

双人10米台 “陈”就四连冠

上海姐妹花合演“水花消失术”

10米跳台上的陈芋汐又赢了，这回的舞台是新加坡游泳世锦赛，而与她联手的双人搭档则是同样来自上海的掌敏洁。在本届世锦赛女子10米跳台双人项目决赛中，这对磨合了才两个多月的组合以349.26分夺冠。在世锦赛该项目的历史上，这既是陈芋汐的四连冠，更是中国跳水队的14连冠。

专题撰稿 本报记者 章丽倩



陈芋汐 百分之百的投入 百分之百的胜率

明面上，对陈芋汐/掌敏洁追得最近的是两对运动员，分别是来自神秘之师朝鲜队的跳台女双组合金美华/赵珍美（赵珍美参加过去年的巴黎奥运会，获得该项目银牌，但金美华上一次参加国际赛却是2019年），以及来自墨西哥的托莱斯/加西亚。然而实际上——陈芋汐/掌敏洁还是在跟自己比，也在跟中国跳水队历史上一个个跳台女双的优秀组合比。

从整个巴黎奥运周期到今年5月的跳水世界杯总决赛，陈芋汐和全红婵联手，不仅在女子跳台双人项目中保持100%胜率，还把两人的最高分纪录推高到了378.60分（2023年跳水世界杯加拿大站）。与之相比，这回的349.26分显然是一个还有提升空间的分数。不过，对开始合练才两个多月的陈芋汐/掌敏洁来说，这已经是一个很不错的开始。

掌敏洁在赛后说：“我俩的默契值奇奇怪怪的，时好时坏，确实这回默契、配合都不错，因为决赛可能活动得比较开，然后比较兴奋。”而陈芋汐则表示，两人搭档的时间不长，所以就是要“不断地磨合，不断地调整”。

2019年韩国光州、2022年匈牙利

布达佩斯、2023年日本福冈、2024年卡塔尔多哈，在陈芋汐这回走入新加坡水上运动中心的比赛场馆时，她已是世锦赛上的五朝元老。而具体到女子10米跳台双人项目，在决赛中波澜不惊地再得一金后，陈芋汐实现了赛会历史上该项目的四连冠（她在2019年光州世锦赛时未参加跳台双人项目）。

“只要我站在上面跳，我一定要百分之百认真地投入，拿出自己最好的状态去对待，所以只要我还在上面跳一天，我就一定会尽自己的全力去跳好每一个动作。”对于四连冠成就，陈芋汐这样回应。

而讲到中国跳水队在世锦赛女子跳台双人项目的历史，那就更长久也更辉煌了。自该项目于1998年成为世锦赛正式竞赛项目以来，在从1998年澳大利亚珀斯到2024年卡塔尔多哈的14届世锦赛上，中国跳水队在女子跳台双人项目上的夺金概率为13/14，唯一失手的那次发生在1998年珀斯世锦赛。



陈芋汐：走好每一步，过好每一天

两位“四冠王”关于成长的共鸣

在新加坡潮湿闷热的空气里，金牌的重量似乎更沉了一些。

28日的游泳世锦赛跳水男子双人三米板和女子双人10米台决赛，两个不同的项目在同一天先后见证“四冠王”诞生——王宗源和陈芋汐与各自的新搭档郑九源、掌敏洁联手摘金。

从2022年布达佩斯世锦赛，到福冈、多哈，再到今年的新加坡，23岁的王宗源和19岁的陈芋汐有太多的相似之处：年少成名、身经百战、场上沉稳场下活泼……而更能够让两人产生共鸣的是彼此对于成长的感悟。

“我经历了四届双人的比赛，从第一届（搭档）曹缘，然后2023年和2024年是龙道一，这一届是郑九源。这四届对我来说确实收获满满，每个人都有他的特点和优势，这个过程当中会

让我有一些改变，但是我也能从他们身上学习到一些东西，然后用到自身当中，包括自己的心态和与搭档的交流，让我也成长了许多。”

四年四冠，变的是身边人，不变的是那份对胜利的渴望，王宗源坦言，每一位搭档都促成了自己的成长。

双人跳水是一个讲究同步到0.1秒的项目，同步动作、呼吸节奏、心理状态都需要磨合，台上一秒，台下千跳。无论世锦赛还是奥运会，王宗源参与的单人项目从未让金牌旁落。

“外界看我们可能比较轻松，但其实上个（奥运）周期一直到现在，也有伤病在身上，特别是腰伤，前几年确实也让我停了一段时间。但是既然选择了跳水，我就要一直走下去，因为我热爱它。”他背负的不仅是外界对于自己的期待，还有疼痛背后的热爱。

回顾四届世锦赛，陈芋汐娓娓道来：“从2022年至今，自己的状态和变化还是蛮大的。在布达佩斯其实经历了一些伤病，从不断地激励自己、调动

自己去完成最后那场比赛，再到今天作为一个女台上的老将，在赛程比较紧密的情况下调整自己的体能，对于我来说都是在不断成长和进步。”

她已是女子10米台的“标杆式存在”。2018年，她13岁拿下全国冠军，2019年世锦赛首秀即夺冠，以世界冠军的身份走入公众视野。此后大赛不断，她站在高台上，也站在压力最集中的地方。

陈芋汐坦承，自己在巴黎奥运会后有一段时间感到迷茫，通过教练、领队等周围人的鼓励和支持，才慢慢找到前进的方向，直到现在重新变得更加专注于自己的比赛。她认为双人项目的成绩靠的“就是不断地磨合，不断地调整”。

一板一台，两人不尽相同的成长轨迹，汇聚成坚持信念的共鸣。

关于过去，王宗源说：“来时的路自己最清楚。”

关于未来，陈芋汐说：“走好每一步，过好每一天。”

掌敏洁 几进几出国家队 坚持到底亦可贵

再过一个月，掌敏洁将年满21岁，她是目前这支中国跳水队内年龄最长的女子跳台运动员。在不少人感慨陈芋汐竟能坚持到第三个奥运周期时，比陈芋汐还要大近13个月的掌敏洁，她在国家队几进几出后，终于又抓住了一次宝贵的机会。相较于年少扬名，这份坚持同样打动人心。

曾经，掌敏洁也是“梦之队”内被看好的新秀，早在八年前就与张家齐搭档（上海和北京在该项目上联合组队），成为了全运会女子10米跳台双人项目的冠军。等到2018年，掌敏洁又在亚运会和世界杯的跳台双人项目中摘金。然而，之后随着东京奥运会的临近，中国跳水队内又出现了几位潜力更足的运动员，比如陈芋汐、卢为、全红婵都是更年轻一批的队员，而掌敏洁则是被困在了生长发育期的瓶

颈中，渐渐就从核心位置上被调整下来。

之后这些年，掌敏洁在国家队名单上几进几出，但始终没能再染指奥运项目——直到今年4月的两站跳水世界杯，她才有机会和卢为组队，重新站到了女子10米跳台双人项目的赛场上，并且稳稳当当地连拿两站冠军。而等到这回新加坡世锦赛，在全红婵因伤需要恢复的情况下，掌敏洁与陈芋汐的上海双星组合终于有了站上国际赛场的机会。

目前距离洛杉矶奥运会还有三年，虽然掌敏洁努力了这么久，但之后能走多远呢？展望中确实充满了许多不确定性。不过，就像掌敏洁平日展示出来的乐观积极的一面那样，“努力过了”应该就是她对自己跳水生涯最有担当的回应。

0.06秒！12岁“小孩姐”惊艳世锦赛

本报记者 葛敏

0.06秒，是中国游泳队12岁小将于子迪第一次参加世锦赛与领奖台的距离。

她在28日进行的新加坡游泳世锦赛女子200米混合泳决赛中游出2分09秒21，刷新了个人最好成绩，虽然无缘奖牌，但已令人印象深刻。

“我没有想过奖牌，能游出自己的水平就非常好了。”于子迪赛后说，“赛前非常紧张，和高手过招很兴奋，成绩非常好，超出预期。”

于子迪今年10月才满13岁，她在5月的全国冠军赛女子200米混合泳比赛中游出了2分10秒63的成绩，获得银牌，成为该项目历史上游得最快的12岁选手。游泳专业媒体将这一

成绩与美国青少年做了对比：“于子迪已经成为史上最快的12岁选手，因为美国女子青少年纪录是2分18秒69，美国男子青少年纪录是2分13秒59。”这意味着，于子迪的速度不仅比美国同龄女孩快8秒，甚至比同龄男孩还快近3秒。

在新加坡世锦赛上，她的关注度不亚于那些奥运冠军，据新华社报道，外媒在赛前就纷纷撰文讨论她在世锦赛的前景，开赛后更是对她的每一场比赛都极为关注。法新社26日发稿《12岁中国神童亮相世界泳坛》，文中提到了于子迪今年5月的成绩，并表示“这位头戴卡通小狗泳帽的小学生在5月的全国冠军赛上以一连串令人瞩目的成绩震惊了泳坛”。《悉尼晨报》则提醒读者：“来新加坡参赛的澳大利

亚名将麦克沃伊参加他的首届奥运会——伦敦奥运会时，于子迪还没有出生。”

于子迪与游泳结缘的故事——6岁那年暑假因为太热爸爸带她去了水上乐园，也为外媒津津乐道。“我大概是6岁时暑假开始游泳的。那年夏天太热了，我就跟我爸去水上乐园玩了会儿。后来因为暑假很长，就经常去游泳馆之类的（地方）解暑，有教练发现了我。”

“我不算天才吧，全靠努力训练得来的。”于子迪赛后淡然说道。以第四名的成绩结束200米混合泳角逐后，12岁“小孩姐”还将继续出战女子200米蝶泳以及女子400米混合泳两项比赛，据悉，于子迪这两项的成绩也“快得令人吃惊”。