



“掌”上明珠 三届蜕变铸传奇

“要感谢的人很多,也包括自己”

在粤港澳大湾区全运会的跳水赛场上,上海选手掌敏洁以1金1银的耀眼成绩惊艳全场。从天津全运会初出茅庐的小将,到陕西全运会的中坚力量,再到如今成为队伍的队长,三届全运会的历程,见证了她的青涩到成熟、从挑战到超越的华丽蜕变。比赛结束后,掌敏洁接受了本报独家专访,深情讲述成长故事与心路历程,展现出一位顶尖运动员背后的坚韧与执着。

专题撰稿 特派记者 丁荣 发自广州

给自己打9.5分,心态更加成熟了

本届全运会,掌敏洁身兼女子团体、个人全能、双人10米台三项比赛任务,堪称赛场“劳模”。当被问及对自己的表现评价时,她毫不犹豫地给出9.5分的高分,却依然保持着对完美的追求:“少了0.5分,是因为我觉得自己还能更好。”尽管在女子个人全能项目中,她以680.85分的成绩刷新个人最佳,但她仍坦言:“比赛中我的表现还不够稳定,没有把训练中最好的一面展现出来。”

备战期间,掌敏洁一改往日爱笑爱追剧的轻松形象,将全部精力投入到高强度的训练中。每天,她不仅要完成跳台项目的训练,还要兼顾跳板项目的技巧打磨,相当于付出了双倍的努力。“随着年龄的增长,体能有所下降,但每天逼着自己调动状态,熬过了最累的阶段。”她透露,全运会前,自己放弃了所有娱乐活动,保持“训练、治疗、休息”的固定节奏,确保每一分精力都用在刀刃上。正是这种近乎严苛的自律,让她在赛场上展现出更成熟的心态与更稳定的技术,最终斩获佳绩。

这次全运会跳水个人的比赛全部结束后,掌敏洁转天便出现在看台上为队友加油助威。“相比上一届,我提升的不仅是比赛能力,还有心态,有了这方面的成熟,我才能站上领奖台。”

三位“伯乐”护航,训练科学又创新

掌敏洁的辉煌成绩背后,是三位教练的保驾护航与悉心指导。在掌敏洁备战本届全运会周期,上海市竞技体育训练管理中心游泳运动中心创新训练模式,充分发挥不同教练员的专长,共同帮助掌敏洁备战,取得了良好的效果。

上海跳水队教练宋定辉作为掌敏洁在上海队的教练,在她职业生涯的起点上扮演了至关重要的角色。尤其是在掌敏洁因生长发育导致体重飙升的低谷期,宋定辉始终未放弃,通过调整训练计划、强化心理建设,帮助她顺利度过“发育关”。“那会儿喝两口水都长胖,感觉训练效果大打折扣,是教练的坚持让我重新找回了信心。”掌敏洁动情地说。

今年,掌敏洁与陈芋汐组成搭档,陈芋汐的带训教练余晓玲开始对掌敏洁的跳台技术进行精细化指导。两人同步如一人的默契配合,背后是余晓玲辛勤的付出与心血。从动作细节到节奏把控,余晓玲的严格要求让掌敏洁的技术水平再上新台阶。2024年巴黎奥运会后,跳水功勋教练聂玉弟回归上海队,凭借带训吴敏霞、谢思埸等奥运冠军的丰富经验,为掌敏洁的跳板项目注入了新的活力。

“三位教练各有专长,他们不仅把技术与方法毫无保留地传授给我,更在精神上给予我巨大的支持,我很幸运能遇到他们。”掌敏洁感慨道。



李铭坤 摄

追求卓越,向搭档看齐

比赛结束后,掌敏洁首先收到的祝福来自父母。从刚开始接触跳水训练,到上升期、低谷期、复苏期,掌敏洁的父母都坚定地支持女儿练跳水。这次全运会,为了不影响女儿的比赛,他们选择在电视机前看女儿比赛。

掌敏洁十分感谢父母当时为自己做出了选择:进入黄浦区卢湾少体校练跳水。她凭借扎实的训练和过人的天赋迅速崭露头角,很快就进入了上海跳水队和国家跳水队。2017年,年仅13岁的她便斩获世界泳联跳水大奖赛冠军,随后揽下全国冠军、亚运会冠军和世界杯冠军,成为跳水界一颗冉冉升起的新星。

然而,2019年,生长发育期带来的体重飙升让她陷入了职业生涯的低谷。“那时候女子跳台项目更新换代很快,我甚至问自己‘还能坚持吗?’”关键时刻,宋定辉教练的坚持与鼓励让她重燃斗志,通过三年的蛰伏与努力,她终于在2023年全国跳水冠军赛中夺得女子个人全能与混合全能双冠,重新找回了状态,并顺利重返国家队。2025年,掌敏洁与陈芋汐组成固定搭档,在世界游泳锦标赛女子双人10米台中以349.26分的绝对优势夺冠,这一成绩不仅证明了她们实力,也让这对组合从临时搭档变为固定搭档。谈及与陈芋汐的合作,掌敏洁既感到

有惊喜又有压力:“她经验丰富,技术全面,和她搭档让我学到了很多。”为了与陈芋汐保持同步,掌敏洁在训练中对自己提出了更高的要求,每天都在逼着自己进步,向搭档看齐。正是这种不断追求卓越的精神,让她们在磨合中不断提升,最终在国际赛场上绽放光芒。

当前,虽然已经度过了生长发育期,但掌敏洁仍然把控制体重变成自己的生活习惯。作为一名老队员,她深知自律对于运动员的重要性。“现在我控制饮食已经很自觉了,什么能吃,什么不能吃,已经深深刻在脑子里。”她笑着说。这种自律不仅体现在饮食上,更体现在她的训练态度和比赛精神上。每一次跳水、每一次训练,她都全力以赴以求求精,力求做到最好。

回顾自己的跳水生涯,掌敏洁感慨万千。从年少成名到陷入低谷,再到重新找回状态,焕发第二春,她用自己的经历诠释了什么是坚持与努力。她的故事激励着无数年轻运动员勇敢追梦、不懈奋斗。当被问及最想对谁表达感谢时,她眼中闪烁着坚定的光芒:“感谢一直支持我的大家,无论是领导、教练、队友还是家人朋友,你们的鼓励是我前进的动力;也感谢自己从未放弃,无论遇到什么困难都坚持了下来。”



文/章丽倩

一次次“搬家”是她的勇气勋章

记者再见到掌敏洁,是在她完成本届全运会所有参赛任务后的下午。暂且“无事一身轻”的她给自己化了一个透着精细的淡妆,倒不全是为了出镜接受采访,更多的还是希望抖擞起好状态,去赛场为还在比赛的队友们加油。除了是陈芋汐近期的跳台女双搭档,21岁的掌敏洁还在上海跳水队内担任着队长一职。

今年8月,掌敏洁以忙里也难抽闲

的方式度过了自己21周岁的生日。那是在相隔近六年后重返国家队,开始跟陈芋汐配对合练的第三个月。此前六载,掌敏洁也曾好几次去北京集训,但每趟结束集训要返回上海时,她心里都会起伏着“大概真是最后一次了”的情绪。“别人回地方队时,只会带走一部分行李,但我每次都像‘搬家’,因为不确定还有没有下一次。这样的搬家,搬过好几次。”留在消费记录里的这一笔笔行李快递费支出,既是掌敏洁对“国家队生涯就此结束”的一次

次本能预感,也是她在面对未卜的前途时仍能咬牙坚持的勇气见证。

“我对自己性格也做不了定义,但跟我接触过的人大多会夸我比较开朗。”本届全运会,作为陈芋汐近阶段的搭档,同时也是跳台女运动员中的大龄代表之一,掌敏洁更高频率地出现在了社交平台的佳图分享中。在全运会夺冠后,她说:“好久没人用‘可爱’这个词这么夸我了。”令不少关注者都直呼“被萌到了”。

掌敏洁身上的另一大记忆点很可

能就是甜美的笑容。当记者跟她聊到这一点,那招牌式的笑容立马出现了。在喜欢掌敏洁的人里,想必好有些人都会遗憾于她和奥运会的缘悭一面,不过,在这个天生爱笑的姑娘看来,她迄今的好运指数铁定远高于霉运指数。“我遇到的每一位教练都非常负责,包括现在的这些机会,我觉得都来之不易,都是运气。”

再度回归大众视野的掌敏洁,在本届全运会后还有什么打算呢,又会不会和陈芋汐继续搭档呢?对此,她认真地给出回应。“先回上海,此后再看怎么通知和决定吧!就好像之前连我自己都没想到自己还能回来,所以,时间会给出答案。”