

新周期二番战，赢家又是陈芋汐

克服发育关，“过来人”更有发言权



从墨西哥到加拿大，中国队沿用相同的阵容，在连续两站世界泳联跳水世界杯上为新奥运周期投石问路。从结果来看，奥运冠军们的状态仍有待调整，年轻队员的发挥还不够稳定，洛杉矶阵型尚有待打磨，努力把这些现实情况一一捋清，可能会是现阶段比包揽绝大部分金牌更有益的一课。

专题撰稿 本报记者 章丽倩

在北京时间昨天凌晨结束的跳水世界杯加拿大温莎站女子10米跳台决赛中，陈芋汐、全红婵迎来新奥运周期的第二次正式过招。五轮较量后，陈芋汐以417.55分夺冠，全红婵以407.55分获得第二，来自英国的西里埃克斯以348.20分拿到第三名。

在本次决赛中，陈芋汐再次成功地后来居上，这一情况和上周跳水世界杯瓜达拉哈拉站如出一辙。在温莎站的女子10米跳台决赛中，陈芋汐是于跳完第四个动作207C后，排名从第二位升至第一，并将优势保持到了最后。巴黎奥运周期，全红婵曾在207C这个动作上数度失手，如今正处调整期的她又遇到这一“老大难”挑战了。本场决赛，全红婵最后在总分上落后陈芋汐10分，而她在207C这个动作上就输了28.05分。

赛后陈芋汐说：“感谢大家的支持，接下来我会继续努力，要去创造自己的好成绩。”而在全红婵看来，自己在这两站跳水世界杯上的整体发挥其实已超过预期。“很满意，因为平时训练也没有跳得这么好。我的体重确实涨了，需要一个适应期，等适应了就会平稳。现在有很多技术需要改进，回去后会好好磨炼。”

与上一站跳水世界杯瓜达拉哈拉站一样，陈芋汐仍旧是在与陈艺文、王宗源、程子龙联袂赢得混合团体金牌

的第二天，再投入到女子10米跳台的决赛竞争中。而在这个超高人气项目的预赛环节，“两小只”的排序也跟上周相同，全红婵以预赛第一晋级决赛，陈芋汐则排在预赛第二。

径赛跑道上的冲线时刻，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来铭记功勋。然而，之于跳水项目，之于陈芋汐和全红婵，剧情线其实是以另一种形式来展开：哪怕难以复制466.20分的历史最高分，也要持续地与自然法则“讨价还价”。

面对相同的技术动作，跳水运动员在十一二岁、身高只有1米3或1米4时去完成它们，和成长到十八九岁，身高、体重发育后再去做动作，那就是彻彻底底的两个概念。

对此，陈芋汐曾分享过亲身体验。“如果你想要让技术动作还维持原水平的话，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。”

如今，陈芋汐19岁，全红婵18岁，已经历两个奥运周期的她们所展现出来的稳定状态，已然超过了中国跳水队跳台女队员的历史平均表现。那么，进入洛杉矶周期后暂时还将精力集中在10米跳台单人项目上的她俩，到底能走多远呢？时间会给出答案。



练兵重于夺金，“梦之队”未完成式

中国跳水队很强，但如果是以包揽全部金牌为目标，那全队就还有更多功课必须要去完成。现在距离2028洛杉矶奥运会开幕还有39个月，在这段时间内可供隐藏的机会真是太多了，一时之得或一时之失，它们的意义更多还得着眼于以谋长远。

在本月初举行的跳水世界杯瓜达拉哈拉站上，中国队赢得了九枚金牌中的七枚，失手的两个项目是男子10米跳台和男子双人3米跳板。这两次丢金的共性是：项目都是由年轻队员在挑大梁。20岁的郑九源、21岁的胡宇康、19岁的程子龙、22岁的朱子锋，

他们中仅有郑九源在上个奥运周期内得到过大赛锻炼的机会。

当中国队由墨西哥转战至加拿大后，向来以稳健著称的奥运冠军王宗源也有了状态起伏。在跳水世界杯温莎站男子3米跳板决赛中，他连续失误，仅以第五名完赛。而另一位应当起到“双保险”作用的郑九源，他的成绩则是排在了第三名。

在奥运历史上，中国已共计赢得55枚跳水金牌，去年的巴黎奥运会更是见证了中国跳水队对该项目全部金牌的首度包揽。在含金量如此高的“梦之队”内，由陈芋汐、全红婵

挑大梁的女子10米跳台当属最让人放心的“王中王”项目。无论是之前她俩状态正盛的巴黎周期，还是如今尚在调整的洛杉矶周期，情况都是如此。不过，在另外几个有逐步换代需求的项目中，情况暂时就没有那么乐观了。

在结束这次加拿大之行后，中国队将返回国内，为5月2日至4日在北京举行的跳水世界杯总决赛做准备。而再往后，这支“梦之队”今年的国际参赛任务就还剩下最重磅的于七八月间举行的新加坡游泳世锦赛。

挽不回的巅峰。

全运会还想出点力

实际上，“亚洲飞人”还有个小目标待完成，就是能为家乡举办的全运会贡献最后一份力，也就是今年11月将在粤港澳大湾区举行的第十五届全运会。然而，这次的成绩似乎给了他很大打击，“想要参加全运会男子100米单项，我觉得是需要跑出10秒11这个成绩的，目前来说我已经没有可能了。”他坦承，“就看自己的竞技状态能否给广东队在接力中提供帮助。如果不行的话，可能这就是我最后一场百米比赛了。”

尽管苏炳添在自己的职业生涯尾声竞技状态下滑，但作为男子100米亚洲纪录保持者，其在东京奥运会上创造的9秒83不但前无古人，可能未来很长一段时间也会后无来者。从目前情况来看，拿到接力冠军后，苏炳添或将告别男子100米单项的跑道，但他仍有机会代表东道主广东队，在今年全运会的接力赛场上演职业生涯谢幕战。

接力第一，“苏神”体育生涯没遗憾

本报记者 张立

36岁的“亚洲飞人”苏炳添在2025年全国田径大奖赛肇庆站男子100米接力决赛中代表广东队跑第一棒，最终广东队以39秒25的成绩获得第一名。这是苏炳添在本赛季室外赛场的首个冠军，也是继2月中旬的全国室内田径大奖赛济南站60米夺冠后，他又一次站上全国大赛分站赛的最高领奖台。

坚持到极致，真跑不动了

此前在男子100米预赛中跑出10秒49后，苏炳添宣布半决赛弃权。他表示预赛可能是自己的百米告别战，“不管这场比赛的成绩也好，或者在5月、6月、7月参加的100米的成绩也好，相差得不会很大，所以这场比赛如果成绩理想的话就会有下一场，如果情况不是很理想的话可能就是我最后一场100米。”最近瘦了10

斤的“苏神”各项身体指标，包括身体素质、力量等都在下降，无法对成绩有更高预期，但10秒49的成绩距离参加十五运会的达标成绩还有一定距离，更不要提和自己当年频频“破10”的成绩比。

“我真的尽力了！以前总说，自己要跑到跑不动为止，现在真跑不动了。”苏炳添有些无奈地表示，“都有点不好意思来参加比赛了，身边都是‘90后’、‘00后’，‘80后’已经很少了。我觉得我已经坚持到极致了，体育生涯没什么遗憾。”

巅峰往事不可追

放弃了男子100米半决赛后，苏炳添选择养精蓄锐，参加了第二天的男子4×100米接力决赛，“以我目前的竞技状态，我更希望能在4×100米接力中为队伍带来优势。如果无法做到这一点，我觉得我也就没有必要再坚持下去了。”好在最后结果美好，“苏

神”带领三位“00后”队友刘洪熙、丘智贤和严海滨，在男子4×100米接力决赛中夺冠。

在东京奥运会上，苏炳添以9秒83的成绩打破亚洲纪录，成为首个闯入奥运会男子百米决赛的中国人，是其“封神”时刻。但在去年无缘巴黎奥运会后，“苏神”就曾多次透露自己的职业生涯所剩时间不多了。他感慨年龄和伤病影响竞技状态是这个行业每个人都不可避免的经历，自己的身体已经不可能像过去数年那样长期处于高强度的训练和比赛状态。

“我已经两年多脱离了系统的比赛和训练模式，现在这个竞技状态可能也不会有很大改变了。”苏炳添指出，“不管这场比赛的成绩也好，或者在5月、6月、7月参加的其他100米比赛成绩也好，其实相差不会很大了。”他认为百米项目比的本就是毫厘之差，一旦退步了0.01秒，也许就是再也

