



# 萌跳水“两小只”无敌进化史

从东京奥运会到巴黎奥运会，在素来以“梦之队”著称的中国跳水队内，陈芋汐、全红婵这对“双姝王者”不仅是人气最高的存在，也是“卷”度最高的存在。在为杭州亚运会做总结时，当然得有专属于她俩的篇幅。

本版撰稿 特派记者 章丽倩 发自杭州

## 单人双人哪项压力大？ 她俩有不同的内心独白

因为有了陈芋汐、全红婵这对“双姝王者”的存在，女子10米跳台的单人和双人项目脱颖而出，成了中国跳水队内受关注度最高的存在。在双人出战所向披靡、单人赛冠军非此即彼的情况下，她俩对这两处最熟悉的赛场却依旧有着不同的内心独白。

16岁半的全红婵，她觉得让自己感到更有压力的是单人项目。“双人的话，旁边还会站着一个人跟我一起跳，单人比赛时站上去会特别安静，就特别容易紧张。”

在上个月刚过完18周岁生日的陈芋汐，她的答案则恰恰相反，对单人项目放心，对双人项目提着心。这其中，既包含了她对确保获得金牌的考虑，也有作为组合中“姐姐”角色的立场。“对我来说（压力更大的）可能是双人。因为双人比赛中国队只有我们一对参赛，我们必须保证不能出错，才能为中国获得这枚金牌。单人比赛的话，相比之下有她（全红婵）在我会更加放心一点（指金牌不会旁落）。而在双人中，可能作为比她大两岁的姐姐，有些时候也需要去带着她，我会觉得担子更重一些。”

陈芋汐和全红婵，她俩配对于女子10米跳台双人项目的起点是在东京奥运会之后，配对后参加的首场国际赛事是2022年6月的布达佩斯游泳世锦赛。以此为起点，至杭州亚运会，陈芋汐/全红婵组合在世界性和洲际性赛事中七度参赛，获胜率为100%，其

中领先第二名的分差最少是58.08分（2023年福冈游泳世锦赛），最多达到88.26分（2022年柏林跳水世界杯）。

## 两年多的努力 都在对抗自然法则

径赛道上的冲线时刻，碧波泳池中的到边一瞬，田赛领域里的奋力一掷……竞技体育常是用数字和纪录

陈芋汐说，她生长发育最猛的两三年已经过去了，在日常营养摄入方面从教练严管转到了自律自控的阶段。“但也还是会有一点点在变化的，随着自身的变化，技术动作也要有改变，需要自己去调节，还要去补足体能，这样才能支撑你去完成原本已经掌握的技术动作……这个过程对我来说蛮困难的。”

从体质来说，陈芋汐一直觉得自己属于同龄运动员中相对偏弱的，所以在生长发育的过程中，就需要更多意志力与身体的配合。“我们学的这些动作，基本都是十一二岁就学了，那时候的身高可能才1米3或者1米4。等人长到1米5、1米6，体重也上去后，（去完成同样的动作）就是完全不同的两个概念了。”

除了容易动作“变形”，生长发育可能给跳水运动员带来的影响还包括暴露短板和放大缺陷。陈芋汐说，发育给身体带来的变化，会让原本就存在但不显眼的缺陷进一步暴露。“如果你想要让技术动作还维持原水平的話，就要去做更多的增强，要去补足自己的技术，这是我觉得最困难的一点。因为可能需要去进行全方位的调整，是非常辛苦的。”

出生于2007年3月的全红婵，她则是在东京奥运会以“水花消失术”一战扬名后，才遇上了生长发育的困扰。在近两年多的时间里，如东京赛场上466.20那般的逆天高分未能再现，全红婵跳得与之最接近的一次是在今年5月的蒙特利尔跳水世界杯上，当时她得到了458.20分。



来铭记功勋。那么，之于陈芋汐和全红婵，在走下东京奥运会的领奖台后，她们又经历了哪些“进化”呢？在跳水赛场上，剧情线其实是以另一种形式来展开。

生长发育关，对包括跳水、体操等项目在内的运动员来说，这是一场人人都要经历的大考。倘若东京奥运会没有延期一年举办，而是在2020年之夏准点开场，那陈芋汐就不会带着“生长痛”的影响去应战，全红婵则会因年纪太小而无缘登上东京赛场。若问在过去两年多的时间里，她俩都取得了哪些进步，其实绝大部分力气都花在了对抗发育所带来的影响上，也就是在与自然法则“讨价还价”。



## 短暂“消失”的陈芋汐

10月3日晚，在亚运会女子10米跳台的单人决赛中，陈芋汐于最后一跳被逆转，以2.55分的极微小差距输给了全红婵。这是她俩在国际性和洲际性赛事中的第八次交手，至此，陈芋汐五胜三负。在赛后走过混合采访区的时候，这位上海姑娘曾短暂“消失”了一会儿，事后才知道她是调整情绪去了。

当陈芋汐抓紧时间收拾好心情，再回到混合采访区时，全红婵已经走完流程，工作人员几乎把采访区里的媒体都给请了出去，只剩下极少数几位觉得陈芋汐可能还会回来的记者守在原地。尽管场面有些冷清，但这位迟来的主角还是很有礼貌地接受了采

访。先来划一个重点，这是陈芋汐在当日以及之后几天的多次采访中都提到的一点——她不是因为输了比赛才会哭。

“只能打6分吧。这次比赛我做得不是特别好，涉及到很多方面，也包括前段时间的训练，就是无论是在配合上还是在自己的技术上，是有一些问题存在的。然后在比赛的过程中，我觉得它被放大了。”陈芋汐透露说，此次亚运会赛前教练没有给她立目标，她感觉不舒服是因为过不了自己心里那杆秤。“对我来说，我没有完全达到自己的目标。”

当全红婵在媒体的反复追问下吐出一句“朝巴黎奥运会冠军继续努力”时，陈芋汐对下一阶段目标的回应，则更加着墨于立足当下和自省。“竞技体育充满了不确定性，先要在训练中把目前出现的问题好好解决。这次比赛也为下一步训练指明了方向。跳水首先是自己跟自己比，然后在竞争中不断提升。现在我们有好的环境，我也在不断勉励自己，克服体质弱弱的困难，继续努力加强自己的能力。”

在“家门口”的杭州参加完亚运会后，中国跳水队下一场重磅的国际赛事将是于明年2月在卡塔尔多哈举行的游泳世锦赛。而在今年余下的赛季里，11月上旬会有第一届马来西亚跳水公开赛，12月上旬会有马德里国际跳水赛。不过，由于中国跳水队尚未公布今年余下的国际赛行程，所以队员们会否出现在这两项赛事上，目前还是未知。

## 谁外向谁内向？“为e做e”有原因

把日常生活和赛场片段过成了反义词，这说的正是陈芋汐和全红婵。无论是在自评还是互评中，全红婵的性格都是公认的更加外向和活泼，陈芋汐则是相对内敛，但偏偏一遇到采访，不得不挺身而出的总是陈芋汐。

在当下流行的MBTI人格测试中，字母“i”代表了内向、内倾型，字母“e”则指性格外向。现实场景中，“为i做e”的例子有不少，但“为e做e”又属于什么情况呢？是因为媒体席卷地而来的采访热情把全红婵给吓坏了

吗？为了找寻到答案的蛛丝马迹，记者在赛后发布会上“牺牲”了一个宝贵的提问机会，向全红婵“八卦”她求证。“有机会的话，你会想去学一点接受采访的技巧吗？那样就不用看到媒体只想逃跑了。”

“我觉得乐姐（陈芋汐）会讲得比较好，我讲出来就会比较搞笑。”全红婵略有些不好意思地表示，如果以后一定有需要的话，她也会在这方面去学习一二。

其实，面对镜头或者面对采访者，全红婵有时也能放松下来，也能渐渐打开话匣子，但重要前提是采访氛围得自然一些，采访时间得宽裕一些。比如，当她走入央视的体育访谈节目，或者是合作平台的聊天录播时，她就能“打开”自己。而这些条件之于普通平面媒体，只能说是遥不可及。

兜了这么一圈之后再回来看，陈芋汐“为e做e”这件事突然就变得非常善意了，至少报道中主角第一人称的话不会“开天窗”了，也有了信息的传递。感谢陈芋汐，普普通通的记者也能交稿、交视频下班了。

