

出征前发烧,陈芋汐世界杯女子10米台夺金

全红婵为师姐吹起口哨

2022年国际泳联跳水世界杯上,中国跳水队派出了众多奥运冠军和世界冠军所组成的全主力阵容,他们参加除男女混合团体项目以外的八个项目的比赛,目标是力争夺得八枚金牌。其中,最令人瞩目的女子单人10米台决赛中,两届世锦赛冠军陈芋汐以449.85分的个人最好成绩力压全红婵19分,摘得金牌。领奖台上,“两小只”来了个大大的拥抱,调皮的全红婵还为师姐吹起了口哨。

陈妈妈——

“鸡娃”不如培养兴趣

本报记者 丁荣 张立

在10月22日深夜进行的2022年跳水世界杯女子10米台决赛中,两名中国选手全红婵和陈芋汐上演巅峰对决。最终,陈芋汐以创造个人最好成绩的449.85分夺冠。通过本次比赛,陈芋汐实现了奥运会、世锦赛和世界杯的跳水“金牌大满贯”。

在决赛时,陈芋汐母亲、上海体育学院体操教研室副教授董春华一边看电视机一边为女儿捏把汗。在接受本报记者采访时,董春华透露,女儿是生病初愈后参赛并夺冠的。在这次世界杯比赛出发前,陈芋汐生病了,因此没有参加出发前国家跳水队的最后一次内部测试。比赛夺冠后,陈芋汐与母亲交流时坦言自己的动作还是有点虚,“身体没有完全恢复,肌肉发力不足。”董春华透露,这半年来,处在生长发育期的陈芋汐又长高了2厘米,为了保持竞技状态,她在训练中付出了更多努力。“看比赛时,我感觉她每一跳都是拼尽全力,这种克服困难、迎难而上的状态让我很感动,因为竞技体育最难的就是不断超越自己。”

继吴敏霞之后,陈芋汐也成为了实现了奥运会、世锦赛和世界杯的“金牌大满贯”的跳水运动员。对此,董春华给女儿送上寄语:成绩是对努力的肯定,更是让你更努力的鼓励,望你能从比赛中不仅收获成绩,更要让自己不断成长,成为一个充满正能量的人。

董春华表示,陈芋汐的夺冠并不是一个人的拼搏,背后更有团队付出的努力。陈芋汐的带训教练余晓玲为了事业顾不上家庭,本身心

脏就不太好的她每次看陈芋汐比赛时心率都会忽上忽下,仿佛是坐了一番过山车。尽管如此,她依然为了国家跳水事业,为了陈芋汐奋斗在国家队教练岗位上。上海市竞技体育训练管理中心游泳中心为陈芋汐配备了专门的体能教练和随队医生,为她进行保驾护航。此外,陈芋汐的“伯乐”史美琴、二线启蒙教练金晓峰,也都在一直关注她的表现。每次陈芋汐出国参赛,培养输送陈芋汐的徐汇区体育局都会积极协调区公证处,为她开具不满18岁的证明以确保参赛资格。

这次在世界杯夺冠后,陈芋汐再次成为了所住小区里热议的人物。认识陈芋汐父母的邻居们都对他们竖起大拇指:“你们家的孩子真棒!”“我们的孩子要是也能像陈芋汐这么棒就好了。”面对邻居们询问“育儿经”,董春华回答:“要学会观察孩子喜欢什么,孩子喜欢的就是他们擅长的;不喜欢的,就是他们不愿意做的;此外要对孩子有信心,你认为孩子很棒,他们就一定会很棒。”

董春华和丈夫陈健曾经都是专业体操运动员,退役后,董春华成为上海体育学院体教学院体操专项班的副教授,而陈健成为徐汇区青少年体育运动学校的体操教练。出生在这个体育家庭的陈芋汐,从小练体育的启蒙教练就是她的父亲陈健。目前,陈健正在积极带队备战上海市第十七届运动会体操项目比赛。每次去看丈夫训练时,董春华都会鼓励孩子们:“希望未来,你也是奥运冠军!”董春华希望陈芋汐的励志故事能够激励更多青少年参与体育运动,未来能成为优秀的竞技体育人才。



专题撰稿 本报记者 张立

在世界杯开赛首日的双人女子10米台决赛中,17岁的陈芋汐和15岁的全红婵以超出亚军近90分的成绩携手夺得冠军,实现了奥运会、世锦赛和世界杯的金牌“大满贯”。“和今年世锦赛相比,我们可能有一些进步。我们需要系统训练维系彼此之间的默契感。”陈芋汐说,“金牌‘大满贯’对于运动员来说非常不容易,但我们的追求不限于此,还有更高目标等着我们去实现。”

22日,两人从搭档变为对手,竞争女子单人10米台金牌。“两小只”不断上演“水花消失术”,裁判接连打出满分10分,欧罗巴体育公园跳水馆响起此起彼伏的掌声和尖叫声。

陈芋汐是过去两届世锦赛该项目冠军,而全红婵则在东京奥运会该项目上折桂。场上是对手,场下是队友,两人在良性竞争中携手成长,其比拼可谓“神仙打架”。在今年世锦赛上,陈芋汐曾以0.3分的微弱优势力压全

红婵夺冠,而此次对决领先达19.40分。赛后,陈芋汐对自己407C和626C的表现非常满意,直言赛前没想到能够刷新个人最高分。

“竞技体育有输就有赢,输的时候想如何提升自己,赢的时候想如何稳住心态。自己已经有段时间没有这么好的状态了,希望我俩可以共同进步,都能登上最高领奖台。”陈芋汐说自己夺冠秘籍就是“专注”二字。“我可以完全忘掉前面的比赛,专注于下一轮的表现。这就是我表现最突出的地方。”回到2019年跳水世锦赛,陈芋汐一鸣惊人。三年后的东京奥运会,全红婵横空出世,一下子成为中国跳水队最受关注的新星,而出道更早的陈芋汐,仿佛成了她身边的陪衬。“跳水是一项自己和自己较劲的运动。”比全红婵大2岁的陈芋汐,总是展现出大姐般的成熟风范。不管外界议论,埋头练就对了。

站在欧罗巴体育公园的跳台上,陈芋汐又长高了,大腿长且肌肉发达。经历了发育关,更经历了东京奥

运会的起伏,在通往巴黎奥运会的路上,陈芋汐用更稳定、更无懈可击的表现,迈出了扎实的一步。

对于昔日爱将的完美表现,上海跳水队前领队史美琴认为,“陈芋汐跳得更轻松了,五个动作都是在很高的高度就完成,太厉害了,这是她最大的转变,说明体能训练到位。”史美琴透露,出征前,陈芋汐发烧了,没能参加队内测试赛,电话中史美琴鼓励陈芋汐:“你一定是又长高了,没关系,这是好事,轻装上阵。”

由于本届跳水世界杯与世锦赛时间接近,在客观因素影响下,参赛选手仅有58人。“每一次机会都来之不易,每一场比赛我们都都很珍惜,都会认真对待。”陈芋汐说,“不管对手是谁,跳自己的就对了。”中国跳水队领队周继红则指出:“在短时间内连续参加两次世界大赛,运动员恢复最佳状态可能会有一些困难,“尽管其他国家缺席了不少运动员,但对于中国跳水队来说,这仍是一次很好的磨练机会。”

全红婵战胜207C

全红婵以430.45分获得女子单人10米台银牌,领先第三名的美国选手阿贡比亚德131.75分之多。在和陈芋汐的较量中,全红婵前两跳结束后领先陈芋汐1分。其中第一跳107B,7名裁判中有4人给她打出满分。而陈芋汐在第三跳难度系数3.3的626C上得到全场单跳最高的97.35分,后来居上,实现总分反超。

不过对于全红婵来说,到了德国,从预赛到决赛,用连续高质量的表现证明自己不再惧怕跳207C,拿到94.05分,就是最好的礼物。她终于战胜了自己,完成了自我超越。

东京奥运会上,全红婵在预赛中跳207C只得到47.85分,好在决赛中,她跳好了207C,夺得冠军。后来在全运会和布达佩斯世锦赛上,她又没有跳好207C,以微弱分差排在陈芋汐后。这个难度系数高达3.3的向后翻腾三周半抱膝动作一直困扰着处在长身体阶段的全红婵。如今,她彻底攻克了这一难题,甚至比拿到冠军更令人值得高兴。“世锦赛后我主要练习这个动作的起跳,可以说我现在已经克服207C了,动作比以前有了比较大的进步,也更加稳定了。”



王宗源实现大满贯

早在柏林世界杯开赛前,国际泳联便在官网上表示,本届赛事两场“中国德比”最值得关注。一场是陈芋汐和全红婵的女子10米台对决,另一场就是奥运三金得主曹缘与单届世锦赛“三冠王”王宗源的男子3米板对决。

作为东京奥运周期涌现出来的后起之秀,王宗源在东京奥运会上携手谢思埸为中国队揽获男子双人3米板的金牌。在今年7月的布达佩斯游泳世锦赛上,王宗源又一举揽下三金,他也就此成为在单届世锦赛上夺得跳

水项目三枚金牌的史上第一人。这次在柏林拿下男子单人3米板后,在男子双人3米板决赛中,王宗源携手曹缘以442.68分夺得冠军,这也是王宗源在本届世界杯上揽获的第二枚金牌。由此,王宗源成为了世界跳水三大赛的大满贯级选手。

国际泳联也丝毫不掩饰对这位中国新星的期待,“尽管王宗源只有20岁,但他已经成为最好的跳水运动员之一,而且他的职业生涯才刚刚开始。”两年后的巴黎奥运会将是王宗源第二次冲击男子3米板奥运冠军。