



■ 陈芋汐/张家齐
在比赛中
本版图片 新华社

上海小囡陈芋汐奥运摘金

梦想照亮青春

一篇作文

小学时,陈芋汐写过一篇作文,那时她光荣地成为学校的升旗手:以后要让祖国让五星红旗为自己骄傲。昨天摘得女子双人10米跳台冠军后,她做的第一件事,就是和张家齐展开一面五星红旗,披着它走向领奖台。

赛后提到这篇作文,陈芋汐先笑了,“上学时特别爱当升旗手。因为很喜欢这种为班级、学校和祖国做贡献的事情。”离开写下那篇作文没多久,陈芋汐真跑到奥运会升起了国旗。虽然是第一次参加奥运会,但陈芋汐一点也不怯场,5轮动作跳完,她和张家齐领先第二名美国组合50多分,赢得干净利落。

这是中国跳水队在本届奥运会获得的第一枚跳台金牌。颁奖仪式上,鲜红的旗帜映着小芋汐稚气的脸庞,理想照进了现实。那一刻,当事人是什么感受?“很激动的。”新科奥运冠军说,“非常感谢祖国培育我,帮助我走到今天这一步。”她也提到了家乡,“也谢谢上海队给我从小提供的训练条件和环境。”

一位偶像

陈芋汐小时候练体操,因为妈妈就是体操运动健将。这孩子活泼好动,把妈妈的体操房当作游乐场。很快,天赋和身体条件出色的芋汐被选去了跳水队,在那里,小姑娘心里也隐隐约约感觉到要走一条艰苦的路,不过她不怕,还跟妈妈许愿:自己有一天要拿奥运冠军。

那段时间练跳水练得很苦,妈妈接到陈芋汐打来的电话,提到自己训练或比赛成绩不理想,她就跟女儿说:“不要练了,太辛苦了,我们回家吧!”结果,电话那头陈芋汐马上驳回。小家伙那股干劲又调动起来。

小芋汐有自己的偶像——也是上海人的奥运冠军吴敏霞姐姐。“她训练的态度,跳水的动作,姿态和细节,都值得我学习。”有一次吴敏霞回到上海集训,陈芋汐知道后,还偷偷跑去看偶像训练。而昨天,轮到偶像来给陈芋汐加油助威了。吴敏霞和陈芋汐的父母一起观看了这场10米跳台决赛的直播,并评价两位小将整套动作发挥得相当不错,而且从陈芋汐的表情看得出来,心态是非常放松的。“是吗,她去我家看比赛了?!”听到吴姐姐的评价,小芋汐又笑出了声,好似收到一份额外的大礼。

一颗种子

参加东京奥运会的愿望,陈芋汐说是自己从小播下的一颗种子。真来到奥运赛场,其实是非常不一样的体验。“奥运会虽然是非常重要的比赛,但10米跳台先比的单人,相比单人,自己还没有特别紧张,有搭档在边上给我鼓气。”

真正难的,是备战东京前的坎坷。因为奥运会迟了一年开启,小芋汐处在青春发育期,正长身体呢,而跳水对这方面特别有讲究。小时候练的动作要改了,不然技术就会停滞甚至退步,而另一方面,体能下降会导致动作吃力。奥运周期里,对陈芋汐更难的一点,是控制体重。按照队里的标准,女子10米跳台选手不能超过40公斤,每堂训练前,陈芋汐走过磅秤就有点紧张,要不是教练逼着上秤,真想从边上绕过去。

2019年光州世锦赛后,陈芋汐与张家齐配对双人10米跳台,参加过亚运会、世锦赛和世界杯的张家齐长她一岁,评价这位小师妹很聪明,能力强,有些方面如技术动作的稳定性,还值得自己学习,而且,小芋汐一到比赛特别能拼,那股劲头也会鼓舞到别人。

特派记者 金雷 (本报东京今日电)

爱笑的她

◆ 金雷

脱去队服,摘下口罩,陈芋汐(见下图)睁着一双眼睛好奇打量世界的样子,完全是个邻家小女生。

问资历更老的张家齐,传授了陈芋汐哪些经验和本领?家齐表示,她各方面都不差,自己没啥能教的。一旁,陈芋汐已经笑起来,跟搭档开玩笑道:那你把不能的都传授给我了?至于与家齐平日里的沟通,陈芋汐爆料两人总爱互怼,然后又解释,“通过这样来找相互打气的感觉。”

生长发育期体重是不得不克服的困难,被问及到底长了几斤,陈芋汐有点迟疑,于是旁边有人打圆场,这个就隐私了,不问了。结果,小女孩回应:我说也没关系——2018年进队时,我是女台项目里最小最矮的,现在却是最大只了。话音刚落,大家都乐了起来。

跟这名跳水小将交流,似乎特别轻松。站在你面前的二八年华的奥运冠军,从她身上,你感觉不到太大的压力,反而是一种自然流露的活力和聪颖。尽管圆了从小的梦想,但陈芋汐没有给未来设定太多目标,她说过最重要,让过程不后悔,对自己来说就是最棒的。

“只想坚持下去,不管结果”,这也许就是陈芋汐小小年纪就能征服奥运跳台的原因吧。

记者手记



金鸿一瞥



陈芋汐还是个未满16岁的孩子,但她已经兑现自己的梦想——升国旗,奏国歌,而且是站在奥运会领奖台上。

从体操房抢来的跳水冠军

听陈芋汐的身边人聊聊过去的事

“看转播的时候,她爸爸可紧张了。”“你也挺紧张的啊。”昨日在徐家汇家中目睹女儿奥运夺金,陈芋汐父亲陈健、母亲董春华笑着相互吐槽。

陈芋汐2岁半起便跟着在徐汇区少体校体操队担任教练的父亲去训练房玩耍。参加奥运会的愿望,早在小姑娘3岁时,便已悄悄许下。“北京奥运会的时候,她跟我们一起看比赛,非常投入。”陈爸爸透露,目睹运动健儿一次次站上最高领奖台后,小小年纪的陈芋汐

便说:“我以后也要参加奥运会!”

机会很快来到陈芋汐面前,跳水名宿史美琴相中了她。“她小小年纪就敢做各种动作,我想把她带回去试试。”为了向体操队要来这个好苗子,史美琴与陈健整整拉锯了3年,“那个时候陈芋汐是两头跑,只要跳水练得不开心,总能在体操队看到她,一直到6岁时我才算赢了这场‘仗’。”

陈芋汐从小体质就不算好,别人一个动作练十组才算完成,她只能练三

组,多了身体就会有反应。那个时候,金晓峰和史美琴会带着陈芋汐去上海游泳馆特训,“她是个好苗子,自己也想坚持,所以我们都不想因为身体原因半途而废。”

2018年10月,陈芋汐入选上海跳水队,5个月后,她就进入了国家队。拿下双人十米台金牌后,陈芋汐还将参加单人项目的争夺,“外婆”史美琴寄语:“不要想太多,发挥自己的水平就行。” 本报记者 陆玮鑫



奖牌榜(截至7月28日11时)

代表团	金	银	铜	总计
日本	11	4	5	20
美国	10	10	9	29
中国	10	5	8	23
俄罗斯	7	8	4	19
澳大利亚	6	1	8	15
英国	5	6	4	15

明日看点

- 9:00 七人橄榄球 女子小组赛 中国 VS 美国
- 10:28 游泳 女子200米蝶泳决赛 张雨霏
- 15:25 女排 小组赛 中国 VS 俄罗斯
- 18:50 体操 女子个人全能决赛
- 20:00 乒乓 女子单打决赛 陈梦、孙颖莎

2020 东京奥运会特别报道

2021年7月28日 星期三
首席编辑 华心怡
视觉设计 邵晓艳