

# 我走过你走过的路 你迈过我迈过的坎

## 文体人物

都是不满14岁破格进国家队，都是入选不久就在世界大赛登顶冠军。陈芋汐和全红婵，相差两岁的年纪，一前一后的经历如此相似。比赛场上，她们都有波澜不惊的表情，更有技惊四座的“水花消失术”。但其实，通往金牌的道路，总有一道道坎，发育关、心理关，努力迈过去了，彩虹就在前方。



陈芋汐  
全红婵“神仙打架”又携手成长

今晨，布达佩斯游泳世锦赛上演了女子单人10米台“神仙打架”2.0版，上海小囡陈芋汐以0.3分的微弱优势战胜奥运冠军全红婵，卫冕冠军。有失误，亦有高分，当今女子跳台最强的“两小只”，携手共同成长。

### 发育关共同经历

全红婵15岁，陈芋汐17岁，花一样的年纪，她们却在克服生长发育带来的困难。

过去一年，全红婵长高了8厘米，肉眼可见地“长”了。东京奥运会之后，“跳水女皇”高敏就曾指出，全红婵未来将面临困扰，“这个阶段(指发育阶段)对于女运动员来说特别艰难。”正因如此，奥运“五金王”陈若琳被安排成为全红婵的教练，她也有同生长发育做斗争的经验，这将帮助全红婵渡过难关。

而陈芋汐也更高了。走在岸边，两人紧紧相拥，陈芋汐俨然是个大姐姐，她马上就要达到1.6米的身高了。全红婵的难，陈芋汐也懂，谁不是过来人呢？

上届世锦赛一鸣惊人夺冠之后，陈芋汐一下子蹿高了10厘米，虽然她已经很努力地去克服体重和身高的问题了，但依然在东京奥运会上遗憾地负于初出茅庐的全红婵。所以，全红婵正在走的这条路，陈芋汐也在走。妈妈董春华透露：“只要陈芋汐回家，我们就烧很多她爱吃的菜，为了保持体型，高度自律的她每次只吃几口蔬菜就不动筷子了。”

陈芋汐今天能够重返第一，凭的正是强大的自律能力。少吃甚至不吃零食，对身材进行严格管理，训练一如既往刻苦，陈芋汐恰是全红婵身边最好的榜样。

### 心理关一起克服

207C，向后翻腾三周半抱膝，成了冠军的分水岭。

从预赛、半决赛再到决赛，全红婵每一场都在这个动作上出现失误。而在东京奥运会上战胜陈芋汐，全红婵凭的恰恰是这个动作。如今，背对泳池跳下，似乎成了一道难题。

但全红婵的脸上，从不会出现大喜大悲的表情。而最后一个出战的陈芋汐，表情也一样冷静。失误之后，全红婵在最后两个动作上，继续着“水花消失术”的神奇表演，奋力直追。而陈芋汐，在面对只要跳出78.10分就能夺冠的情况下，最后一跳也难免出现波动，但好在还是控制住了，最终以0.3分的微弱优势赢下。

她们的状态难免都有起伏，谁的心理更强大，谁就能笑到最后。陈芋汐透露，当前全红婵的状态确实出现了一些起伏，自己也会告诉她心态可以放平一点，不要那么着急，加油拼尽全力就好。

两人代表着当今女子跳台世界最高水平。陈芋汐更像是一个大姐姐，带领着小妹妹，共同克服心理关，攀越一个个高峰。两人的良性竞争关系，是令中国跳水队在女子跳台这个项目上笑傲江湖的关键。“我觉得我们俩算是良性竞争，有竞争才有提升。无论她比得好还是我比得好，我们都会以平稳的心态去面对比赛和成绩，希望大家都能发挥出好的水平。”陈芋汐说。

接下来，她们将携手向双人金牌发起冲击。年龄更大、经验更丰富，陈芋汐深知要起好带头作用，她说：“全红婵也是付出了很多，因为我能力没有她那么强，所以她也会跟着我的节奏来配合。”

本报记者 陶邢莹

## 记者手记

# 水到渠成

凌晨2点17分，中国首位跳水世界冠军、前上海跳水队领队史美琴在朋友圈发了一条：“祝贺宝贝拿下宝贵的金牌，还让外婆睡觉吗？爱你！”她紧张到不敢看比赛直播，请朋友发来最终比分后，才如释重负。

无论是陈芋汐还是全红婵，拿到冠军，都是水到渠成的事，这是史美琴的赛前预言。将陈芋汐带入跳水圈，被叫做“外婆”的她告诉记者：“她们两个人，代表着中国跳水女台最高水平，谁能在比赛中有超水平发挥，谁就拿金牌。”果不其然，第三名差冠军足足78.40分。

因为全红婵去年在东京奥运会上的超强发挥，仿佛陈芋汐一下成了绿叶。但很多人不记得了，2019年光州世锦赛，不满14岁的陈芋汐同样

一鸣惊人强势夺冠。如果没有疫情，东京奥运会在2020年如期举行，陈芋汐或许就是女子跳台那颗最闪耀的星。但竞技场，没有如果一说。成长之路，总会有这样那样的关卡。东京奥运归来后，向着金牌之路再次出发，陈芋汐的不服输，都埋在心里。“她回来看我们，总是笑盈盈的，指导指导小队员，虚心听取吴敏霞的经验分享。”史美琴感慨道，有一点她很明确，将吴敏霞当作自己的目标，坚定地向下一个金牌发起冲击。

天道酬勤，水到渠成。在陈芋汐看来，今天取得的是成长之路上的一个小小成就，因为有了全红婵这样的队友和对手，才有了更大的动力，成就更好的自己。观众期待陈芋汐和全红婵的“神仙打架”，中国跳水队需要这样的前赴后继。陶邢莹

■ 陈芋汐与全红婵赛后拥抱  
本版图片 新华社

收视指南

央视五套今天22时将转播国际泳联世锦赛跳水男子3米板决赛实况，明晨1时将转播跳水男子双人10米台决赛实况。

昨天凌晨，中国三人女篮夺得世界杯季军，连续两届登上领奖台。从上一届的冠军，到这一届的第三名，名次上有所下降，不过考虑到内外部因素，能取得这个成绩，已经足够令人自豪。中国三人女篮荣誉背后的艰辛和付出，以及未来将面临的巨大挑战，都值得关注。

### 一直保持高水平

时间回到2019年6月，当时上海籍年轻教练许佳敏带领中国三人女篮，在荷兰阿姆斯特丹夺得三人篮球世界杯的冠军，那是中国篮球历史上第一个世界冠军。东京奥运会中国三人女篮获得铜牌，再次创造历史。今年世界杯，中国三人女篮再次克服人员变更、长期无法系统训练比赛等不利影响，获得了第三名——如果不是半决赛意外5次罚球不中最终一分惜败法国，中国女篮依然有望打进决赛甚至卫冕成功。

从世界女子三人篮球的竞争现状看，中国队的整体实力仍维持在顶尖强队之列。而一直保持高水平的背后，是这支球队的核心框架十分稳定：主教练许佳敏在上海

# 逆水行舟 不进则退

中国三人女篮  
世界杯摘铜背后

□ 张芷婷(右)  
比赛中进攻



女篮青年队就带过张芷婷，师徒二人转战三人篮球后一直合作至今，两人也期待在巴黎奥运会上一圆金牌梦。

今年3月，中国篮协公布巴黎奥运周期三人篮球主教练公开选拔结果，36岁的许佳敏众望所归，继

续担任女篮主教练。“当你达到了一个高度以后，之后的道路并不会因此而变得平坦，只会变得越来越困难。”这位低调而务实的年轻教练说，“你永远无法预估下一刻会发生什么，但只要我能不断超越自己，就有动力去迎接更大的挑战。”

### 内忧外患仍很多

巴黎奥运会征程，许佳敏和她的弟子们仍然将要面临许多困难。首先，作为一支成绩出色的队伍，本身就将是其他对手的重点研究对象，鉴于世界三人女篮的现状，还没

有一支球队敢称“常胜将军”。其次，和2019年世界杯时相比，各国对女子三人篮球越来越重视，如果中国队不能取得长足进步，登上领奖台乃至冲击金牌将有难度。

如果说外部压力已是越来越大，中国三人女篮面临的内部竞争也很强，因为三人女篮还面临五人制女篮的人才竞争。这次世界杯，中国三人女篮的4名队员就不是去年奥运会的原班人马，其中前锋杨舒予就被五人制国家队调走。中国三人女篮此前很想调五人制女篮的潘臻琦，许佳敏认为她非常适合打三人篮球，但最终还是没能如愿。

巴黎奥运会仍只设8个参赛名额，其中3个来自积分前三名(每个大区不超过两个)，东道主法国队拿走一个，剩下4个要靠资格赛去抢，属于典型的“狼多肉少”。许佳敏说，如果中国三人女篮想在这个领域走得更远，就要扛得住各种压力，“未来我们要把四个最强的队员整合起来，形成自己独特的打法，然后在国际比赛中去跟世界强队竞争。”

本报记者 李元春