

当地时间8月29日(北京时间30日凌晨),在巴黎残奥会女子50米自由泳S10级决赛中,宁波运动员陈懿以27秒10的成绩夺得冠军,并打破世界纪录,也夺得了本届残奥会上的宁波首金。

7岁学游泳、8岁拿奖、15岁就成为残奥会冠军的“天才少女”,在错过一届残奥会后,时隔8年再次站上最高领奖台,“王者归来”。



陈懿的亲友们在一起观看电视直播。 宁海县残联供图

1 遗憾错过东京,惊喜圆梦巴黎

从预赛开始,陈懿的家人就一直紧盯着女子50米自由泳S10级比赛的动态,显得比以往更加紧张。说陈懿完全没有压力,那是假的,毕竟她上一次参加残奥会还是在2016年的里约。不过,这一次,他们对陈懿仍有充分的信心,“去年亚残运会,拿了4金2银,比赛成绩和名次都不错,近一年来她的状态也保持得很好。”

决赛中,当陈懿率先触壁,第一个从水下探出头来时,父亲陈令平激动得无以复加。这是陈懿在本届残奥会的第一场决赛,也是她的第一枚个人项目残奥会金牌。看着电视屏幕中女儿奋力击打水花的画面,陈令平深刻体会到了女儿在那一刻的情绪释放,“这8年,她都憋着一股劲,失去的一定要拿回来。”

2016年里约残奥会,陈懿第一次登上奥运舞台。在男女混合20分4×50米自由泳接力赛中,陈懿与队友一起获得金牌。这是她的第一枚残奥会金牌,此外,陈懿还在个人项目上收获了1银2铜。那一年,她才15岁,可谓“出道即巅峰”。就在陈懿信心满满地憧憬下一届奥运会时,命运却和她开了个玩笑。

2021年,陈懿因为胃息肉做了手术,恢复期太长,刚好和比赛时间“撞车”,所以不得不选择了放弃。“争金夺银是每个运动员的梦想!”陈懿说,每一次大赛,她都不愿意错过,更何况是代表着最高竞技水平的奥运舞台。因此,缺席东京残奥会的遗憾,深深烙在她的心底里,令她久久不能释怀。



陈懿在女子50米自由泳S10级比赛中。

新华社发

破世界纪录 夺宁波首金

陈懿实现“最初的梦想”

2 从鱼塘里游出的冠军

陈懿的成长之路,充满坎坷,也伴随着惊喜。陈令平开玩笑地说,女儿的游泳水平最初“师承”于他。由于陈懿的左手掌先天残缺,当时,陈令平只是觉得女儿需要多掌握一项技能,至少在落水时有能力自救,于是带着她到门口的小河、溪坑里游泳,采用的是最常见的“狗刨式”。

陈懿学得很快,让陈令平很是欣喜。2008年,陈懿开始正式训练游泳。每天放学,陈令平都骑着电动自行车把她从越溪乡七市送到宁海县游泳馆训练。训练完后再接回家,四五十公里来回奔波。有一次刮台风,只有住在县城的三四个孩子赶来训练,当陈懿父女准时出现在县游泳馆门口时,教练崔大红十分感动。

遇到游泳馆闭馆,陈懿就在家附近的鱼塘和水库里练。“那时候陈懿还不到10岁,那个水库就有七八米深。”陈令平回忆,多年之后,女儿才告诉他,那个水库里有蛇。陈令平听了心里很不是滋味,可他知道,只有对女儿的要求更严格些,女儿才能在成长路上走得更快些,也才能让她不断地超越自我。

在宁波市、宁海县和江北区两级残联工作人员的推荐下,陈懿被送到了宁波知名游泳教练汤能麾下,开始了长期、科学、系统的训练。2013年,12岁的陈懿进入浙江省队,当年就打破了成年女子50米自由泳S10级的全国纪录。2015年,在巴西举行的残疾人游泳公开赛上,她包揽了个人和接力项目9枚金牌。残奥会、亚残运会……到处留下了她的亮眼成绩。

3 『刷新个人最好成绩,才是我的目标』

和同龄人一样,陈懿爱喝奶茶、吃火锅,当然,训练和比赛的那几个月不吃。“最长的一次,连续睡了46个小时。”这样的话听来有些夸张,但在陈懿看来,年轻人大概就应该如此。曾经,她也敏感、倔强,但多年下来,她逐步成长,适应了社会,也不断“刷新”自己。“我很幸运,在每一个脆弱时刻,总有一股力量推着我向前走。”陈懿说。

在2024年之前,陈懿获得了残奥会1金1银2铜,亚残运会10金2银,21枚全国残运会金牌,其他奖牌不计其数。然而很多次,她都说道:“50米自由泳突破28秒,比拿了冠军还高兴。”“我不记得拿了多少金牌,但记得所有参赛项目的PB(个人最好成绩)。刷新PB,才是我的目标。我真正的对手只有自己。”

这一次,陈懿在巴黎残奥会女子50米自由泳S10级决赛中以27秒10夺冠,让她夙愿得偿。谁都知道,作为世界顶尖的短距离游泳选手,成绩哪怕提升0.01秒都非常困难——2016年里约残奥会,陈懿在该项目中游出28秒21的成绩。此后数年,她一直在冲击28秒大关。2023年杭州亚残运会,她终于游出27秒76的好成绩!

正是这股“执念”,推动着陈懿不断挑战极限。其实,这也应了她曾讲过的另一句话:“我是比赛型选手,比赛成绩往往比训练成绩好。因为我在比赛过程中不思考,只有一个念头,向前游,拼尽全力。”这个念头,陪伴了她16年,从鱼塘到游泳池,再到奥运最高领奖台,成就“最初的梦想”。

记者 马涛 通讯员 陈丰 王皎霞 姜荐