

给2025年的自己打9分

2025年,对于陈芋汐而言是突破与成长的一年。从巴黎奥运会结束后的调整,到世锦赛、全运会的巅峰,她以年度最佳女子跳水运动员的荣誉,再度证明了自己的实力与韧性。这位20岁的跳水女王,用行动诠释了“稳健、专注、团队协作”的体育精神。近日,本报独家专访陈芋汐,听她讲述赛场内外的故事。

本版撰稿 本报记者 丁荣



独家专访

心态成长是最大收获

2025年,对于陈芋汐而言是收获满满的一年。她凭借出色的表现被评评为年度世界泳联最佳女子跳水运动员,这一荣誉无疑是对她跳水生涯的高度认可。然而,面对这份荣耀,陈芋汐表现得十分谦逊,她认为这更多是一种激励和鼓舞,激励自己在未来的道路上继续前行,不断突破自我。

回顾2025年的征程,从4月回归国际赛场开始,陈芋汐便开启了一段忙碌而又充实的旅程。墨西哥世界杯、加拿大世界杯、中国进行的世界杯超级总决赛、新加坡世锦赛以及全运会,一场场高强度的赛事接踵而至,陈芋汐用“连战全胜”的战绩书写了新传奇。当被问及给这一年的自己打几分时,陈芋汐给出了9分的评价。她觉得自己还有进步的空间,还可以做得更好。而在这一年的经历中,陈芋汐坦言,最大的收获便是心态上的成长。

在粤港澳大湾区全运会赛场上,

陈芋汐展现出了强大的心态调整能力。面对失误,她没有丝毫的慌乱和气馁,而是从容地完成下一跳,将失误的影响降到最低。这种心态并非一蹴而就,而是在无数次的比赛中锻炼出来的。陈芋汐表示,对于运动员来说,比赛中有失误是很正常的事情。她经历过的大大小小比赛不计其数,每一次失误都是一次成长的机会。她学会了在失误后迅速调整状态,专注于下一个动作的技术要领,将前面的失误抛诸脑后。正是这种积极的心态和强大的调整能力,让她在赛场上能够始终保持稳定发挥。

陈芋汐还特别感谢了粉丝们的支



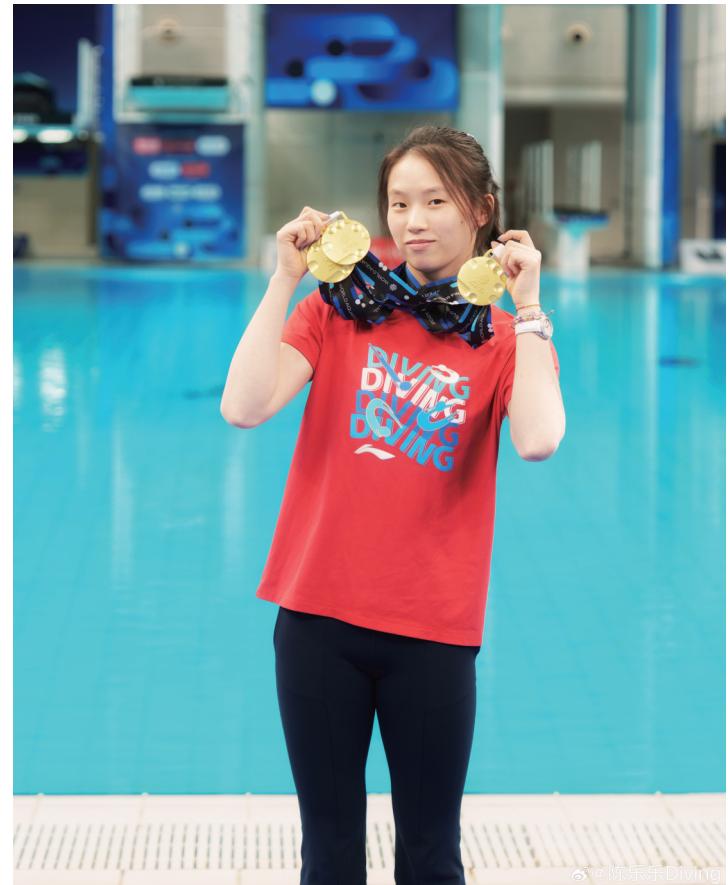
感恩教练与队友 余教练既是严父又是慈母

在陈芋汐的跳水生涯中,余晓玲教练承担着至关重要的角色。在陈芋汐心中,余教练既是严父,又是慈母。小时候,陈芋汐更多是听从教练的安排,按照教练的指导去训练。余教练对她的要求十分严格,每一个动作、每一个细节都要求做到完美。随着陈芋汐竞技水平的不断提升,现在无论是在技术方面还是训练安排上,她都开始与教练进行更多地沟通。通过建立积极有效的沟通,不仅让教练能够更进一步了解运动员的想法,也能让运动员能够更好地理解教练的意图,从而取得更好的训练效果。

在队友方面,掌敏洁成了陈芋汐的默契搭档。两人经常互动,还在全运会赛场上成为表情包,给观众带来了许多欢乐。在日常训练中,她们能够迅速磨合,这得益于掌敏洁动作技术柔和、改动作速度快的特点。虽然磨合过程没有花费太多时间,但在后

续抠细节方面,掌敏洁付出了更多的努力。两人从小一起长大,关系特别好,这种深厚的友谊也为她们在赛场上的默契配合奠定了基础。

这个全运会周期,上海跳水队涌现出了一批以江婉倾为代表的年轻小将。陈芋汐看到这些后浪的成长,感到非常开心,“我自己也是从这个年纪一步步走过来的,看到她们就像看到了当年的自己。”她希望这些年轻小将能够坚定地追寻自己的目标,在跳水的道路上越走越远。同时,陈芋汐还提到了自己的偶像吴敏霞,“霞姐就像一位大姐姐一样,在自己成长的道路上给予了引领和鼓励。”



陈芋汐 Diving

换种心态打开新周期 学会享受训练和比赛

站上全运会女子单人10米台的最高领奖台那一刻,陈芋汐打开了手机拍起了Vlog。她想要记录下这难忘的瞬间,除了记录自己第一次站上全运会女子个人10米台最高领奖台,她还知道看台上有许多粉丝专程来看她比赛。她希望粉丝们能够继续关注跳水项目,支持中国跳水队。

上周末,陈芋汐再次出发回到国家跳水集训队,作为一名已经实现奥运会、世锦赛、世界杯、全运会大满贯的优秀运动员,陈芋汐将以怎样的心

态开启新周期的备战呢?她表示,每次走下领奖台,就意味着一切从零开始。无论之前取得了多么辉煌的成绩,她都会放下,重新投入到新周期的训练中,为了再次站上最高领奖台而拼搏。对于2026年,陈芋汐立下了自己的目标:希望能够脚踏实地走好每一步,站上亚运会的赛场,同时希望自己的英语水平能够更上一层楼,目前她正在努力学习英语。

陈芋汐坦言,如今在心态方面有了很大的转变。以前她会过于专注成绩,在比赛中既想放开去跳,又担心自己跳不好,内心十分纠结。而现在,她更多地学会了享受整个比赛的过程。在备战训练中,压力也不再让她感到焦虑。她认为,来比赛就是要站在赛场上展现自己最好的一面,同时也要

尊重对手、尊重比赛,在比赛的过程中,她要尽情享受比赛带来的一切,无论是过程还是结果。

训练之余,陈芋汐也有自己的放松方式,攀岩成了陈芋汐的新爱好。“从小接触过,后来没再玩,最近重新开始。每次摸到顶点时的激动和兴奋感,与跳水有着不一样的体验。”她笑着自嘲“现在很菜,手也抓不住,天天喊疼”,但还是会坚持,通过几十次的尝试,终于有了一段还不错的视频,发在了社交媒体平台上。

作为上海培养的运动员,陈芋汐对家乡的体育氛围赞不绝口:“上海的全民健身发展很蓬勃,极限运动、体育赛事都非常活跃。无论是参赛还是观赛,我都很愿意参与其中。”她呼吁更多人加入体育锻炼,“不仅能够强身健体,还能维持良好的身心状态,培养在遇到困难时的意志品质。希望大家都能够积极参与到体育锻炼中来。”

陈芋汐在跳水的道路上不断成长、不断进步,她用自己的实际行动诠释着对跳水的热爱和执着,也为我们展现了一个优秀运动员的风采。面对未来,她依然保持着那份冷清而坚定的“紫色气质”,一步一个脚印,向着更高的目标迈进。正如她所说:“用心对待每一次起跳,用稳健面对每一次落水,以坚持换来更广阔的未来。”