

跳水女子双人10米台夺冠

15岁的她天生属于跳水赛场

本版撰稿 本报记者 李一平

昨天,15岁的上海小将陈芋汐与搭档张家齐,在东京奥运会女子双人10米台的决赛中技压群芳,以总分363.78分的优异成绩成功为中国军团再摘一枚金牌。这是小将陈芋汐跳水生涯中的首枚奥运金牌,也是本次中国代表团收获的第八金。

来自上海徐汇的小将陈芋汐出身于体操世家,他的祖父陈新熙是上海老一代的体操运动员,父亲陈健是徐汇区青少年体育运动学校的体操高级教练,母亲董春华则是上海体育学院体教训练学院的体操副教授。在父母的引导下,陈芋汐3岁就在徐汇区青少年体育运动学校开始体操训练。

“当时她来我们青少体的时候大概才3岁左右,正好当时电视里在放跳水比赛的直播,她就自己跑到垫子旁边,开始学着电视里运动员做起了动作。”陈健当时的搭档,同时也是陈芋汐启蒙教练的徐汇区青少年体育运动学校副校长刘朝辉回忆起初见时的场景,原来跳水早已和陈芋汐结下了不解之缘。

从体操转项到跳水,还得说起陈芋汐体育生涯中遇到的另一位伯乐。徐汇区体操与跳水项目结合紧密,作为基础母项,体操运动员转型跳水有着得天独厚的优势,当时的上海跳水队也会定期到基层体操队伍中挑选苗子,像火亮、史美琴等跳水冠军都出自体操项目。陈芋汐6岁时,原上海跳水队领队史美琴照常到体操队拜访,一眼就相中了“颇有灵气”的她。

在史美琴看来,陈芋汐是个天资出色的跳水苗子,协调性好,空间感强,而且心理素质也不错,通常同龄人要用几个月乃至更久才能掌握的一套动作,放到她身上,可能一个月就融会贯通了。“这就是一种天赋,所以说她天生就是属于跳水赛场的。”

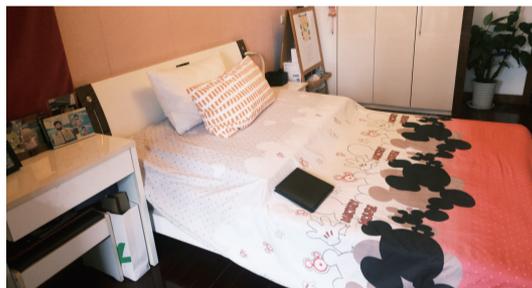
2019年初,陈芋汐首次进入国家跳水队。在入队训练才半年的情况下,她便跟随国家队出战光州世锦赛。“我们在派她参赛的时候也是心里没底,因为她只有14岁,这么年轻的选手参加单项也是头一回。”领队周继红在赛后坦言,派出陈芋汐更多的是出于练兵的考虑,但陈芋汐首次参加世界大赛便斩获女子单人10米台的冠军。



陈芋汐(右)和张家齐在颁奖仪式上



陈芋汐父母观看颁奖



陈芋汐的房间。但13岁入选国家队后,她就很少能回来住在家里了



夺得的奖牌

敢拼敢上还是学霸

在2019年全国跳水锦标赛上,陈芋汐/张家齐的双人十米台组合首次搭档亮相。在经过了一年多时间的磨合后,两人先后斩获了全国跳水锦标赛、跳水队东京奥运会队内选拔赛第三站和在5月进行的全国跳水冠军赛的单人10米台冠军。

在纪录片《出征》中,张家齐初见陈芋汐时,觉得她是个文静的小姑娘。但随着深入相处交流后,她发现陈芋汐身上有种不可思议的魅力,阳光开朗的性格总能感染周围的人,让跳水队的队员们充满能量。这也是陈芋汐让张家齐最欣赏的地方,“比赛能发挥,敢拼敢上。”

除了体育天赋惊人,据陈芋汐的家人和教练介绍,她从小就是一名“学霸”。还在读幼儿园时,在父亲的教育下陈芋汐的数学水平已经基本达到了三四年级的水平。班主任傅琦介绍,“小姑娘在校学习时非常刻苦,她上午完成文化课程,下午参加训练,课后的预习,她都坚持训练后认真完成,其他队员都

睡了,她仍然挑灯夜读……”

同时,陈芋汐从小还是个“见大场面”的孩子:幼儿园的时候,她是公开课上带头举手的那个娃;在光启小学读书时,她是广播台的小主持;到了世锦赛的赛场上,她就是那个“做动作胆子大”的初生牛犊。

五年前里约奥运会,当屏幕上的吴敏霞站在冠军领奖台上注视着五星红旗缓缓升起的时候,一个小小的身影站在电视台的摄像机前,稚嫩的声音掷地有声:“我要向吴敏霞姐姐和施廷懋姐姐学习,认真训练,争取出好成绩!”

五年时间过去,陈芋汐成功地兑现了自己的承诺,在自己第一次奥运之旅中,就和当年吴敏霞和施廷懋一样与队友携手摘金。小小年纪却有“大心脏”,陈芋汐为自己的首场奥运比赛交上了一份完美的答卷。接下来,陈芋汐还将参加女子单人10米台的比赛,上海小将是否能摘得个人的第二枚奥运金牌,让我们拭目以待。

师姐吴敏霞——赛出气场 为她加油

在陈芋汐位于上海市徐汇区的家中,陈健夫妇刚看完比赛不久,跳水奥运冠军、原国家跳水队著名运动员吴敏霞就紧跟着敲响了陈家的门。“恭喜恭喜,陈芋汐那么多年的梦想终于完成了。”一进门,吴敏霞熟门熟路地向陈健夫妇道喜,看来平时是经常会来访问这位小师妹。

作为陈芋汐从小跳水偶像,吴敏霞对跳水姑娘今日的优异表现进行了点赞:“今天她们的整套跳水动作完成得非常不错,面部表情和状态也好,心态也较为放松。”吴敏霞表示,第一次参加奥运会肯定很紧张,但她们做到了将紧张转化为动力。“我觉得她们一开始站上跳台肯定也是很紧张的,

毕竟两位小将第一次参加奥运会,在今天的赛场上她们将紧张成功地化为了动力,所以她们今天的表现真的很棒,也是为中国和上海争得了这份荣誉。”

身为陈芋汐的师姐,吴敏霞对这位上海小将给予了更多期待,希望她能在之后的单人项目中再创辉煌。“双人比赛完以后,她应该感受到了奥运赛场的氛围,单人项目的话,就是一场拼,毕竟单人她将会经历预赛、半决赛、决赛,希望她能够把中国运动员的气场发挥出来,给大家带来一场精彩的表现,也希望大家能够给她加油。”吴敏霞说。

只有训练拼尽全力 场上才能毫不费力

台。为了完成这个目标,陈芋汐无论是学习,还是训练都努力做到最好。母亲董春华回忆,有的时候训练任务比较重,回家的时候就已经不早了,陈芋汐就算是做到眼睛都快睁不开了,还是要坚持把作业做完。

一个月前,在北京备战的陈芋汐意外受伤,在训练时只要一做离心动作就会疼痛难忍。好在与上海市竞技体育训练管理中心合作的上海市第六人民医院专家给出了相关治疗方案,

让陈芋汐得以站在东京奥运会的赛场上。

但在康复过程中,为了珍惜宝贵的训练时间,陈芋汐仍然忍着疼痛参加训练,如今最终以完美的状态折桂。

在东京奥运女子双人10米台的赛场上,陈芋汐/张家齐的组合取得了363.78分的高分,看似轻松地击败对手,登上至高领奖台。但金牌的背后,其实正如陈芋汐自己所说那样,一切的毫不费力和举重若轻,都来源于千百个日夜的拼尽全力。