



PARIS 2024
2024
巴黎奥运会特刊

Allez
巴黎



2024年8月7日 星期三
首席编辑 郑毅

A3



8月6日晚，巴黎奥运会女子单人10米台决赛进行。两位中国健儿全红婵和陈芋汐，经过五轮角逐，成功包揽冠亚军。这是中国体育代表团的第22金，而中国跳水队也实现了该项目的奥运五连冠。

本版撰稿 本报记者 薛思佳

相较于在媒体面前更加沉稳老练的陈芋汐，小两岁的全红婵给人更多留下了一种古灵精怪的印象。三年前的一战成名，让她不仅完成了去游乐园的小愿望，也让她的生活发生了翻天覆地的变化。

三年时间一晃而过，全红婵从曾经的少言寡语，变成了媒体镜头面前的“社牛”。如愿和陈芋汐成功拿到女子双人10米台冠军之后，在新闻发布会上见到谷爱凌的全红婵，彻底放飞自我，甚至即兴来了一段舞蹈，老广与小孩姐的性质此刻在她身上融为一体，“她属于在性格上很开朗活泼，但其实对自己的要求也很高。”搭档多年的陈芋汐，在评价全红婵一事上或许最有发言权，“虽然她平日里看上去没心没肺，训练和比赛中对自己还是很上心的。”

诚如陈芋汐所言，训练和比赛场

拥抱落泪，全红婵复刻恩师成就

上全红婵完全是不同的模样。进入巴黎奥运周期，“奥运五金王”陈若琳成为了全红婵的主管教练。运动员时期，陈若琳曾是女子10米台项目上的王者，实现了该项目的大满贯，并且完成了奥运会上的卫冕，但在教练员的岗位上，她还是个“菜鸟”，尤其是遇上全红婵这样的“天才少女”，压力显而易见，“当时让我带她，还是挺意外的。因为她正处于一个发育期，正处在我当时经历最折磨的时候，所以压力会很大。”

生长发育，是每个跳水运动员都必须面临的挑战。身高、体重的增长，意味着训练强度和动作难度的加大，对于全红婵亦是如此，“就像你身

上绑着一副沙袋去跳，感觉完全不一样。”陈若琳说道，“还有就是心理上的变化，她从什么都不是，到变成奥运会冠军。所有的关注度都在她身上，把她捧到了一个位置。我自己也经历过这个时期，走了很多弯路，所以想让她少走一些。”在完成最后一跳，确认夺金后，全红婵与陈若琳相拥而泣，正是这段师徒情谊的写照。

尽管有陈若琳传授亲身经验，但对于全红婵而言，想要跨过这道难关，终究还是要靠自己，“我也年轻过，但是我总感觉怎么也回不到年轻的感觉了。”全红婵似乎还是那个快乐的小红，但“小红”再也无法复原那个懵懂而无忧的全红婵，“我有

时候是因为体重重了，整个下午都心情不好。跳动作的时候，会想自己会不会跳不好，会不会挨骂，练不好会怎么样。”

通往奥运顶峰的道路注定艰难，全红婵还是要面对每天发育的身体以及难以计数的翻腾跳跃，“我小时候就特别喜欢跳水，但是我现在感觉不仅仅是喜欢，也是自己的工作。出去比赛，代表的是国家。”2024年2月份，全红婵第三次登上了世锦赛的舞台，最终首次登上了最高领奖台，“感觉每天七八个小时的那样去做，还是很值得的。自己的目标要有追求，永远都向前走，朝着冠军的目标越来越近。”

神仙打架 交相辉映

全红婵、陈芋汐包揽跳水女子10米台冠亚军

一时瑜亮 惊艳世界

女子单人10米台，一直以来都是中国跳水队的传统优势项目。从伏明霞，到陈若琳，如今的接力棒来到了陈芋汐和全红婵的手中。

在东京奥运会上，两人就联袂贡献了一场精彩的女子10米台对决，让全世界看到了来自东方的神奇魔法——“水花消失术”。用解说员的话来概括便是：“她们没有惊动这片泳池，却惊艳了全世界。”最终年仅14岁的全红婵一战成名，五次跳水拿到三跳满分，以打破世界纪录的466.2分登顶冠军，而16岁的陈芋汐则收获了一枚宝贵的奥运银牌。

进入巴黎奥运周期，陈芋汐和全红婵囊括了所有参赛的女子双人10米台金牌，在单人项目的角逐中，两人也是轮番上演“神仙打架”，轮流登上最高领奖台，从未让金牌旁落他人。

根据统计，两人在巴黎奥运周期内一共有14次大赛中的交锋，陈芋汐赢下10次，包括2022年和2023年世锦赛以及2023年跳水世界杯总决赛，而全红婵则赢下四次，包括2021年全运会、2023年杭州亚运会和2024年世锦赛，但两人之间的平均分差只有2.29分，几乎就在毫厘之间。

相仿的年纪，相同的项目，再加上同样出众的实力，外界习惯性地会拿陈芋汐和全红婵这对双子星进行比较，甚至将关系很好的两人时常摆在对立面。但事实上，这一点都不曾影响这对姐妹花的感情，在彼此的良性竞争中，两人都遇见了更好的自己，用陈芋汐的话来说就是一个字“互卷”，“就是不停地一直在卷，我都给自己卷到450分了。我记得2019年世锦赛接受采访的时候，给自己的目标是430分，当时无论如何都不会相信自己能跳这么高的分，也是因为全红婵的出现，不断地督促自己去进步。”

对于既是队友又是对手的全红婵，更早进入国家队的陈芋汐说得最多的“感谢”，“我真的非常感谢全红婵的出现，也是一直在不断地激励我。如果是只有我或者她一个人，很有可能原地踏步甚至是退步，可能现在已经跳回390分了。”

绝代双骄，向世界展示实力与魅力

和全红婵缺少一块世界杯总决赛金牌不同的是，陈芋汐的大满贯拼图还缺一块奥运会的金牌。

东京奥运会的延期举行，让陈芋汐在那届赛事中面临着生长发育的困扰，而她最终也未能实现站上最高领奖台的目标，“东京的时候各方面状态确实不好，但既然已经站上了，就肯定想去拿这枚金牌。”彼时，未满16岁的陈芋汐努力克制着自己的情绪，没有让眼泪从眼眶中滑出，但泪水或许流淌进了她的心里，“其实那会儿对自己有一个怀疑的态度，对自己的不确定性有点大，稍微有些动摇，但既然选择了坚持，就要坚定地走下去。”

骨子里不服输的陈芋汐，开始了巴黎奥运周期的训练。面对每天大同小异的训练，她却说一点都不枯燥，“我每天都在面对不同的情况，包括我每天训练的状态各方面都会有不同，

所以也不是说一味地枯燥。”只不过日复一日地练习，却免不了出现崩溃的情况，“偶尔会觉得有一点点崩溃，但你可能躺在床上会这么想，转天去训练场的时候一定是打起精神。只有加倍努力，才能获得一点点进步。”

2022年布达佩斯世锦赛，陈芋汐以总分417.25分成功卫冕。这个冠军头衔也给她增添了更多的信心，“布达佩斯这场比赛确实带给了我比较大的信心和鼓励。可能太久没有赢过了，当时心态反而出现了一些变化，但也就是从那个时候开始我发现自己是有可能的。”

凭借着愈发强大的内心和冷静的赛场表现，大大小小的比赛胜利接踵而至，也让陈芋汐对自己内心的目标更加坚定，“既然站在这个位置迎接挑战，就要做好面对这个挑战的困难和压力。半口气都不可以松，既然我选

择做了，就要把这件事情做好，甚至做到最好，一切皆有可能。”

在巴黎奥运会的赛场上，陈芋汐如愿实现了女子双人10米台的卫冕。遗憾的是，个人大满贯的梦想她还得再等一等，不过相信在下一个周期内，她和全红婵还将继续在世界舞台上表演“水花消失术”，“我和小红是姐妹，是朋友。我们一起成长，彼此激励。向全世界展示中国队的实力与魅力。”

曾有记者问陈芋汐和全红婵：是单人压力大，还是双人压力大？陈芋汐的回答是双人，因为单人有全红婵托底，能确保金牌，而全红婵的回答则是单人，因为双人有陈芋汐的陪伴，让她感到安心。截然不同的回答，却映射出两小只对彼此之间的信赖与喜爱。对于中国跳水队而言，拥有这对绝代双骄，何其有幸。

