

小将陈芋汐全运会夺冠

金牌,是最好的生日礼物

9月9日晚,第十四届全运会跳水女子双人10米跳台决出冠军。东京奥运会冠军组合,上海小将陈芋汐与北京选手张家齐组成联合队参赛,以完美的发挥摘得金牌。继上海男排和黄雪辰后,陈芋汐为上海代表团争得本届全运会第三金。

本版撰稿 特派记者 吴钧雷 发自西安

戴着奥运冠军的光环,陈芋汐和张家齐成为了全运会的热门人物,每一次跳水都能引发全场观众的欢呼。这已经是陈芋汐在本届全运会上的第三次亮相,第一次是在女子团体赛上,她代表上海女子跳水队出战单人10米跳台项目,和全红婵、张家齐同场竞技。最终,全红婵排名第一,张家齐第二,陈芋汐第三。赛后接受采访时,她表示:“感觉今天的状态欠一些,没有发挥到最好水平。最后一轮跳得还算正常一些,前面四轮没有调动起来。”

“做好自己。”虽然全运会的难度看起来比奥运会大,但是陈芋汐十分相信自己和搭档的实力。第二次亮相,是在9月9日上午的女子双人10米跳台预赛,她和张家齐拿到了353.10分,以预赛第一名的成绩闯入决赛,状态渐渐复苏。作为奥运冠军,她们在决赛中的目标只有一个:冠军。两人在五轮比赛中没有出现一次失误,均是完美发挥,每一轮的得分都在上涨且都是全

场最高分,最终以348.96分夺冠,领先第二名25.53分。

奥运冠军来到全运会总是背负着更大的压力。相比其他运动员,这次她们的全运会备战时间变得很短。在结束21天隔离后,留给陈芋汐和张家齐的训练时间已经非常少了。虽然她们在隔离期间没有停止锻炼,每天都在进行体能训练,但是重新回到水池中,还是需要一定的适应时间。两人没有松懈,抓紧时间训练,从最基础的动作开始,一步一步提高难度。赛后发布会上,教练表示:“奥运会回来之后,她们的系统训练受到了一定影响。所以在今天她们俩能发挥到这个水平还是很令人满意的。”

明天就是陈芋汐的生日,这枚金牌是最好的生日礼物。不过,她的全运之旅还没有结束。9月12日,跳水女子单人10米跳台比赛将继续在西安奥体中心进行,上海小将将再一次向金牌发起挑战。

体操世家走出来的跳水天才

来自上海徐汇的小因陈芋汐出生于体操世家。陈芋汐的祖父陈新熙是上海老一辈的体操运动员,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。从3岁开始,陈芋汐就在徐汇青少年体育运动学校开始体操训练。

在牙牙学语时,陈芋汐对跳水产生了本能般的兴趣。3岁时,当她看到电视里转播跳水比赛,就自己跑到垫子旁边,学着电视里运动员的动作。6岁时,她被原上海跳水队领队史美琴看中,希望她从体操改练跳水。

两个项目有很多共同之处,所以转型的难度并不大,而在史美琴看来,陈芋汐有一种“天生属于跳水赛场”的感觉。“她是个天资出色的跳水苗子,协调性好,空间感强,而且心理素质不错。”训练中,陈芋汐能够用一个月的时间掌握同龄人可能要花费几个月才能练好的动作,天赋可见一斑。

2019年,14岁的陈芋汐来到国家队,迅速崭露头脚。在光州世锦赛上,

她毫不怯场,在女子单人10米跳台决赛中斩获439.00的高分,让领队周继红吓了一跳。“我们派她参赛的时候心里没底,让这么年轻的选手参加单项也是头一回,更多是出于练兵的考虑。”但天赋是藏不住的,陈芋汐一战成名的样子,像极了今年在东京奥运会上异军突起的全红婵。

陈芋汐和张家齐这对“00后”组合第一次搭档参赛,是在2019年9月进行的全国跳水锦标赛上。她们凭借优异的表现拿到了冠军,借此成为了出征东京奥运会的热门人选。在之后的一系列比赛中,她们的发挥十分稳定,几乎没有败绩,被视为中国跳水队在东京奥运会上最稳妥的项目之一。

时隔45天,陈芋汐从东京奥运会的最高领奖台来到了全运会的最高领奖台,她俨然是一副“小大人”的模样,面对记者的采访毫不慌张,说话头头是道。“非常荣幸能够站在全运会的领奖台上。为了准备这次全运会,不仅是所有的运动员和教练,还有现场工作人员、后勤保障人员等都特别的不容易,特别谢谢他们。”



陈芋汐出生于体操世家



明天就是陈芋汐的16岁生日

“乐乐”“肉肉”友谊长存

全运会的赛场上,陈芋汐和张家齐用实力征服了所有人。而在生活中,两人依旧保留着青春少女的调皮与童真。在女子10米跳台决赛的前一日,两人在训练之余模仿许昕打球的样子,令人忍俊不禁。这段视频在网上引起大量关注,网友们直呼,这两个小孩子“太可爱了”。

两人的友谊从2019年全国跳水锦标赛搭档开始。在此之前,张家齐的搭档是掌敏洁,两人曾在10米跳台上一同获得过2018年跳水世界杯冠军和雅加达亚运会冠军。不过,随着生长发育的问题,掌敏洁逐渐淡出了国家队。

在纪录片《出征》中,记录了张家齐初次见到陈芋汐时的场景。在张家齐眼里,陈芋汐是一个文静的小姑娘,但有一种不可思议的魅力,总能让身边的人充满能量。由于东京奥运会延期一年,陈芋汐也面临着身高与体态的变化,一下子长高了10厘米。不仅对于她个人,也对于这个组合而言,这都是一个挑战。但是陈芋汐用自律克服了一切,在维持高强度训练的同时,

她更加注意伤病及饮食对自己的影响,确保训练中每一次跳水的动作质量。

陈芋汐的努力,都被张家齐看在眼里。“我想对我的队友、我最好的搭档陈芋汐说点心里话。你是一个特别开朗、乐观的姑娘。自己受伤了,有伤病,也一直在坚持。在我们的双人项目上,你牺牲了自己很大一部分时间和精力,来跟我磨合动作,我由衷地感谢你。”

隔离期间,很多运动员都在社交媒体上发布各种各样的视频,与网友们互动。陈芋汐也在那段时间陆续发布着vlog视频,除了记录隔离期间的训练外,陈芋汐还记录了隔离结束后的训练生活,以及入住全运会运动员村的经历。每一段视频中都能出现张家齐的影子,两个人形影不离。陈芋汐的小名是“乐乐”,视频里,她总是称呼张家齐为“肉肉”。

她们依靠着努力与坚持,走过了最艰难的一段路。东京奥运会与全运会这两枚跳水金牌,既是对她们实力的肯定,也是两人友谊的见证。

是队友也是对手

9月12日进行的全运会跳水女子单人10米跳台决赛,将是引人注目的一场对决。

夺金的最大热门,一定是广东小姑娘全红婵。作为这个项目的奥运会金牌获得者和全运会资格赛第一名,全红婵的每一跳都让人叹为观止。在前几天的女子团体决赛中,全红婵第一次在全运会上亮相,并在第二跳上演了完美的“水花消失术”,原本应该向四周溅射的水花像是被她吸引一样,消失在了入水点。

全红婵的不足在于发挥不稳定。207C一直是全红婵的最弱项,在东京奥运会开始之前她就一直在苦练这个动作。虽然在奥运会上实现完美发挥,但是在全运会上,她还是因为这个动作失误了。

相较而言,陈芋汐一直是所有选手中最稳定的。在女子团体决赛中,她在女子单人10米跳台上完成的五套动作得分都在80分左右,没有太过出色的发挥,也没有任何失误。而随着赛程进行,陈芋汐正在不断地找回自己的状态,她依然是金牌的有力争夺者。“做自己就好,尽力去拼吧。”她以非常平和的心态对待接下来的比赛。

张家齐的表现也是无法被忽略的。要知道,她是2017年天津全运会女子单人10米跳台的金牌获得者,如今以上届冠军的身份参赛。在女子团体决赛中,她的发挥同样出色,第三跳让裁判打出了全场第二高分。作为北上广“三小只”中年纪最大的,张家齐的经验是她最大的优势。

国家队的队友成为了对手,听起来有些残酷。“全运会的比赛一向如此。我们代表各自的家乡出现在全运会上,站在跳台上必然会成为对手。”陈芋汐说,“但这并不意味着我们会因此关系不好,大家还是很要好的朋友。”



陈芋汐和张家齐拥抱

“我们代表各自的家乡出现在全运会上,站在跳台上必然会成为对手。但这并不意味着我们会因此关系不好,大家还是很要好的朋友。”

——陈芋汐