考试我都会认真对待。"

据陈艾森介绍,当年在广东二沙体育中心训练期间,他所在的"冠军班"有固定的文化课安排,"我们都是在训练的间歇期上文化课,周二、周四上午和周一、周三、周五晚上上课"。虽然训练非常艰苦,但陈艾森的文化课一点都没有落下。进入国家队后,在北京训练的9年时间里,陈艾森的整个大学生涯都是在线上上课中度过的。"非常感谢暨大的老师,他们完全是根据我的训练计划和时间安排来调整教学计划的,很多老师是利用自己的私人时间来给我上网课"。

陈艾森在暨南大学的班主任张丽静,曾评价艾森是一个幽默、活跃、长相清秀的大男孩。面对记者,陈艾森也屡屡展现其风趣的一面。对于毕业论文的选题,陈艾森颇为神秘地告诉记者"跟体育有关",再想刨根问底则无可奉告;跳水与毕业论文哪个更有挑战性?陈艾森向记者诉苦道:"写论文可比来个4.1难度的409C动作难太多了!首先要收集各种数据,再进行比对参考,同时要对各种文献、各种资料进行考量,这是一个庞大的系统工程。"

陈艾森半开玩笑地对记者说:"我在生活和训练中是一个比较懒散的人。"懒散之人何以成为奥运冠军?陈艾森笑称自己是一个怕麻烦的人,然而一旦专注于做一件事,则会忘我地投入,进而将身上的毛病尽数除去。比如面对考试,陈艾森就要求自己不能有一丁点马虎。每次考前,他都在训练、康复之后,在晚上挤出时间抓紧温习。陈艾森对考试重视到什么程度?班主任张丽静说了一件小事:"一次期末考试,学校要求学生必须面考,但陈艾森因训练无法回到广州,经过与国家跳水队反复沟通,陈艾森被允许回来参加考试。得知消息,他兴奋地对我说'我终于可以参加考试啦'!他对考试、对成绩一直都是非常在乎的。"

陈艾森(左)和谢思埸在暨大和师生分享夺冠经历 图/视觉中国

## B 最煎熬的岁月是东京奥运周期

2016年里约奥运会,陈艾森成为奥运历史上第一位夺得男子跳水10米台单、双两块金牌的选手,被认为是中国跳水男队此后的领军人物。当时不到21岁的年纪,陈艾森从名不见经传到名震天下,只用了一次大赛。而等待这一次大赛,陈艾森足足花了15年。但随之而来的2020东京奥运周期,则被陈艾森认为是整个运动生涯最煎熬的岁月。

"其实在里约奥运会结束后我就在想,不知道下一个四年还有没有机会?对于跳水运动员来说,我到二十五六岁时,也差不多到了退役的时候了,但内心深处,我还是想再试一试、搏一搏!"里约奥运会后的几年时间,已是"老将"的陈艾森出现了些许起伏。两次世锦赛,陈艾森都输给了英国选手戴利,在东京奥运会周期的备战中处处碰壁,伤病缠身、技术难关和身体状态不佳,一系列问题纷至沓来。"运动员每个阶段都会遇到瓶颈期,也都会产生放弃的想法。像东京奥运会的备战阶段,我的状态非常差,真是有一弃了之的念头,但为了梦想,为了继续给国家争得荣誉,我还是坚持了下来。"

陈艾森给记者分析了跳水运动的残酷现实,"随着年龄的增长,运动机能、潜能和敏感度都会有所下降,伤病恢复也没有年轻运动员那么快,这就要求我们必须做好全方位的准备。"在陈艾森看来,运动员的巅峰状态是可遇不可求的,即便一直保持高强度的训练也很难一直维持,"对于状态,关键看你自己如何去衡量。每一名运动员都有自己的巅峰期,都希望将最好的状态在赛场上完美呈现,但这就好比人的一生一样,总有高低起伏,巅峰之后总会陷入低谷,关键是不要让这样的想法成为自己前行的压力。"对于如何解压,陈艾森的做法是放慢自己的节奏,"跑到厕所做一个深呼吸,对着镜子里面的自己说声加油,洗把脸冷静之后再去努力拼搏。"

在东京奥运会上,陈艾森与队友曹缘获得男子双人10米跳台亚军,在第四跳时曹缘出现失误,让这对组合最终和冠军无缘。回忆当时的失误,陈艾森说道:"双人项目不分你和我,我和曹缘就是一个整体,他跳不好就相当于我跳不好,只能说我们的训练还不够。"虽然有些遗憾,但陈艾森认为,只要努力付出,就无怨无悔。

## C 努力永远比天赋重要

东京奥运会接近5年的备战期,在陈艾森看来是一次人生的洗礼,"经此一役,我的人生不管再遇到多难过的坎,都能从容应对了"。虽然不能像一名普通大学生那样,在校园里学习、生活,但20年的跳水生涯,已让陈艾森收获满满。这里学到的知识是书本上无法替代的,他也从中真正体会到了奥林匹克运动的精神——"更高、更快、更强、更团结"。

"小时候刚开始接触跳水时,我是又累又害怕。在此后的备战中,我会有动作百分百完成后欢喜的状态,也会有厌倦期。然而,每一名运动员都有一颗争冠的心,都希望在自己的运动生涯中做到最好。"回忆成长中的点点滴滴,陈艾森坚定地表示永远争第一的信念和初心始终未变,这好似一盏明灯,指引他一路前行。

在中国跳水队,陈艾森最大的收获是兄弟情,这不仅是这支"王牌之师"的优良传统,更是驰骋沙场的制胜利器。"这些年中国跳水队一直都是以老带新,队员之间亲密无间、交流频繁,大家不仅仅是为自己好,更多的出发点是希望团队好,团结是跳水队的最大特点。"

在刚刚结束的北京冬奥会上,苏翊鸣夺得单板滑雪男子大跳台金牌,这对陈艾森的触动极大:"这是中国队历史性的突破,苏翊鸣是以世界最高难度完成的,而且完成得轻松自如,这说明他在这个项目上一定是付出了所有,以最高标准来要求自己。其实运动员都有挑战极限、挑战自己和不服输的精神,这恰恰是运动的魅力所在。"

挑战极限,也是中国跳水队持之以恒的目标和信念,他们一直在路上。"我的好多师兄师姐都曾不断攻克高难度动作,何冲三米板的5156B,胡佳的407B,虽然现在来看,似乎是平常的动作,但在当年他们都用赤诚之心诠释了什么叫挑战自我"。

陈艾森一边与记者回忆往事,一边习惯性地摸了摸左腕上的黄色手绳。这是2016年里约奥运会前教练亲自帮他求得的,"就是保平安,求顺遂,这些年我连洗澡都没有摘下来过。"虽然陈艾森将黄色手绳视为幸运的"护身符",但他知道,努力训练才是好成绩的通行证。"努力永远比天赋重要,有天赋不努力,你是永远练不出来的"!

从事体育事业这么多年,陈艾森的最大收获是锻造出了不服输的心态、强韧的心理素质以及队友间的肝胆相照、相互信任。他目前正处于东京奥运会后的恢复期,对于未来,他还没有太具体的打算,只是希望尽可能地延长自己的运动生涯,继续代表中国跳水队争金夺银。

## D "东山少爷"成VLOG达人

陈艾森是地地道道的广州仔,由于小时候在老东山区东华路一带长大,粉丝们都亲切地称他"东山少爷"。他也具备"东山少爷"的特质:有礼貌,有素养,待人接物不卑不亢。而在生活中,陈艾森也是一个生性活泼、永远充满奇思妙想的阳光男孩。

一回到广州,陈艾森就会去儿时生长的东华路来一碗最爱的双皮奶,去火炉山爬爬山,约上玩伴打打羽毛球,晚上再品尝一下在北京一直心心念念的粤菜,这在陈艾森看来是最幸福的事了。

陈艾森喜欢用拍视频的方式记录自己的生活,与朋友粉丝分享励志的故事,他希望通过这种方式为自己打气。

"在2016年奥运会前我就拍了自己的第一个视频,记录出征前每一位运动员的备战训练,让每个人说一句寄语。这是我的第一个记录类型的视频,就是希望通过这种方式为自己和团队打气加油。"

如今,陈艾森已经成为VLOG达人,"刚开始是用最简单的'傻瓜式'软件来剪辑,现在已经可以运用转场、画中画等功能。我非常喜欢拍视频记录一切,很享受这个过程,也是希望向大家传达一种积极向上的正能量。"

在暨南大学收获知识,在跳水队学会做人,两个"校园"的学习让陈艾森受益匪浅,"这样的人生履历我很珍惜,不论未来能否继续站在跳台上,我都希望为中国的体育事业尽自己的绵薄之力。"对于未来,陈艾森坚定地说。

图/视觉中国

### 陈艾森·档案

1995年出生于广东省广州市,2012年入选中国跳水队,2014年入读暨南大学国际经济与贸易专业,今年将硕士毕业。

### 个人主要荣誉

- ●2015年 喀山 世界游泳锦标赛男子双人10米跳台冠军
- ●2016年 里约 奥运会男子10米跳台"双冠王"
- ●2019年 光州 世界游泳锦标赛男子双人10米跳台冠军
- ●2021年 东京 奥运会男子双人10米跳台亚军
- ●2021年 西安 全运会男子跳水团体冠军

世预赛·今晨

# 非洲杯决赛重演 埃及首回合占先

世界杯非洲区预选赛第三阶段首回合今晨上演强强对话,埃及主场以1比0力克新科非洲杯冠军塞内加尔。在利物浦双子星的首回合比拼中,萨拉赫力压马内,双方将于3月30日凌晨在塞内加尔主场进行次回合较量,两回合胜者获得一张世界杯入场券。

"非洲杯冠军给你,世界杯入场券给我。"有球迷为萨拉赫参加今晨这场比赛设计了台词,只是不知道马内肯不肯答应。在一个半月前的非洲杯决赛中,埃及和塞内加尔在120分钟内互交白卷,马内开场不久主罚点球被埃及门神阿布加巴尔扑出。在点球大战中,马内第五轮出场罚进制胜点球,帮助塞内加尔以4比2获胜,同样被安排在第五轮的萨拉赫没轮到罚点球的机会。

在双方上次交锋时,塞内加尔在第4分钟就获得点球,今晨的好戏同样发生在开场仅4分钟。埃及在主场先声夺人,萨拉赫反越位成功,在禁区内起脚爆射,球被切尔西门神门迪扑了一下击中横梁弹出来,再打在塞内加尔左后卫西斯腿上反弹入网,埃及以1比0领先。此球计为西斯的乌龙球,他根本来不及反应。

有了主场优势加成,埃及缩小了与塞内加尔的差距。在非洲杯决赛中,塞内加尔射门次数以13比7领先,射正次数以8比3领先,如果不是二号门将阿布加巴尔表现神勇,埃及根本熬不到点球大战。埃及主力门将塞纳维因伤缺席非洲杯决赛,他今晨首发上阵,受到的考验不多。

塞内加尔本场射门次数以10比9领先,双方射正次数都是3次,但马内领衔的塞内加尔攻击线表现平平,没有真正威胁到塞纳维把守的大门。第38分钟,马内获得扳平比分的绝佳机会,可惜他一脚射飞。

洲际冠军在世预赛遇险似乎成了常态,新科欧洲杯冠军意大利已在世预赛附加赛半决赛被淘汰出局,2016欧洲杯冠军葡萄牙要与"大黑马"北马其顿争夺一张世界杯入场券。如今,新科非洲杯冠军塞内加尔也把自己逼入险境。欧足联虽然已经在欧冠等欧洲赛事中废除了客场进球规则,但世界杯非洲区预选赛仍然采用客场进球规则,塞内加尔今晨未能取得客场进球,是一大劣势。假如塞内加尔次回合在主场仅以2比1获胜,双方总比分战平,埃及将会凭借客场进球优势出线。

在今晨另一场比赛中,2017非洲杯冠军喀麦隆和2019非洲杯冠军阿尔及利亚展开直接对话,必然有一支冠军队无缘2022世界杯。阿尔及利亚客场以1比0力克喀麦隆,葡超葡萄牙体育前锋苏莱曼尼在第40分钟顶进全场唯一进球。

羊城晚报记者 刘毅

萨拉赫(前)庆祝进球 图/视觉中国

世预赛·观察

# 蓝衣军团缘何走下"神坛"?

在输给北马其顿后,新科欧洲杯冠军无缘2022卡塔尔世界杯。欧洲杯冠军无缘夺冠之后那届世界杯,同时也无缘夺冠之前那届世界杯,意大利不是第一支,1992欧洲杯冠军丹麦和2004欧洲杯冠军希腊同样如此。

不过,意大利在球迷中的影响力远非丹麦和希腊可比。蓝衣军团无缘俄罗斯世界杯,时任主帅文图拉因此下课;现任主帅曼奇尼拿起教鞭之后,意大利节节攀升。可是在欧洲杯夺冠后,意大利跌入又一个低谷,让球迷对曼奇尼和他的弟子们又爱又恨。

这支意大利队没有个人能力特别突出的大牌球星,主要依靠团队协作。去年在欧洲杯,曼奇尼把弟子们的潜力调动到极致,那支意大利队快速、简捷、精准。可是一支球队不可能一直超水平发挥,任何球员也不可能一直处于极致状态。

曼奇尼坦言:"从去年9月开始,发生了一些令人难以置信的事情。"去年9月3日,意大利在欧洲杯夺冠后的第一场比赛就表现很差,在世界杯预选赛主场以1比1被保加利亚逼平,为屈就附加赛埋下伏笔。去年10月7日,意大利在欧洲国家联赛半决赛主场以1比2负于西班牙,37场不败的金身被打破。

欧洲杯夺冠后的6场世预赛,意大利仅取得1胜4平1负。获胜的那场比赛为5比0大胜"鱼腩部队"立陶宛,没有任何参考价值;在另外5场比赛,意大利仅取得两个进球。由于攻击力出现暴跌,意大利彻底失去了进军卡塔尔的机会。

欧洲杯夺冠功臣出现状态下滑和进取心下降,这其实是自然规律。例如,主力前锋因西涅开始考虑多赚钱,6月份与那不勒斯合同期满之后就将转投美国职业大联盟,不惜在当打之年去踢养老足球。可是作为主帅,曼奇尼没有及时开发新鲜血液,应该为意大利的出局负责。

年轻前锋斯卡马卡状态很出色,但曼奇尼不敢对他委以重任,意大利昨天主打的前锋组合还是因莫比莱、因西涅、贝拉尔迪。为了备战世预赛附加赛,曼奇尼一度招入昔日天才前锋巴洛特利,但在最终参赛名单还是放弃"巴神"。曼奇尼还招入巴西归化前锋佩德罗,但在世预赛附加赛直到第89分钟才把他换上场,这种换人毫无价值。

意大利边锋小基耶萨去年入选欧洲杯最佳11人阵容,可惜他长期养伤,使意大利在世预赛附加赛缺少了进攻爆点。门神唐纳鲁马去年荣膺欧洲杯金球奖,但他转投巴黎圣日耳曼之后与另一位门神纳瓦斯轮流出场,状态得不到保证。唐纳鲁马在欧冠出现低级失误,造成大巴黎被皇家马德里逆转,曼奇尼专门打电话对弟子进行心理按摩,可惜收效不大,唐纳鲁马现在似乎自带被绝杀属性和被逆转属性。

羊城晚报记者 刘毅

意大利队员跪地不起 图/视觉中国