



一起哭过笑过的三年

陈芋汐全红婵斩获女子双人10米跳台金牌的背后

207C和冠军教练

全红婵身高长了7厘米、体重加了6公斤,原来的力量不足以完成技术动作,需要提升体能和肌肉,而大运动量会带来更多伤病的风险。

奥运跳水冠军陈若琳成为全红婵的主管教练。因为原来并不熟悉,陈若琳与全红婵配对,需要相互磨合。在陈若琳看来,是天才也要后天努力,不然只是昙花一现。全红婵说:“如果我动作没做好,陈教练会生气,但也会细心教导我哪里出了问题。”

东京奥运会后,全红婵的207C(向后翻腾三周半抱膝)很不稳定,过去是台上恨不得翻两周,现在身高体重上去了翻得不顺,预赛跳得好决赛却跳不好。有一段时间,全红婵想放弃了,陈若琳则晚上还在研究弟子哪里技术出了问题,觉也睡不踏实。

卡塔尔世锦赛,全红婵拿了10米台冠军,207C跳得很好,但西安的世界杯总决赛,207C又失误了。全红婵说:“以前每次跳2组都会紧张想要跳好。现在跳207C上台没有恐惧的感觉了。”

训练外坚持英语网课

和全红婵相比,陈芋汐的变化更多是心理上的。巴黎备战周期,陈芋汐度过了自己18周岁的生日。在国家队跳台项目里,她是老队员、大姐姐了。爸爸陈健说,女儿会说自己是成年人了,“现在出去比赛,不用父母再为她提供监护人证明了,也不需要教练担当监护委托人了。”

陈健发现,训练上女儿真正进入成熟期,主动试着与教练沟通,去理解训练的意图,高质量地完成训练。从小带教陈芋汐,如今也是她在国家队主管教练的余晓玲透露,小芋汐非常聪明,是个用脑子训练的运动员,只是暗暗给自己压力,“卡塔尔世锦赛没卫冕,她把比赛过程再想了一遍。这对她未来有好处。”

陈芋汐也会与父母沟通,感悟东京奥运会作为人生中的一小段已经过去,自己还有更宽的人生路要去走,就像自己崇敬的霞姐(吴敏霞),连续参加四届奥运都有奖牌,“经历过一个新的周期和世界比赛的锻炼后,对奥运会有了更深的理解,觉得意义不太一样。”

更不容易的,是陈芋汐坚持在训练比赛外不落下知识的学习。国家队的训练强度大,晚上七八点训练完,再接受恢复理疗,九点半才能回到宿舍,这时已经累得不行,但陈芋汐仍挤出时间上英语网课。她说:“学好了将来总归有用的,跟练跳水一样。”



女子双人10米跳台决赛昨天下午在巴黎的水上中心进行。陈芋汐和全红婵这对金牌搭档经过5轮争夺,以总分359.10成功卫冕,为中国军团夺下本届奥运会跳水项目的第三枚金牌。实际上,从东京到巴黎的三年周期里,这对金牌搭档遭遇了不小的挑战。

陈芋汐(左)全红婵斩获奥运女子双人10米跳台金牌
特派记者 李致坤 摄

感谢搭档三年陪伴

这个周期里,全红婵和陈芋汐之间也越来越熟悉和默契。全红婵活泼开朗,是队里的开心果,经常在跳板上假装拿个话筒唱歌。但安静一些的芋汐姐姐却是她的榜样。世界杯蒙特利尔站陈芋汐用英语接受采访,一旁的全红婵很羡慕,原来最怕学习的她也开始上网课。

福冈世锦赛,陈芋汐和全红婵重点练习了不太稳定的207C。决赛第二跳,全红婵发挥不稳,最终陈芋汐夺得冠军,完成世锦赛三连冠。赛后两人花式互夸。一个说:“好,长得好。”另一个回应:“跳得也好看。”和芋汐姐姐一起玩一起乐,全红婵的情绪没有受到影响。

再度携手征战巴黎,全红婵说,第一次参加奥运会还不太懂事,在巴黎要把国旗升得最高,像教练陈若琳那样在奥运会卫冕。陈芋汐也希望赢得冠军,与全红婵代表中国一起站上最高领奖台。

昨天的女子双人10米跳台决赛,从第一跳开始,陈芋汐和全红婵就处于领先,第四轮难度系数3.2的407C跳完,两人获得85.44的高分,总分甩开对手30多分。最终,两人获得359.10的总分,以绝对优势登上最高领奖台。

最后一跳完成,陈芋汐眼眶湿了:“我和全红婵搭档三年,一起经历过大大小小的比赛,一起携手站上很多领奖台。这枚奥运会的金牌是对我们三年努力的肯定。我很感谢我的搭档,陪伴我一起克服困难,分享快乐。”

值得一提的是,女子双人10米跳台也是上海运动员在本届奥运会赢得的首枚金牌。陈芋汐为此给其他上海运动员鼓劲:“加油!放开、大胆地去享受比赛!祝愿上海的奥运健儿都在巴黎取得优异成绩。”

特派记者 金雷 (本报巴黎今日电)



扫码看视频

PARIS 2024 记者手记

夏季奥运会冠军与冬季奥运会冠军遇到一起,会是怎样的场面?昨天下午,在巴黎水上中心,10米跳台冠军陈芋汐、全红婵与自由式滑雪冠军谷爱凌相见,三位奥运会的年轻宠儿同框,到底是谁追谁的星?

说起来挺有趣。陈芋汐、全红婵从事的是水上运动,谷爱凌专攻的是雪上项目。水遇冷成雪,雪遇热化水。在两种极端不同的物理条件下训练成长起来的运动员相遇,却是那般融洽和亲切。

谷爱凌与陈芋汐亲密耳语,将全红婵抱了又抱,就好像自家姐妹。爱要宝的全红婵吐露心声,最喜欢的运动员就是爱凌姐姐,没想到在巴黎奥运会现场,见到了真人。

巴黎,是谷爱凌第一次与夏季奥运会亲密接触,她报名参加马拉松公开赛,为此,每天还在巴黎保持训练。对各类运动的兴趣,谷爱凌似乎与生俱来。问她有勇气尝试下跳水吗?她认真地回答,自己太高,没法像全红婵那样在空中连续翻跟头然后笔直地下水。看,专业人士就是见多识广。

跳台决赛结束,成功夺冠的陈芋汐和全红婵,情绪似乎还未完全从激烈的赛场走出。跳台上稳稳入水的“两小只”,台下却是不停地与伤病搏斗、与变化的身高体重妥协。当谷爱凌送上贴心的问候时,她们放松下来,真正享受起该有的快乐和骄傲。

确实,没有人比运动员更能理解运动员。虽然陈芋汐、全红婵和谷爱凌深耕完全不同的项目,但个中精神相契。都是在空中飞跃、挑战身体极限,都用带有表演气质的运动技巧去征服观众。

压力大或者情绪低沉的时候,找其他运动员聊是最好的减压剂。谷爱凌与陈芋汐、全红婵的交流,是双向的情绪输出,一股暖流,在这些热爱体育的年轻人之间流淌。

奥运会是赛场的竞技,更是心灵的对话,比赛训练之外,希望我们的运动员也包括中外运动员能多互动,多相助,如乒乓台上的倪夏莲与她儿孙辈的孙颖莎,如谷爱凌与同在花季的陈芋汐、全红婵。体育也是人生,三人成行,必有我师。金雷

当夏奥运冠军遇到冬奥冠军



扫码看视频

巴黎奥运会今日看点

第六个金牌比赛日产生18金

- 今天
- 15:20 女子20公里竞走决赛 (马振霞、杨家玉、刘虹)
- 15:30 男子50米步枪三姿决赛 (刘宇坤)
- 16:00 乒乓球女单四分之一决赛 (陈梦)
- 18:00 网球女单半决赛 郑钦文VS斯瓦泰克
- 19:00 羽毛球男双四分之一决赛 (梁伟铿/王昶)
- 20:00 网球混双半决赛 (张之臻/王欣瑜)
- 22:00 乒乓球女单四分之一决赛(孙颖莎)

- 23:00 乒乓球男单四分之一决赛 樊振东VS张本智和
- 明晨
- 00:15 体操女子个人全能决赛 (邱祺缘、欧玉珊)
- 02:30 女子200米蝶泳决赛 (张雨霏)
- 02:30 羽毛球混双半决赛 (郑思维/黄雅琼)
- 03:00 女排小组赛:中国VS法国
- 03:11 女子200米蛙泳决赛 (叶诗文)
- 04:03 女子4×200米自由泳接力决赛(中国队)

奖牌榜 截至今天12时

排名	代表团	金	银	铜	总计
1	中国	9	7	3	19
2	法国	8	10	8	26
3	日本	8	3	4	15
4	澳大利亚	7	6	3	16
5	英国	6	6	5	17
6	韩国	6	3	3	12



谷爱凌(中)与陈芋汐全红婵
金雷 摄