

东京奥运一金一银 圆满收官

陈芋汐战胜了3岁时的偶像

本报记者 丁荣 李一平

8月5日，东京奥运会决出跳水女子单人十米跳台冠军，14岁小将全红婵以总分466.20分夺金，这也是中国代表团在本届奥运会上的第33枚金牌。上海小将陈芋汐以425.40分摘得银牌。

在7月27日进行的跳水女子双人十米台决赛中，陈芋汐搭档张家齐成功为“梦之队”摘得该项目金牌，拿下自己运动生涯的奥运首金。不到10天的时间里，陈芋汐再次站上领奖台！首次参赛便连摘一金一银，上海小将成功完成了自我突破。

女子10米跳台项目一向是中国跳水队的强项。除了已经在双人项目中收获一金的陈芋汐，另一位代表中国队出战的14岁小将全红婵则是在此前的三站奥运选拔赛中脱颖而出，以两冠的成绩入选跳水“梦之队”。比赛中，陈芋汐面对的最大对手便是广东小将全红婵。在此前多站东京奥运会跳水选拔赛中，两人已交手多次，并互有胜负。

决赛中，首次参加国际大赛的全红婵发挥更为稳定，中国跳水队成功包揽金银牌。14岁的全红婵、16岁的陈芋汐，在本次东京奥运会的舞台上，跳水“00后”小将闪耀舞台，标志着一个全新时代的开始。

在本届奥运会上，207C这个动作一直困扰着陈芋汐。决赛前，陈芋汐在做这个动作时一直发挥不理想，预赛得到7分，半决赛得到8分。决赛中，陈芋汐成功顶住压力，顺利完成207C，裁判大多给出了9分。一次比一次跳得好，陈芋汐在面对困难时不断进取，勇于超越自己，展现了奥运精神。

值得一提的是，2008年北京奥运会时，当时只有3岁的陈芋汐就一直在看澳大利亚华裔女子跳水运动员梅丽莎·吴的比赛，见证了她夺得银牌。从那之后，陈芋汐就萌发了要练跳水的想法，一直把梅丽莎·吴当成是偶像。因此，本次比赛是16岁的陈芋汐和自己儿时偶像的同场竞技，她成功战胜了梅丽莎·吴夺得了亚军，后者夺得了季军。



父亲挂念女儿白了头 “这次她回来该奖励一下我”

本报记者 丁荣

一金一银，上海小姑娘陈芋汐的东京奥运会之旅告一段落。比赛结束后，陈芋汐的妈妈、上海体育学院副教授董春华情不自禁地说：“宝贝你太棒啦！妈妈好想抱你一下！”

在董春华印象里，陈芋汐从小就很聪明的孩子。“她在幼儿园大班就能把乘法口诀倒背如流，还学会了求面积、求体积这种五年级数学题。”因此，按照董春华原来的计划，女儿应当是一门心思读书的。后来，陈芋汐对体育萌发了浓厚兴趣，开

始勤奋训练，一路走到了奥运会的领奖台。“在半训练、半读书的阶段，我多次对女儿说‘宝贝你回来读书吧’，但每次她都回答得很坚决：‘不，我要坚持！’所以我们就一直支持她到现在。”

赛后，陈芋汐的父亲、徐汇区青少年体育运动学校体操教练陈健迅速给陈芋汐发送了一条励志短信：“你克服了竞技运动的低潮期，克服了生长发育和伤病的困扰，不断地超越自己，有责任、有担当。这是你人生的第一步，你一定会刻骨铭心。希望你能继续发扬这种精神，保持优秀品质，走好人生

的第二步、第三步，爸爸妈妈都为你感到骄傲。”

这是本届奥运会期间，陈芋汐父母第一次主动联系女儿。之前夺得女子双人10米跳台冠军时，他们并没有这么做。“双人比赛结束后，我们打算尽量不打扰她。因为还有比赛要准备，怕她思想上有波动。”陈健说道。

至于陈健所说的“低潮期”，发生在去年奥运延期时。多出来的这一年备战时间里，陈芋汐的身体发育开始加速，随着身高越来越高，陈芋汐需要不断找回跳水的节奏，把动作固定好。同时，她身上的伤病也在影响着训练状态。

这几天，担心女儿的陈健头发白了很多。赛后，他感慨道：“以前比赛一直是我在奖励她，这次回来应该她奖励一下我。她选择走这条路，我们一直陪伴支持她，希望她越走越好。”



“体育母项”孕育奥运跳水冠军 将来更多体育人才将从这里走出

本报记者 李一平

北京时间8月5日，上海小将陈芋汐迎来女子单人十米台的决赛。最终，陈芋汐以425.40分的成绩摘得银牌。在本次东京奥运会赛场上，初次出战的上海小将便拿到了1金1银的好成绩。

作为中国跳水人才的摇篮，上海一直为国家跳水队源源不断地输送着人才。从史美琴到吴敏霞、火亮，再到如今的新星陈芋汐，上海跳水项目薪火相传，始终为国家贡献“上海力量”。千里马常有，而伯乐难寻，代代人才的涌现，也离不开上海一、二、三线教练员的通力合作培养。

陈芋汐成于跳水，起于体操。出生于体操世家的陈芋汐最早接触的体育项目便是体操。体操作为“体育母项”，不少著名运动员都是从体操转项而

来。陈芋汐的启蒙教练、徐汇区青少年体育运动学校副校长刘朝辉介绍，近年来，徐汇区一直致力于探索体操与其他体育项目的跨项选材工作。

“目前，我们通过更新理念，以‘快乐体操’的模式，让更多青少年和家长接触、了解体操。”刘朝辉介绍，在徐汇区体教融合政策的支持下，青少体每年到徐汇区幼儿园进行两次招生，每次都能吸引超过200名孩子体验快乐体操。

这些孩子中，一部分将继续以体操为主项进行训练，而另一部分则有机会尝试更多项目，寻找合适他们的体育运动。据了解，除了跳水外，体操跨项选材的范围已经延伸到了花样游泳、蹦床、艺术体操、撑杆跳、攀岩等项目。相信通过坚持“体育母项”的普及和推广，能支撑申城更多竞技体育项目人才源源不断地涌现。

三代跳水教练接力奋斗 铸就中国跳水的“上海力量”

本报记者 丁荣

“中国跳水就是不可战胜！”在此前女子双人十米台夺冠后，面对外国媒体的提问，陈芋汐不假思索地回答道。对于还未满16周岁的陈芋汐来说，从小就喜欢争当班里的升旗手，在奥运会最高领奖台上看国旗升起、听国歌响起是幸福的。“我小时候喜欢当升旗手，为班级、为学校做贡献。现在的我成了奥运冠军，就要为国家争取荣誉。一直以来我是以师姐吴敏霞为榜样，学习她的训练态度、动作细节。我也认为中国跳水不可战胜，这是在平时努力训练、比赛努力拼搏，把自己发挥

到极致的基础上。战无不胜是拼出来的。”

从比赛成绩中也可以看到，陈芋汐、全红婵两名队员年纪虽小，但在女子单人十米台决赛的舞台上表现优秀，与其他参赛队员形成了断层式的领先，用绝对的实力诠释了“中国跳水队不可战胜”。赛后，中国跳水队领队周继红给了陈芋汐一个拥抱。

作为中国跳水人才的摇篮，上海一直为国家跳水队源源不断地输送着人才。从史美琴到吴敏霞、火亮，再到如今的陈芋汐，上海跳水项目薪火相传。

为国家贡献“上海力量”，不仅要

有“千里马”，还要有“伯乐”。陈芋汐的教练余晓玲曾经也是一位跳板世界冠军，退役后，她成为了一名非常严格认真的教练，在训练中擅长“抠细节”，陈芋汐正是在她的调教下才入选了国家队。三年前，陈芋汐刚刚入选国家队时，余晓玲就跟着陈芋汐一起“入驻”国家队，一直陪伴她到现在。

去年疫情期间，国家跳水队封闭式训练了两年，每天都是训练场和宿舍两点一线的节奏。自己的女儿考大学，余晓玲根本没空关心，自己身上的病痛也默默在克服，她一门心思都扑在了陈芋汐身上。

从当年的功勋教练史惠国到吴敏霞的教练聂玉弟，再到如今陈芋汐的教练余晓玲，在上海跳水队原领队、中国首位跳水世界冠军史美琴看来，三代上海跳水教练有着共同的特点：认真。正是一代又一代上海跳水教练的接力奋斗，才成功铸就了中国跳水梦之队中的“上海力量”。