

9月12日下午，全运会跳水项目迎来万众瞩目的女子单人10米跳台决赛，这是全红婵和陈芋汐在东京奥运会之后第二次在该项目上交锋。最终，全红婵凭借最后两轮超过90分的完美发挥实现逆转，以419.25分获得金牌，陈芋汐以399.45分获得银牌，四川名将任茜以389.25分摘得铜牌。

本版撰稿 特派记者  
吴钧雷 发自西安

汐败

## 最后两跳发挥失常

戴着奥运冠军的光环，陈芋汐、张家齐和全红婵已经成为了全运会上的热门人物。从入住运动员村开始，她们的一举一动就吸引了所有人的目光。每一次在跳台上亮相，全场观众都会给予热烈的欢呼。在昨天的单人10米跳台决赛中，现场观众人数是目前为止最多的，大家都想亲眼见证北上广“三小只”上演“水花消失术”。

三人的第一次正面交锋，是在跳水女子团体决赛中。陈芋汐的五轮跳水始终维持在80分上下，没有出现失误，但也称不上优秀。她自己坦言：“感觉自己的状态没有调动起来，状态欠一些，没有发挥到正常水平。”反观全红婵和张家齐，接连获得94分的高分，一举拉开分差，陈芋汐最终位列第三名。

在昨天进行的女子单人10米跳台决赛中，陈芋汐将五轮跳水的平均分提高到85分左右，这已经是非常出色的表现了。而张家齐在107B、207C两个动作上发挥不理想，半决赛位列第五。全红婵则是在第四跳出现失误，凭借第五跳的完美发挥才追平了陈芋汐的分数，两人并列第一闯入决赛。

稳定，是陈芋汐始终保持竞争力的秘诀。在所有选手中，陈芋汐是唯一选择了两个3.3难度动作的人。除了207C外，只有她选用了626C这个动作，其他选手都使用了难度系数更低的6243D。难度高的同时，陈芋汐还能保持最低的失误率，这就不容易。

可惜，陈芋汐在最关键的两跳上失误了。前三轮，她已经确立了接近20分的领先，却在最后两跳发挥失常，连续拿到72分。反观全红婵上演了完美发挥，两轮拿到五个10分，总分均超过了90分，一举实现逆转。

赛后接受采访时，陈芋汐表示：“最后一轮5253B这个动作在训练中一直不是特别稳定，今天在起跳的时候出现了一些问题。”本届全运会上，陈芋汐的5253B最高得分是832分，而这个动作恰恰是全红婵的“杀手锏”，最低得分是896分。其实，只要陈芋汐在最后两跳中正常发挥，拿到80分以上的成绩，全红婵就算连跳两个满分也无济于事。只能说，太可惜了。



# 女子10米跳台再现“神仙打架”，上海小囡陈芋汐遗憾摘银 不惧压力，练好每个动作



茜力

## 后浪激励 我不服输

东京奥运会上，中国体育代表团涌现了很多“00后”年轻运动员，在许多项目中以出色的表现为中国队争金夺银。中国队在跳水项目的更新换代速度更快，如今已是“05后”运动员接棒的时代了。

最近，北上广“三小只”一直是网络热门话题。全红婵、陈芋汐、张家齐任何一人出现在赛场上，相关话题立刻成为网络热搜。但大家都忽略了，四川选手任茜也是有夺金实力的。作为里约奥运会女子单人10米跳台的金牌得主，任茜在本届全运会上同样发挥出色，拿到了女子双人10米跳台的银牌和单人10米跳台的铜牌。

任茜的年纪其实并不大，她出生于2001年，也是一位“00后”。2016年，任茜在巴西跳水世界杯上获得了职业生涯第一个世界冠军，随后以15岁的年纪在里约奥运会上夺冠，令人感叹后生可畏。全红婵如今经历的一切，任茜五年前就体验过了。

但是，每一个10米跳台运动员都会经历身体发育所带来的困扰，由此不少运动员“被迫”转战3米跳台以延续职业生涯，但任茜在10米跳台上坚持了下来。如今看着比自己小的“05后”妹妹们崛起，她笑着说：“看着她们成长起来我也很欣慰，因为跳水人才源源不断地涌现是好事，她们也会激励着我，让我变得更棒。”

## 陈芋汐：不会松懈，我还要接着跳

2019年，14岁的陈芋汐在光州世锦赛上一鸣惊人，在女子单人10米跳台决赛中斩获439.00的高分，表现极其惊艳。当时的她，像极了在今年异军突起的全红婵。

在东京奥运会备战周期，陈芋汐的身体发育开始加速，身高越来越高，同时时间随着伤病增多，陈芋汐在训练中必须要克服困难，适应形体的变化，不断寻找新的跳水节奏，这是每一个跳水运动员必须要迈过的一道坎。陈芋汐在东京奥运会上成功实现“化茧成蝶”，参加单人、双人两个10米跳台项目，已经成为了中国女子跳水的中流砥柱。

在大家感叹全红婵只有14岁时，不要忘记陈芋汐也只是一个16岁的小姑娘。在国家的两年历练不仅让她的竞技状态持续上升，也加速着个人的成长。如今面对采访镜头，陈芋汐大大方方、不卑不亢，已经是个懂事、得体的大孩子。“我觉得，作为一名运动员，职责就是在每次训练中专注、认真地练好每一个动作，然后在比赛中为国争光，为家乡出力。”

本届全运会上，虽然没能在单人10米跳台上拿到金牌，但陈芋汐已经尽了自己最大的努力。从东京奥运会回来后，因为21天隔离的关系，留给陈芋汐的备战时间非常匆忙。大半个月不能下

水训练，对于一个跳水运动员而言是非常致命的。陈芋汐从最简单的动作开始，一步一步提高难度，尽可能找回状态。教练余晓玲对她的比赛表现很满意：“最近，她的系统训练受到了不小的影响，但还是奉献了一场精彩的比赛，发挥出了正常的训练水平。”

在陈芋汐的眼里，东京奥运会和陕西全运会只是旅途中的经停站，她的未来还很长，她的目标还在远方。“全运会之后，肯定会有放假的时间。但我不想让自己松懈下来，尽快要投入到训练之中。”陈芋汐的话语里透露着坚定，“我希望能继续自己的跳水生涯，一直跳下去。”

## 婵联 路还很长，前事不忘后事之师

争夺全运会冠军有多难？女子单人10米跳台上，站着四个奥运冠军：全红婵、陈芋汐、张家齐、任茜。夺得金牌的全红婵已经是炙手可热的明星，不仅是因为她战胜了三位奥运冠军，她的年龄与呈现出来的实力形成了强烈的反差，决赛关键时刻的完美表现大有“一剑封喉”的意味，这让现场观众看得太过瘾了。

比赛结束后，混合采访区聚集了大量记者，眼巴巴地等着全红婵的到来。等她穿戴整齐，出现在泳池边时，很多观众起立为她鼓掌、欢呼。教练何威仪带着她从泳池来到混合采访区

过，其间掌声从未停歇，全红婵不停地鞠躬、挥手，像是明星走红毯一般。

不过，何威仪并没有打算让全红婵接受采访，不等记者提问便匆匆离开。全红婵太小了，平日的生活中只有跳台和泳池，从没见过这么多扑面而来的话筒与镜头。赛后的新闻发布会上，大家终于听见全红婵讲话了，但她实在不知道该说什么。于是，陈芋汐和任茜两位姐姐说了什么，她干脆重复了一遍。

全红婵的实力有目共睹，但何威仪作为教练，看得更加透彻。要知道，任茜15岁拿到里约奥运会冠军，张家齐

13岁拿到了天津全运会冠军，陈芋汐在2019年光州世锦赛一战成名时也只有14岁，她们都在全红婵这个年纪取得了了不起的成就。这意味着，姐姐们所经历的体形变化、伤病问题都将是成为全红婵未来无法避免的困扰。

这也是何威仪不希望全红婵被过度曝光的原因，因为她还有很长的路要走。何威仪经常让全红婵在一旁观摩学习任茜的训练，全红婵也一直在汲取姐姐们的优点，不断前行。“中国跳水是世界顶尖水平，而全红婵只是一个新兵，太多东西还没有接触过，未来需要学习更多的东西，才能继续为国争光。”