

启蒙教练夸赞陈芋汐更成熟

北京时间7月31日,巴黎奥运会女子双人10米跳台决赛落下帷幕。中国“00后”双姝陈芋汐和全红婵再现“水花消失术”,以绝对优势夺冠。这是中国代表团在本届奥运会的第7枚金牌。由此,中国跳水队成功实现了女双10米台的奥运7连冠,同时收获了中国在奥运跳水项目上的第50枚金牌。

陈芋汐在巴黎奥林匹克水上运动中心向金牌发起冲击的同时,她的启蒙教练、上海体育馆少体校跳水高级教练金晓峰也在位于上海的体育大厦,和上海市体育局的工作人员一起为陈芋汐加油呐喊。比赛中,陈芋汐和全红婵在第四轮跳出85.44的高分,陈芋汐的启蒙教练金晓峰看着直播画面,频频点头,露出欣慰的笑容。

在陈芋汐和全红婵进行最后一跳时,金晓峰挺直了身子。当陈芋汐和全红婵出色完成最后一跳后,金晓峰微笑着挥舞起手中的节拍器。

本版撰稿 本报记者 李一平



里约奥运会看吴敏霞比赛,对着镜头侃侃而谈的陈芋汐



从体操队“挖”来的跳水冠军

陈芋汐2005年出生于上海徐汇,其父亲是上海徐汇区青少年体育运动学校的高级体操教练,母亲是上海体育学院体操教研室的副教授,祖父是著名的体操运动员。出生在体育世家的她,很早就接触到体育。陈芋汐的体操启蒙教练刘朝辉回忆道:“她从小心里就有一个目标,要参加奥运会。”2008年北京奥运会时,3岁的陈芋汐每天都盯着电视上转播的体育赛事,把家里的桌椅当作自己的领奖台,小姑娘的“冠军之路”也从这里开始。

第一次见到陈芋汐,是在徐汇少体校的体操房里,当时金晓峰的领队说有个好苗子,让她务必去看看。在金晓峰的印象中,陈芋汐从小身体比较弱,“最初,她是练体操的,但体操有四个项目,想要成为一名优秀的体操运动员,强度很大,尤其是,三线到二线的衔接过程,陈芋汐不一定受得了这么大的运动量。她的妈妈曾和跳水

运动员高敏一起练体操,高敏转型是很成功的。再加上体操和跳水比较接近,有一定的相同之处,虽然隔行如隔山,但陈芋汐的爆发力、协调性等多方面的能力,都很适合跳水和体操这两项运动。”

但把她“挖走”也并非易事。陈芋汐的父亲是徐汇少体校的体操教练,当时经过一段时间的训练,陈芋汐在体操上也已经表现出一些天赋。为了让陈芋汐的父母放心,金晓峰也没少操心:陈芋汐身体弱,她就制定个性化的训练方案,防止过大负荷的训练影响生长发育,还特别定制运动食谱,保障陈芋汐的营养摄入;陈芋汐虽然现在已经是跳水奥运冠军,但小时候的她一度十分怕水,10米跳台的高度恐惧也不是常人能轻易克服的,金晓峰就一点点帮她适应,从1米到3米,再到5米,最终陈芋汐才站上了跳水项目的10米跳台。



巴黎周期,乐乐更成熟了

“乐乐”是陈芋汐的小名,在采访中,金晓峰一直叫着陈芋汐的小名,和陈芋汐的“外婆”史美琴一样,她也是陈芋汐成长道路上一位亦师亦亲的存在。

2019年,陈芋汐初进国家队时还一度碰到了不少问题,原因就是她的身体素质。较弱的身体素质让陈芋汐没法一下子适应国家队的训练强度,就连国家队的领队周继红也说,“怎么有这种运动员?头一天练完第二天就生病,三天两头就发烧。”到了后面两年总算好多了,但当时上海也派了专

人去照顾陈芋汐,在金晓峰看来,陈芋汐运气不错,从小就有不少人帮助她一路前行。

没过多久,2021年陈芋汐就出征东京奥运会,首次踏上奥运赛场便搭档张家齐摘下了女子双人10米跳台金牌。进入巴黎奥运会周期后,全红婵和陈芋汐组成了新的组合,难度挑战冠军包袱压在两个“00后”姑娘的肩上,她们依然不负众望。“牵手”以来,两人在大小赛事中从未让该项目金牌旁落,惊人的同步性和高超的技术水平,被不少人戏称为“复制粘

贴”。

镜头前,总是一副姐姐模样护着妹妹全红婵的陈芋汐,也表现出超出她年龄的沉稳。金晓峰不禁感慨,“我们乐乐长大了,像当年看着吴敏霞一样,她也成为了别人的榜样。”比如当天在上海久事体育大厦里观看比赛的上海跳水队的苗苗们,镜头里陈芋汐眼神坚定、动作干脆利落;屏幕外,师弟师妹们的眼中也透着憧憬和期待。或许在他们之中,也有人像当年的陈芋汐一样,正悄悄许下奥运摘金的愿望。

单人赛恰逢生日 将愿望送给弟子

巴黎备战周期,陈芋汐度过了自己18周岁的生日。在国家队跳台项目里,她是老队员、大姐姐了。爸爸陈健说,女儿会跟自己和妈妈表示,自己是成年人了,“现在出去比赛,不用父母再为她提供监护人证明了,也不需要教练担当监护委托人了。”

时光荏苒,在金晓峰心中,昨日的那个水嫩嫩的小女孩转眼间已经成长为独当一面的奥运冠军。金晓峰回忆,正是10年前,2014年的8月6日,陈芋汐获得了自己的第一个少儿跳水赛的冠军。巧合的是,陈芋汐夺冠的8月6日,就是金晓峰自己的生日。

10年时间里,陈芋汐在飞速地成长,金晓峰同样也在成长。“因为乐乐体质的原因,我一直都会做比较详细的训练量的控制,时间长了我对训练质和量的控制就有了很大的提升。”像金晓峰会控制陈芋汐一天练两到三个动作,在控制陈芋汐每个动作的重复



训练量的同时,会强调提高训练的质量,让她用更少的精力和体力来更好地掌握动作,这让陈芋汐后期进入上海队、国家队学习新动作也打下了很好的基础。

在这届巴黎奥运会上,更巧的是陈芋汐接下来的女子单人10米跳台



的决赛也是8月6日,比赛恰逢金晓峰生日,她希望能将愿望送给弟子乐乐,“非常期待单人赛上两个姑娘的巅峰对决。这是中国跳水的荣耀,希望她放下压力,做好自己,也希望把我寿星的好运传递给乐乐,在那一天发挥出最佳水平,为祖国争光。”