最后一跳：100.30分

陈若琳完美摘金

本报记者 许立群

在观众震耳欲聋的呼喊声中，娇小的陈若琳站上了高高的十米跳台。

这是她的最后一跳，也是整场比赛的最后一跳。就在几分钟前，“跳疯”了的加拿大选手海曼斯出色地完成了全部动作，并以437.05分排在第一位，而此时陈若琳的得分是347.40分，这就意味着她必须在最后一跳拿到90分以上的高分，才可能夺得金牌。

场外，海曼斯和教练笑逐颜开，仿佛他们已经稳操胜券。因为陈若琳的最后一跳是5253B，目前女子跳台的最高难度动作，难度系数高达3.4，在如此巨大的压力之下要做好这个动作绝非易事。

轻盈的起跳、自如的翻转、波澜不惊的水花，一个完美的动作！全场观众沸腾了，大屏幕上，4个裁判给出了10分，“100.30分”！陈若琳在最后一刻成功超越，夺得金牌。

在教练的怀抱里，陈若琳流下了激动的泪水。这是中国队久违了12年的一枚金牌。

“我真的是第一吗？”发奖仪式过后，陈若琳依然觉得有些恍惚。“最后一跳之前，站在跳台上的时候，我真的很紧张。但入水之后，觉得自己跳得很好，一下子完全放松了。”

几天前，陈若琳已经和王鑫搭档，夺得了十米台双人金牌，但她知道今晚的比赛非比寻常，她清楚这枚金牌的分量。

“雅典奥运会的时候，我在电视里看了女子十米台决赛，当时中国队没拿到这枚金牌，我觉得挺可惜的。”

当时的陈若琳没有想到，4年后，中国跳水的历史由她翻开了新的一页。

因为小时候身体不好，陈若琳4岁时开始练习跳水。6岁时，一次比赛的前夕，她的胳臂忽然伸不直了，为了参赛，她执意接受教练的“正骨”。陈若琳的父亲说，“这辈子都会记得小琳琳的那声惨叫。”正是带着这股对跳水的痴迷与执着，陈若琳一路从南通市体校跳到江苏队、国家队。

在国家队，陈若琳是训练最刻苦的人。尤其是近一年，处于身体发育期的她为了保持体重，每天都吃得比别人少，练得比别人多。每天晚上，最后走出训练馆的总是陈若琳。

辛勤的付出终于在今天得到丰厚的回报。然而，瞬间的兴奋过后，16岁的陈若琳又回复往日的淡定。

有记者问金牌会不会改变她的生活，她说：“金牌不会改变什么，而且我要忘记自己是奥运会冠军，我的路还长。”



右图：8月21日，陈若琳（右）在比赛后接受祝贺时喜极而泣。

新华社记者 赵 鹏摄

长 焦

来自宝岛的“神雕侠侣”

本报记者 朱 凯

在北京奥运会的跆拳道赛场上，有一对情侣选手十分引人注目，他们就是中华台北队的朱木炎和他的女友杨淑君。朱木炎是雅典奥运会跆拳道男子58公斤级冠军，杨淑君同样是跆拳道好手，曾获2007年世界锦标赛季军和2008年亚锦赛冠军。

在宝岛台湾，这对跆拳道情侣被称为“神雕侠侣”。他们带着金牌梦想来到北京，出征奥运之前，两人还在桃园机场展示了情侣手链、手表，希望幸运之神眷顾。

他们在北京奥运会跆拳道开赛第一天双双登场，不过没能取得理想战绩，朱木炎1/4决赛中爆冷输给多米尼加选手，杨淑君则在半决赛止步。此后，朱木炎调整了心态，在复活赛中争得一枚铜牌，杨淑君在铜牌争夺战中再次失利。这对情侣带着一丝遗憾完成了此次奥运之旅。

4年前，朱木炎雅典夺冠为中华台北队获得一枚奥运金牌，当时很多台湾同胞激动得流下了眼泪。此番朱木炎再度出战，承载着台湾民众的无限期待。朱木炎将北京之战看成自己的谢幕演出，希望用一枚金牌作为告别，虽然事与愿违，但他坦然面对结果。走出北京科技大学体育馆，他脸上依然充满笑容：“毕竟比赛已结束，太阳还会照常升起，我自己的生活还得继续。”

在今年的亚锦赛上，杨淑君曾经击败过最后夺冠的吴静钰。这位长相甜美的选手去年还毅然“削发明志”，将一头美丽的长发剪光，为的就是在北京奥运会拿下金牌。但她在半决赛上再次遭遇吴静钰，然而胜利的天平没有向她倾斜。在此次失落金牌后，杨淑君很快调整了自己的心情，打算继续参加伦敦奥运会，“这次真的没有表现好，只发挥出不到一半的实力，但是我一定会再接再厉，在4年后的伦敦奥运会踢出好成绩。”

这对情侣对未来作出了选择，而且充满信心。朱木炎将在北京奥运会后结束自己的跆拳道生涯，杨淑君则准备继续。即将离开跆拳道赛场的朱木炎，取得了两届奥运一金一铜的战绩，他笑着说：“我希望这个纪录会有人打破，说不定就是杨淑君。”

日本女垒勇夺“末代金牌”

罗 俊

很多人把北京奥运会上的垒球比赛称作垒球运动的奥运“末代之战”，因为至少下届奥运会将不会看到这项运动的身影。

在21日晚进行的垒球决赛中，日本女队在垒球项目退出奥运会之前终于拿到奥运会冠军，她们以3:1战胜了此前一直垄断各种世界大赛冠军的美国队。

“一鼓作气，再而衰，三而竭。”这句中国古代的经典论战之言，送给本届奥运会的美国女垒再恰当不过了。他们三度和日本队交手，优势一次比一次缩小，终于在决赛中被打败。小组赛两队第一次相遇，美国队7:0大胜对手；半决赛再次相遇，美国队4:1再胜，率先晋级决赛。垒球比赛独特的佩寄制规则给了日本队机会，她们在后来的比赛中4:3力克澳大利亚队，保住了决赛权，得以在决赛中再次挑战强大的美国队。

美国女子垒球队在美国的地位不逊色于有着“梦之队”之称的美国男篮。世界著名体育杂志《体育画报》曾经称：“美国女子垒球队是公认的有史以来最好的女子垒球队，她们才是真正的梦之队。”1996年亚特兰大奥运会垒球成为正式比赛项目之后，美国队已经连续三届获得金牌。她们还在1986年至2006年间，连续6届获得世锦赛冠军。在其他队伍看来，要战胜美国女垒几乎是一件不可能完成的任务。也正因为美国队的存在，使得亚洲冠军日本队长期以来只能居于其后，不是亚军就是季军。

21日晚，现场涌入上百名日本和美国的记者，由此可见两国媒体对这块金牌的重视。比赛在细雨中开始，第三局上半局，三科真澄跑回本垒，日本队率先得分。第四局，日本队山田惠里一上来就击出一记漂亮的本垒打得分，日本队2:0领先。此后双方互有攻守，各得一分。关键时刻，日本队靠着出色的防守，将3:1的比分保持到第七局结束。这样，日本队历史性地战胜了美国队，赢得了这枚极具价值的奥运会金牌。

2012年伦敦奥运会上，垒球将和棒球一起告别奥运会赛场。至于能否在2016年奥运会回归，还是个未知数。因此，对于本届奥运会垒球场上的大部分运动员来说，可能无法再为奥运会等上8年了。



21日，日本女子垒球队获得冠军之后，队员们把教练抛起，欢庆胜利。

新华社记者 格桑达瓦摄

定 格

生日派对

21日，北京奥运会艺术体操个人全能资格赛第一天的比赛结束时，扩音器里播音员突然宣布：今天是波兰选手安娜·米特罗什20岁生日，让我们祝她生日快乐！随即，全场响起《祝你生日快乐》的欢快音乐，赛场上方的液晶大屏幕上出现了鲜花和礼品盒图案。在观众热烈的掌声中，志愿者向这位波兰姑娘送上了一束美丽的鲜花。面对如此盛大的生日“派对”，惊喜万分的米特罗什手捧鲜花，挥手向观众频频致意。

（据新华社）

拾 趣

刘虹

无缘奖牌 超越自我

本报记者 陈晨曦



8月21日上午9时，女子20公里竞走在大雨中开赛，“鸟巢”的跑道上，顷刻间迸出参赛选手踏起的阵阵水花。中国选手刘虹的脚步不疾不徐，行走在第一方阵中。

在48名参赛选手中，刘虹的个人最好成绩仅排名第十六，在对手们看来，这是一个不太受关注的东道主选手。然而，21岁的刘虹在奥运会上却有自己的志向：“我的目标是冲击金牌！”刘虹要实现梦想，必须要战胜最强劲的对手——俄罗斯选手卡尼斯金娜。

卡尼斯金娜是2007年世锦赛冠军，刘虹在那次比赛中仅名列第十九。论绝对实力，俄罗斯人显然更胜一筹；更为不利的是，这场不期而遇的大雨，已经注定刘虹脚下的20公里长路不会是一片坦途。

尽管是主场作战，刘虹却没有得到“天时”的眷顾。中国田径队的副总教练余维立说：“今天的大雨给中国运动员的比赛增加了一定难度。我们的运动员一直坚持在高温、湿热的条件下训练。”

刘虹说：“湿冷的天气让我没能在热身时充分准备。前半程比赛，肌肉都是僵硬的。”卡尼斯金娜却说：“天气对我没有任何影响，而且比阳光明媚的大热天好多了。我状态很好。”

雨大、路滑，鞋子都湿透了，刘虹走起来感觉阻力很大。比赛最初阶段，刘虹掉到了第九位，后来身体才逐渐热起来，越走越好，16公里时已经追到了第五位。她采用匀加速的节奏，18公里之后又往前赶超了一个名次，距离奖牌只有几步之遥。“我看得见意大利选手的身影，可就是赶不上。”最终，刘虹获得第四名，成绩距离获得第三的意大利选手埃莉萨只有5秒。

一直处于领先位置的卡尼斯金娜以1小时26分31秒获得冠军，并创造了新的奥运会纪录。挪威选手谢斯蒂获得亚军。刘虹坦率地承认，除了天气不太适应，对手的水平确实高。

虽然与奖牌无缘，但刘虹实现了另外一种超越。1小时27分17秒，刘虹今天的成绩比此前她的最好成绩快了1分钟多。她说：“能在这样的天气下，而且是在奥运会这样的大赛中走出来，我觉得很满意。”

上图：刘虹绽放笑容。

本报记者 雷 声摄

运动鞋的秘密

赵致真

飞人乔丹的气垫鞋，刘易斯的陶瓷钉鞋，琼斯的“水晶鞋”，约翰逊的“金缕鞋”，刘翔的“红色魔鞋”，运动鞋的历史，处处留下一个时代科学的脚印。

26块骨头，33个关节，20块肌肉，100多条韧带，数以千计的神经末梢和血管……人的脚是艺术和工程学的杰作。打从人类祖先直立行走后，我们便把体重完全交给了双脚，让它承受着比四肢动物成倍的负荷。

运动鞋虽然琳琅满目，但基本原理是大致相通的。它的首要功能是吸收来自地面的震荡。当人的奔跑速度达到每秒6米时，脚掌承受的负荷约为体重的4倍，跳高跳远时增大为7倍，强烈的振荡会传到脚踝、膝部、髋部以至脊柱和大脑。人类脚跟的脂肪垫和天然的“弹簧系统”脚弓有效抵御着这种伤害。现代运动鞋将一种具有很高“受压顺从性能”的材料放置在鞋后跟，让它通过自身最大的变形量吸收冲击动能。还有些运动鞋在鞋底内放置橡胶立柱和气垫，起到如汽车底盘减震弹簧的作用。

根据测试，跑鞋重量每增加100克，运动员的体能消耗将增加1%，美国短跑名将刘易斯打破百米世界纪录时的跑鞋只有115克重；“田坛阿甘”迈克尔·约翰逊的“金缕鞋”重量仅116克，玛丽安·琼斯的“水晶鞋”则只有99克；加拿大“黑豹”贝利的跑鞋被形容为“带钉的袜子”。

人们不免生出疑问，为什么有些运动员竞赛中脖子上可以挂着沉甸甸的金项链，却对鞋子的重量如此锱铢必较呢？看看百米跑道上那些快速翻飞的双脚就会发现，每个运动员的后跟都几乎触及到了臀部，折叠起小腿能缩短以髋关节为轴的转动半径，从而减小转动惯量，增加转动的角速度。而双脚处在小腿绕膝关节和髋关节旋转半径的最远端，因此鞋子重量些微的减轻，都会带来腿部转动惯量明显的减小。这对于以每秒20米速度交替划着弧线的双脚无疑是莫大的“减负”。

突破比金牌更重要

缪 鲁

在奥运会上，金牌是对优胜者的最高褒奖，“金榜”题名是所有参赛选手孜孜以求的目标，但奥运会的主旋律并不是颁奖乐曲。奥运会之所以被尊为体育最高殿堂，不仅因为每隔4年它会成就一批金牌获得者，而且在于它更充分地展示了体育魅力、更深刻地昭显了体育真谛，能让人透过金牌，得到更多的感动、启示和激励。

在北京奥运会的前半程，所有人的目光都盯在菲尔普斯的身上，因为他的八金之梦意味着一次前所未有的突破。在田径赛场上，博尔特赢得的赞誉在其他冠军之上，因为他创造的成绩代表了人类挑战速度极限的一次重大突破。同样，冼东妹和陈艳青的成功卫冕，让人感动的也是她们夺冠、退役、复出、再夺冠的经历体现的勇于突破的精神。正是他们的卓越表演，奏响了奥运会的主旋律。

这个主旋律不仅回荡在领奖台上，也更多地激越飞扬于比赛过程中。比如，在奥运会男子400米自由泳决赛中，异军突起的张琳，虽然只名列第二，但他的成绩让中国男子在奥运游泳项目上零奖牌的历史彻底“作古”。其震撼人心的效果，并不在中国乒乓球队有可能包揽全部金牌之下。

突破的旋律不仅回荡在赛场之内，还远远地在五洲四海产生共鸣。当一个又一个国家的奥运健儿在北京奥运会上为自己的国家夺得首枚金牌，实现历史性突破时，整个国家顿时成为欢乐的海洋。24年前，我们不是也曾因许海峰那石破天惊的一枪，让泪水与奥运主旋律一同闪耀吗！

突破比金牌更重要。金牌，是同别人相比得来的，它只代表着已取得的成绩，而且只是暂时的；突破，则是不断挑战自我、超越自我的永恒命题，它比金牌更加契合“更快、更高、更强”的奥运精神。