

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 體操

來源 中國時報

日期 98.5.28

版面 C三版



▲體質薄弱陳一冰，21歲才在世錦賽奪冠。（陳怡誠攝）

陳一冰 大器晚成

黃邱倫／專訪

雖然爺爺、父親都是出色運動員，但由於出生時只有2100公克，體質薄弱的陳一冰，體操這條路走來相當坎坷，直至21歲才在世錦賽奪冠，08年京奧拿下團體與吊環雙金，屬於大器晚成型的選手，並以實力證明早產兒也能成為世界體操最閃耀的一顆星。

此次應安麗紐崔萊之邀來台訪問陳一冰，生於熱愛體育的家庭，爺爺擅長百米短跑、撐竿跳高、桌球等運動，父親則是得過滑冰冠軍，「一冰」之名因此而來。

「我出生後在保溫箱待了2個禮拜，從小身體就不好，未滿5歲被家人送進體操學校，希望能透過鍛鍊改善體質。」陳一冰表示。或許是底子不佳，陳一冰始終沒能在激烈環境中脫穎而出，直到16歲才入選國家隊，05年開始在國際賽嶄露頭角，是中國男子體操新生代中的佼佼者。

06、07年世錦賽，陳一冰都是中國隊獲得團體冠軍的主力成員。此外，還在這兩屆世錦賽吊環冠軍，他的技術特點是力量足、動作到位、身形好，在吊環上的優勢非常明顯。08北京奧運團體與吊環雙金得主，同時也是繼李寧在1984年洛杉磯奧運後，相隔24年中國選手再度於吊環項目稱王。

陳一冰表示：「1996到2000年間是我最難熬的日子，當時看不到每天辛苦訓練是為了什麼，沒有意義，沒有目標，沒有自信，如果不是進入國家隊，就沒有現在的我。」

「我是屬於易發胖的體質，喜歡吃油炸食物，又不會刻意減肥。」陳一冰說：「每天訓練時間就要7、8個小時，熱量消耗相當大，才能夠練就出強健體魄。」

然而運動傷害是體操選手難以避免的困擾。「平時除了代表隊的飲食作息外，我還會吃些營養鈣片，強化自己的骨骼，倘若受傷則會以古老的針灸方式治療。」陳一冰以靦腆的笑容表示。

京奧結束後，中國體操隊正進入世代交替階段，「全能王」楊威退休，奧運3朝元老黃旭與李小鵬能否再戰2012倫敦還在未定之數，因此，現年25歲的陳一冰，將是中國體操隊未來幾年的掌舵人物。

