

海南姑娘陈艺文：  
8岁多开始学跳水  
25岁首战奥运16年  
苦练夺金

扫码看专访视频

2023年11月17日，陈艺文在国家体育总局训练局跳水馆训练。



他说：“我想让女儿学跳水，看看艺文适不适合。”

吴国村主任看了后，觉得艺文条件不错，但年龄大了一点，还是可以让试一下；于是就让奥运冠军何冲的启蒙教练钟权生带她训练。

孙女士决定用一年时间来试一试。8岁多的陈艺文，开始了独自在广东学习跳水和上学的生活。

## 起步晚进步快 从“旱鸭子”到跳水好苗子

学跳水时，陈艺文还不会游泳。

教练用一根绳子绑在她的腰上，就把她扔到水里面，先学游泳，再学跳水。

由于无法长期陪伴，父母给她找了一个寄宿家庭。

白天，陈艺文去学校读书，放学后赶赴体校训练，晚上回寄宿家庭吃饭、写作业，每天的行程安排得满满的。

如今回想起来，妈妈孙女士觉得艺文“太坚强了”。“刚开始，她很开心，后来时间久了就开始想家，每次打电话给我们，都哭着说想回家。”孙女士说。

虽然跳水训练起步晚，但陈艺文凭借早年的舞蹈功底和运动天赋，进步很快。在湛江市赤坎区体校训练了几个月，这个好苗子就被挑中进入中山市体校跳水队。之后，进步明显，上了广东省体校。

“在参加训练的第一年，因为不能回家，我有很多次想不练了，(想)回家。”陈艺文说。

在广东省体校的训练生活十分艰苦，训练量较之前提高很多。位于广东省惠州市的训练场在室外，冬天水温只有十几摄氏度，夏天酷暑难耐，都要坚持跳水训练。

回想过去，陈艺文觉得自己能够坚持下来，更多的还是在享受跳水带来的乐趣，在享受跳水中不断进步、不断成长。

## 拼进“梦之队” 跳水10年获人生首个世界冠军

走板、起跳、转体、入水……所有的动作一气呵成。出水后，陈艺文第一时间关注跳水池边的大屏幕回放，看自己的动作是否标准和到位。2023年11月17日，距离巴黎奥运会开幕252天时，记者在国家体育总局训练局跳水馆看到刻苦训练的陈艺文。

她说：“日复一日训练同样的动作，相信自己可以有更大成就。”这也是十六年来，支撑陈艺文坚持不懈、刻苦训练的信念。

2010年10月，陈艺文进入广东省跳水队，实现了跳水生涯的一次跃升。广东省跳水队被人称为国家二队，从这里走出多位奥运冠军。陈艺文说：“省队训练时间特别长，整个训练模式是跟着国家队走的。”训练课结束的时间很晚，晚饭后还要上晚自习、练晚功。(下转04版)

“温文尔雅”夺金，巴黎精彩绽放。7月27日下午，在巴黎奥运会跳水女子双人3米板决赛中，中国组合陈艺文/昌雅妮夺得金牌。

“入水那一刻，我感觉挺自由的。”作为土生土长的海口人，陈艺文8岁多离家赴广东接受跳水训练，从此开启了跳水生涯。十六年来，她不是在参加比赛，就是在训练；一次次纵身跳跃，一次次与水共舞；跳水技术逐渐成熟，发挥越来越稳定，最终站上了巴黎奥运会最高领奖台，成为中国跳水队女子3米板上的领军人物。

从海南出发，走向世界。这位十分率性、自信和追求完美的海南姑娘——中国国家跳水队队员陈艺文，以顽强拼搏的精神和永不服输的信念，延续了跳水梦之队创造的辉煌，为国家争光，为人生添彩。

□南国都市报记者 王洪旭 实习生 陈龙/文 李昊/图

## 晚来的“跳水缘” 8岁多离家独自去广东练跳水

“我从小喜欢大海，很喜欢去海边玩。”1999年6月，陈艺文出生于海口。她的父亲陈峻峰祖籍广东台山，但是土生土长的海口人；妈妈是广东湛江人。

陈艺文从小对体育格外感兴趣，经常跟妈妈孙女士一起看体育比赛。“她在跑步、轮滑等运动项目上都拿过第一。”孙女士说，陈艺文小时候特别活泼开朗。

孙女士还记得陈艺文第一次学轮滑的情景。当时，陈艺文收到大伯送给她的一双轮滑鞋，轮滑鞋店的老板告知将会有轮滑教练在附近的广场教孩子们玩轮滑。随后，孙女士如约带女儿前去学习，由于下雨教练没有来，陈艺文就自己穿上轮滑鞋，试着走了几下，然后滑起来了，而且滑得很稳。

“我小时候挺皮的，不太坐得住，什么都玩一玩，比如跑步、轮滑、跳舞等，都玩得挺快乐。”2023年11月，陈艺文接受记者专访时说，她练了4年舞蹈，这对后来学跳水帮助很大，尤其在协调性和柔韧度方面有很大的帮助。

真正与跳水结缘，始于2008年。当时，8岁多的陈艺文跟妈妈回广东湛江娘家过年，适逢妈妈好友的女儿在练跳水，她们就去现场参观。

“陆上跳水训练看起来很好玩，可在弹网上跳来跳去。”这对年少的陈艺文充满了吸引力，跟现场教练沟通后，允许她和其他训练的孩子一起在蹦床上玩。连续玩了两天，妈妈看出了女儿对跳水的喜欢。

其实，孙女士从小对跳水也情有独钟，于是她萌生让女儿练跳水的想法，当时刚好儿时的邻居、时任广东省跳水运动管理中心主任吴国村也回湛江过年，孙女士就跟

在陈艺文海口的家中，展示柜放着她的奖牌、奖杯和荣誉证书。



陈艺文小时候在广东学习跳水。(受访者供图)

