第四冠、第三金 陈芋汐闪耀新加坡

新加坡游泳世锦赛将于8月3日落幕，如今无论是游泳项目还是跳水项目，都已步入最后的高潮，同时——大家对洛杉矶奥运周期的前景也有了更切实的实战体会。

本版撰稿 本报记者 章丽倩

在完成半决赛后的不足两个小时，陈芋汐又登场了。在全红婵因伤缺席，熟悉的夺冠“双保险”不再的情况下，她以领先63.40的优势（得分430.50分）于新加坡世锦赛女子10米跳台项目中摘金。在捍卫中国跳水荣誉的同时，她也达成了额外的个人成就：当起单届世锦赛“三金王”，收获自己在世锦赛该项目中的第四金，并将个人世锦赛奖牌数增加至九金一银。

“走好每一步，过好每一天。”这是如今的陈芋汐常会在心里念叨的一句话。从去年巴黎奥运会落幕到本届新加坡世锦赛，陈芋汐在新奥运周期参加了四站大赛，分别是之前的三站世界杯和这回的世锦赛，成绩方面胜率100%。无论是原本就主攻的女子10米跳台单人和双人项目，还是非奥项目混合团体，陈芋汐的表现都非常可靠。

不过你知道吗？其实在去年巴黎参加完个人第二届奥运会后，她也经历过一段迷茫困惑期。后来，还是因为得到了教练、领队等周围人的鼓励和支持，陈芋汐才慢慢找到前进的方向，开始重新专注于自己的训练和比赛。

2019年，那是陈芋汐开始进入国际赛场的年份，也是她参加世锦赛的起点。在当年于韩国光州举行的那届世锦赛上，陈芋汐就报名了女子10米跳台一个项目，并在决赛中以领先队友卢为61.20分的优势夺冠。之后，布达佩斯、福冈、多哈、新加坡四届世锦赛上，她都参加了跳台的单人和双人项目（这届还新增了非奥项目混合团体），并且总有金牌或银牌入账。

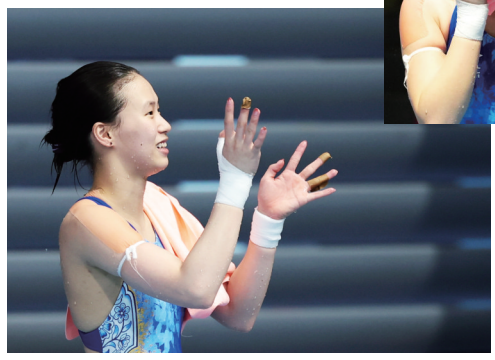
作为公认的“梦之队”，中国跳水队的运动员们常会在“跟自己比”的过程中摸索保持好状态的各种可能。之于陈芋汐，情况大致也是如此。“从2022年到现在，自己的状态和变化还是蛮大的。在布达佩斯其实经历了一些伤病，从不断地激励自己、调动自己去完成最后那场比赛，再到现在作为一个女台上面的老将，在赛程比较紧密的情况下调整自己的体能，对于我来说都是在不断成长和进步。”

除了陈芋汐，女子跳台上的新面孔谢佩铃也得到了不少人的关注。在昨天决赛中，这个小姑娘获得了一枚铜牌。

此次，中国跳水队共派出14名运动员参赛，其中年龄最长的是30岁的曹缘，而15岁的谢佩铃则是年纪最小的女队员。对很多人来说，应该是直到今年的全国跳水冠军赛暨新加坡世锦赛选拔赛，大家才第一次留意到谢佩铃这位小选手，当时她以373.30分获得女子10米跳台项目的季军。

第一次参加世锦赛的谢佩铃，这回她在新加坡肩负了女子10米跳台和男女混合10米跳台两个项目。在前两天已经比完的男女混合10米跳台决赛中，初次搭档的谢佩铃/朱勇鑫在首轮出现较大失误、仅拿到36.60分的情况下，一路咬牙紧追，终于还是以0.06分的极微小优势，为中国跳水队守住了这枚金牌。“（失误后）特别害怕，但后面还是尽力不去想那些。”在男女混合10米跳台决赛中完成最后一跳后，小姑娘一度掩面而泣。

适应大赛的过程不容易，但对谢佩铃来说，这也是一次非常宝贵的成长机会。



夺冠后，陈芋汐扑进教练怀里，眼泪忍不住了……网友表示：最棒的乐乐，为你开心！未来会更美好。

接力银牌背后的泪崩、超越和传承

同样是奖牌，个人项目的奖牌和接力项目的奖牌，它们有轻重之分吗？对这个问题，大家可能有各自的答案。不过，在这回新加坡世锦赛的男女4×100米混合泳接力项目中，徐嘉余从预赛后一边泪崩一边说着“太无力了”，到决赛后被队友们“哄”得笑出来，团队的力量，传承的不易，自我的比较和突破，以及向前看的干劲都被记录在了这枚银牌的背后。

从男女4×100米混合泳接力入奥之前的2017年算起，中国游泳队在这个特别能体现综合实力的项目上已经努力了九年。队伍首秀即在2017年布达佩斯世锦赛上获得铜牌并创造亚洲纪录。东京和巴黎两届奥运会的银牌，福冈世锦赛的金牌，杭州亚运会的金牌、世界杯的金牌……这些年里，中国队在该项目中一直保持竞争力。

在接力项目上，登场名单有进有出是最常见不过的事，然而从2017年至今，在中国队参加该项目的每一次决赛名单上，有两名运动员始终各就各位，他们就是——负责第一棒仰泳的徐嘉余和负责蝶泳的张雨霏。而徐嘉余又是两人中责任更重的那一位，由于中国男子仰泳后继乏人，无人可在预赛中为他分担，所以这一棒全部的压力都在他身上。

“我觉得太无力了，”在必须出战但状态又不好的情况下，作为老将的徐嘉余在参加完该项目预赛后泪崩了，“说不清楚是因为年龄原因，还是现在（改）技术的问题。在岁月和变革同时决定的时候，会让我们怀疑不知道哪一块是对的。”

徐嘉余在接力预赛中的分段成绩是53秒45，这种没法为队友拉出优势的感觉让他感觉很糟。幸而经过调整，这份缺失在之后的决赛中补了回来。在发觉自己无论是全力游还是轻松游，现阶段100米仰泳的成绩都是53秒左右后，徐嘉余找到了新的稳中求胜的平衡点。

而对接力中的另一名“固定”队员张雨霏来说，她的心情甚至是更好了，因为在考虑到交接棒耗时后，张雨霏在接力中的100米蝶泳成绩，其实是比她这回在世锦赛单项中的发挥更好，已经超过了她的赛前预期。“从一开始（游接力）我们（张雨霏和徐嘉余）就在一起搭档了，以前可能需要大哥带我，后面就是帮着一起分担压力。这个项目里我们一直都比较团结，比赛时氛围也好。”

男女4×100米混合泳接力的特殊之处在于，它的对男、女运动员全覆盖，并且涉及到全部四种泳姿，在排兵布阵时最能体现出一支队伍的综合实力。如今，在进入洛杉矶奥运周期后，尽管前途不易，但在老中青三代运动员的合力下，希望集体的力量仍能闪光。

洛杉矶奥运周期 中国游泳“战斗升级”

在通往2028年洛杉矶奥运会的道路上，中国游泳队面临着较以往更大的压力。这不是“狼来了”或者过度忧虑，正在举行中的新加坡游泳世锦赛已经让更多人看到了先兆。追根究底压力来源，目前所见是两大方面：其一，各国优秀运动员的训练理念和方法不断提升，竞争“卷”度升级；其二，下届奥运会在游泳超级强国美国举行，这本就是一重天然难度。

7月30日，那天是新加坡世锦赛游泳赛程刚好过半的日子，当日的大冷门是男子100米自由泳世界纪录保持者、巴黎奥运会冠军潘展乐，无缘世锦赛该项目决赛。他那天游出47秒81，比以半决赛第八名卡线晋级的巴西运动员吉尔赫姆·桑托斯慢了0.17秒。“没什么理由，就是状态不是很好，接下来的接力比赛我（继续）努力。”潘展乐在去年巴黎奥运会上创造的男子100米自由泳世界纪录是46秒40，但在2025年的前七个月里，潘展乐都未能在正式比赛中游进47秒大关。

巴黎奥运会一战扬名后，潘展乐从“无人问津”一下子变成了人人紧盯，再加上众多社会活动对训练造成的不可否认的影响，以及他在奥运会后对未来产生的些许迷茫，成绩下滑成了难以避免的事。

潘展乐在接受央视专访时也曾表示，如果巴黎奥运会时自己的状态是100分，那现在可能只有20分。而当潘展乐经历着“成名后遗症”时，这条泳道上的其他运动员却在快速进步：波波维奇在6月游出了46秒71（当时历史第二快的成绩和欧洲纪录），昨天他再进一步，以46秒51创造新的世锦赛纪录和欧洲纪录；杰克·阿列克西则是于本次世锦赛上创造了新的美国纪录46秒81。

有“一睁眼变天了”感觉的，不仅是潘展乐，还有汪顺和徐嘉余。和男子100米自由泳一样，男子200米个人混合泳、男子100米仰泳的竞争也较巴黎奥运会时更加激烈了，决赛门槛变得更高。在一年前获得奥运银牌的徐嘉余，这回没能晋级男子100米仰泳决赛。其中，一方面原因是年龄增长和正在改技术动作，成绩有下滑，但另一方面，就算他能游出一年前的52秒32，这回在大家通常留有余力的半决赛中也只能排第四了。

竞技游泳迎来了又一个提速时代。当法国名将马尔尚在新加坡把男子200米个人混合泳的世界纪录提升到1分52秒69，汪顺除了向对手表示祝贺，也有“有些不可思议的感觉”。毕竟与前一任世界纪录相比，马尔尚又快了一秒多。

本届世锦赛游泳项目的金牌榜上，有实力去一争头名位置的仍旧是美国、澳大利亚两队。而假如是聚焦全部奖牌的话，那现阶段的第一名还是美国队。再加上美国是下届奥运会的举办国，洛杉矶周期，中国游泳队真的是要“战斗升级”了。