



陈芋汐/掌敏洁夺冠

本版摄影 李铭坤

全运跳水“神仙打架”

上海小囡夺冠 她和她都很棒

第15届全运会跳水比赛11月6日在广州奥体中心游泳跳水馆继续进行,在当晚进行的女子双人10米台决赛中,上海队陈芋汐/掌敏洁组合一路领先,以总分350.22分拿下金牌,四川队李蕊汐/卢为、江苏队刘军熙/孟泽瑞分获第二、第三名,广东队全红婵/王伟莹排名第五。

本版撰稿 本报记者 荀文彬

从“想逃”到“把心打开” 陈芋汐实现蜕变

陈芋汐在巴黎奥运之后并没有休息太久,从今年4月开始,陈芋汐就参加了多站的跳水世界杯以及世锦赛,并且在世锦赛上第四次问鼎女子10米跳台。在之前接受采访时陈芋汐谈到自己巴黎奥运会之后的心境洒泪现场。坦承自己“巴黎奥运后没想过会再站上10米台的赛场,说实话,想逃”,“如果没有教练的支持鼓励根本无法坚持下来。”而从2024年8月6日巴黎奥运摘银,到2025年7月31日世锦赛夺冠,当被问及是如何在这359天实现蜕变的,陈芋汐的回答是“把心打开了”。过去的自己会纠结于网络上的声音,会因为不被理解而自我封闭。巴黎奥运会后,她选择改变,不再像以前因为觉得可能被网暴,或者是大多数人的不理解,造成自己内心上的纠结。而开始大学生活的陈芋汐也找到了跳水之外的一方天地,相比过去她更加乐于在社交媒体分享生活,“相比过去太在意别人负面的看法说法,现在要把心放下来。在决赛中就是因为更放开了,也更加专注于自己的比赛了,才能更稳定地发挥。”

对于无法避免地被拿来和全红婵做比较,陈芋汐曾公开表示:“我觉得

我们俩算是良性竞争,有竞争才有提升。”她甚至坦言,“没有全红婵这样的对手,我达不到现在的水平。”“自己东京奥运会后的低谷期,遇上了正值巅峰期的全红婵,正是通过与小红配对双人项目,自己才被一步步从‘蹶不起来’的状态带回了赛场。”全红婵同样也曾对两个人之间的竞争有着很正向的看法:“不管我们谁拿冠军,都是中国人拿了!”决赛间隙,“三小只”被拍到亲热聊天,互相拥抱更是说明尽管有竞争,但传言之所谓“关系不佳”都只是空穴来风。

显然相比外界有所谓“既生瑜何生亮”的声音,中国跳水队这对“王牌搭档”在单人项目上极致的竞争,反而成了彼此进步的催化剂,让两人都变成更好的自己,正如陈芋汐曾经公开抨击饭圈文化:“竞争不是为了压垮对方,而是超越自己。”她是这样说的,也是这样做的——在女子团体决赛后,互联网上也曾经出现过一些不好的声音,但从双人10米台比赛的过程和结果来看,如今的陈芋汐已经真的学会把心态放平,专注自身、专注比赛本身,这块金牌也是她给自己最好的奖励。

赛后点评异曲同工

全红婵:我真棒 陈芋汐:真不错

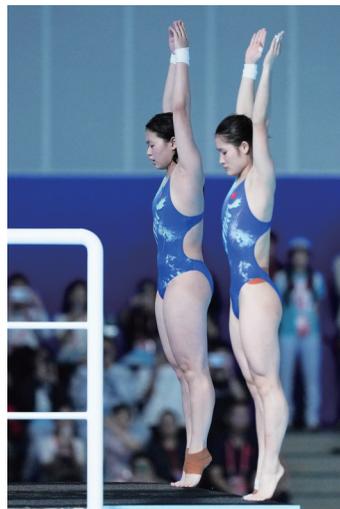
赛后接受采访,全红婵表示:“团体赛跳得比今天好,今天没跳好但属于正常,和平时也大差不差。和王伟莹配合时间不长,都努力想跳好。”谈及伤情,全红婵说,“每天都练得很苦,跳水就是要‘跳’。所以每天脚承受不住,也很痛。”对于后面比赛的队友,作为“过来人”的全红婵只有一句“尽力就好,不要受伤”。接受采访最后,全

红婵坦承想对自己说“我真棒”,确实,在远离赛场183天后,现在的全红婵已经自己和关心自己的人们交上了一份满意的答卷。

陈芋汐与掌敏洁的赛后采访也不约而同给自己打了不错的分数:“不错,真不错!比在训练中表现得更好一点,磨合都不容易,还克服了艰苦训练和伤病。”在谈到接下来的



陈芋汐(左)和掌敏洁



全红婵(左)和王伟莹

“三小只”都有新搭档

本届全运会女子双人10米台项目的最大看点无疑是“三小只”——陈芋汐、全红婵以及张家齐之间的较量。在之前进行的跳水女子团体的比赛中,全红婵复出并搭档王伟莹,在女子双人10米台项目上最终以235.86分力压陈芋汐/掌敏洁的234.96分,帮助广东队成功卫冕,两对组合的分差仅有0.9分。而在6日上午进行的预赛中,陈芋汐/掌敏洁从第一轮开始就处于第一位,最终以五轮339.06分排名预赛第一晋级晚上的决赛,全红婵/王佳莹、张家齐/许一瑾分别以297.54分、288.84分挺进决赛。

在晚上6点开始的决赛中,“神仙

对决”从第一轮便已经开始,首轮过后,全红婵/王伟莹拿到51分,陈芋汐/掌敏洁则是拿到52.20分排名第一。第二跳中,广东组合略有失误,而陈芋汐与掌敏洁保持高水平完成度,拿到52.80分继续领跑。第三跳,上海组合107B动作拿下80.10的高分,继续扩大领先优势。此后,陈芋汐与掌敏洁在第四跳拿下全场最高的82.56分,领先优势达到两位数。最后一跳,上海组合稳定发挥,最终总分突破350分,以350.22分领先第二名近30分的绝对优势拿下这块金牌,全红婵/王伟莹和张家齐/许一瑾两对组合在比赛中都出现了些许失误,无缘领奖台。

克服伤病和发育难关

全红婵复出很不容易

巴黎奥运之后,陈芋汐与全红婵这对曾经形影不离中国跳水队“双子星”的轨迹逐渐出现分叉,全红婵因为伤病和身体发育等原因缺席了多项赛事,本届全运会原本要参加女子团体、女子双人10米台以及女子单人10米台三项目的她临时决定放弃单人项目。据广东队教练透露,全红婵“现在的胳膊、踝关节都是受伤的,在坚持比赛,大家看不出来,其实她的身上都是肌贴,她是很难很难的,每天都是疼得不得了。”

而之前被外界所关注的减肥问题,全红婵首先面对的就是发育所带来的难关,据悉全红婵在巴黎奥运周期内身高从1.43米增至1.58米,体重增长约5公斤,这就直接导致她在做207C动作入水时滞空延长0.1秒、水花高度增加15厘米。根据教练团队测算显示,体重每增1公斤会影响空中转速,身高每增1厘米可能导致入水角度偏差2度以上,这在跳水项目中可以说是影响巨大。同时,青春期代谢率调整与肌肉骨骼发育同步进行导致全红婵的体能消耗增加,而体能恢复速度较之前却有减缓。在跳水世界杯墨西哥站的比赛中,全红婵就是因为体重增长使得动作变形,相同的动作难度下得分比巅峰时期低了近30分。

对于减肥的招数,全红婵也外乎“管住嘴、迈开腿”,据悉,减肥期间在饮食方面每日摄入严格限制在1200-1500大卡,食物称重精确至克(如50克燕麦、100克鸡胸肉),烹饪用油误差≤0.3克,零食仅限黄瓜、无糖酸奶等低热量食物。同时,还要保持每日训练约8小时,其中包括清晨绑2公斤沙袋跑步1万米,单日150次悬垂举腿增强核心力量,另外还安排了跑步机有氧训练、陆上力量练习及分解动作特训,部分动作单日分解练习甚至达到了上百次。这些手段之下,据悉三个月的时间,全红婵的体脂下降了1.5%,肌肉量上升3%,这也为其运动状态的回升打下了坚实的基础。

尽管承受着伤病、身体发育,甚至是外界过度关注所带来的压力,但全红婵对家里人则总是“报喜不报忧”,全红婵妈妈在接受采访时表示:“女儿有时候怕我担心,她也不会跟我说什么的,只说叫我在家里身体健康,她就不担心我了。她坚持每个月都给我生活费。”谈到女儿减肥,全红婵妈妈则是展现出作为母亲的爱女之心,“胖点好啊,我怕她还是瘦瘦小小长不大的样子。反正父母眼里,她永远都是我的孩子。”如今女儿能够在复出的首届大赛拿到这样的成绩,相信也是让妈妈非常欣慰。