



两金在手 全运圆梦

陈芋汐：竞争是为了超越自己

20岁，在这个跳水运动员中属于“高龄”的岁数，陈芋汐在第15届全运会单人10米台项目上一路领先，终于拿到了自己的第一枚全运会单人项目金牌。站上领奖台，陈芋汐开心地笑了，四年前的遗憾，在这一刻也终于彻底翻篇，而这四年中经历过的种种，终于也收获美好。

本版撰稿 本报记者 荀文彬

两次407C 从陕西到粤港澳的轨迹

在上届2021年陕西全运会上，陈芋汐首次参加全运会，在与张家齐搭档拿下女子双人10米台金牌后，便向着单人10米台金牌发起冲击。在决赛中，前三轮都发挥出色的陈芋汐却在第四跳上出现失误，被全红婵反超最终收获银牌。赛后，陈芋汐一时无法控制住情绪地哭了：“前面跳得好，但高开低走，后面确实没有发挥出自己水平。”

在“卧薪尝胆”四年之后，陈芋汐再次奔赴全运会赛场，在与掌敏洁搭档夺得女子双人10米台的金牌后，赛前被认为是女子单人10米台最大夺冠热门的陈芋汐却在预赛阶段让人心

头一紧——在第二跳407C动作时由于未控制好入水姿态，该套动作仅获4960分，两跳后陈芋汐仅排名第11位。好在后续三跳她迅速恢复状态，连续获得80分以上高分，最终以预赛总分382.15分位居榜首晋级半决赛。

在半决赛中，陈芋汐展现出强大的调整能力，再跳407C时整套动作近乎完美，获得了88.00的高分，半决赛总分423.70断层领先第二名53.35分，从而锁定决赛席位。在决赛中，陈芋汐稳定发挥，最终以总分412.30分的高分拿下金牌，实现了自己赛前的期许。本届全运会陈芋汐以两枚金牌的成绩完美收官。



陈芋汐（左）和教练余晓玲在颁奖仪式上



▲获得跳水女子10米跳台冠军的上海队选手陈芋汐（前左）、获得亚军的四川队选手卢为（前中）、获得季军的山东队选手刘紫涵（前右）在颁奖仪式上与教练自拍合影



发育关、心理关 关关难过关关过

如同现在全红婵面临的问题，陈芋汐其实更早就需要面对发育带来的难题，有媒体披露，为维持1.65米身高下42.5公斤标准体重，陈芋汐每天体重秤随身带，训练间隙要称10次体重，超标200克就要加练5公里。不仅如此，陈芋汐还采取了严格的饮食控制策略，饮食精确到克，甚至拒绝家庭聚餐。跳水皇后郭晶晶曾表示，跳水运动是“毫米级运动”，即便体重出现微小变化，也可能会直接颠覆成绩。陈芋汐显然是记住了前辈的这番话，并通过近乎“苛刻”训练和膳食控制，挺过了成为很多跳水女选手“梦魇”的发育关。

除了生理上遇到的难题，陈芋汐所面对更大的难题是外界给到的压力，这其中首当其冲就是她与全红婵之间的比较，以及由此在互联网上的那些不理智的声音。在单人10米台赛后，陈芋汐接受采访时表示：“感谢大家来支持跳水项目，你们的支持让我坚定地走下去，走到了今天。”确实，东京、巴黎两届奥运会上陈芋汐都在

个人项目上输给了全红婵，这无疑让她背负上了巨大的压力。在接受采访中她曾坦言“巴黎奥运会后，我就没有再想过还能站上10米跳台了，那种压力让我想逃。”而正是在教练、领队和身边人的鼓励和支持下，陈芋汐坚持了下来。时间线来到2025年，再次出发的陈芋汐迎来了职业生涯的又一次爆发：今年的跳水世界杯分站赛及总决赛中，她三次夺冠，展现出极佳的竞技状态。在世锦赛上，陈芋汐夺得女子单人10米台冠军，成为跳水史上首位实现该项目世锦赛四连冠的运动员。此外，在双人10米台及混合团体比赛中，她也拿到了金牌。在本届全运会的女子双人10米台的决赛中，原本赛前被外界认为是“神仙打架”的比赛，却成为陈芋汐搭档掌敏洁一路领先的“独角戏”，最终上海组合以领先第二名接近30分的巨大优势拿下金牌。

面对“极端饭圈”的侵扰，如今内心更加强大的陈芋汐也有勇气公开批评这一怪象：“竞争不是为了压垮对

方，而是超越自己。”在谈起全红婵时，陈芋汐曾说，“东京奥运会之后，我能力下滑非常厉害，当时小红（全红婵）则是比较巅峰的时期，跟她配双人项目，慢慢让我一步步从蹬不起来到蹬起来，心态、能力等都有变化。”本届全运会女子双人10米台决赛后，陈芋汐也是祝愿昔日的好搭档早日恢复：“希望她（全红婵）能在今后的训练比赛中，尽快恢复到最佳水平。对我们俩来说，都希望能再一起携手、一起走向更大的舞台。”

陈芋汐心里的日渐强大也可以在面对一些“尖锐”问题时的回答展现出来，在半决赛后的发布会上被问及预赛407C的失误时，陈芋汐表示：“失误有点意外，我自己也没想到。自己心态上有做调整，因为知道自己不是因为不能掌握这个动作才出现失误，心理上的变化和技术上的微调，所以克服了这个问题的出现。”在回答这个问题时，陈芋汐全程微笑，这与一年前在镜头前沉默寡言的那个她形成了鲜明的对比。

“小将”有话想对小将说

如今已经20岁的陈芋汐在跳水池里已经不能算年轻了，本届全运会上，她的身边有着大批“10后”选手向自己发起冲击，而正如同陈芋汐12岁时首次见到偶像吴敏霞，甚至教练会用“吴敏霞回队训练”激励她克服恐水心理一样，现在的这些小将里也有很多人把陈芋汐当做自己的偶像和追赶的目标。尽管面临新生代小将的冲击，比如本届全运会上与11岁山东小将刘紫涵同台竞技，曾经的“小将”陈芋汐坦然面对竞争，并且还鼓励年轻选手。被问及赛场上近距离出现的很

多“10后”小将是否带来压力时，陈芋汐表示：“非常开心在赛场上看到这么多新生代力量源源不断地涌出来，非常替她们感到骄傲，因为对于竞技体育来说，有源源不断的人才比一个人独自强大更重要。”

如今虽然“小将”一词已经不再属于出生于2005年的陈芋汐，但却凸显她在跳水梦之队中的传承角色——从被前辈引领，到如今成为年轻一代的榜样。这样的传承也是中国跳水队生生不息，一代代上演夺冠好戏的力量源泉。

洛杉矶要一步步努力

在结束全运会的比赛后，洛杉矶奥运会的话题也就被摆了上来，目前，全红婵因为身体发育以及伤病原因还未恢复到到最佳状态，新生代中还未出现特别拔尖的选手，单就女子跳台项目而言，陈芋汐还是无可争议的最强者。已经手握世锦赛四冠、世界杯三冠及21枚国际赛事金牌的她，距超级大满贯仅差奥运单人项目冠军。2028年，陈芋汐自然渴望能够把荣誉拼图上最后的那块填补上。但就如她自己所言，这是她实现女子10米跳台单人项目金牌梦想的“最后机会”，而中国跳水队也需要她这样的领军人物。

其实，中国跳水历史上不乏“高龄”运动员夺冠的辉煌过往，伏明霞在22岁时夺得悉尼奥运会3米板冠军，郭晶晶26岁时依旧在北京奥运会上

成功卫冕女子单人三米板和女子双人三米板。陈若琳24岁时收获个人第五枚奥运金牌，而作为陈芋汐的偶像吴敏霞更是在31岁时，以五金一银一铜的战绩超越众多名将，成为奥运会跳水项目第一人。如此看来，三年后年满23岁的陈芋汐只要能远离伤病，维持状态，冲击奥运个人金牌绝对是有很大机会。

但在被问及是否有参加洛杉矶奥运会的相关计划时，陈芋汐的表态还是一如既往的沉稳：“有展望，有想法，但是对于我现在来说，就希望自己能把目标定得近一点，然后一步一步去努力，一步一步去走。”或许在经历了沉浮成败之后，如今的陈芋汐更加明白设立目标很重要，但只有保持一颗平常心，才能更有机会去将目标实现。