



PARIS 2024



她和她，还有消失的它

陈芋汐全红婵获女子双人10米跳台金牌



在巴黎奥运会跳水女子双人10米台决赛中，陈芋汐/全红婵夺得金牌。新华社 图



昨天，在巴黎奥运会跳水女子双人10米台决赛中，中国组合陈芋汐/全红婵一路领先，轻松拿下金牌，这也是本届奥运会中国代表团第7枚金牌。

青年报记者 陈嘉音

当年把家里的桌椅想象成领奖台的小姑娘，如今再一次站上了奥运会的领奖台。从上海走出的众多优秀运动员，如吴敏霞、高磊等都是陈芋汐的榜样，如今她也成了别人的榜样。在昨晚观赛现场，青年报记者发现，她的师妹师妹们齐声为陈芋汐加油助威，同样许下在奥运会上拿冠军的梦想。

看完比赛后，陈芋汐的启蒙教练金晓峰充满感慨。相比上一届东京奥运会，经过4年历练的陈芋汐“成长得更多了，也更稳定了”，对职业的要求和动作质量也有了显著提升。

东京奥运会结束之后，全红婵和陈芋汐组成了中国队新的女子双人跳水组合，并于2022年4月20日在队内测试赛中首次亮相。二人惊人的同步性和各自高超的技术水平，使得她们成为中国跳水队最稳的组合之一，包揽了世锦赛、世界杯、亚运会等所有大赛的双人10米跳台冠军，成套动作也基本保持在360分以上，被大家戏称为“复制粘贴”，屡屡上演“水花消失术”。

从东京到巴黎，身边是不同的搭档，这对于陈芋汐来说是一个怎样的挑战？金教练从专业角度分析了这一变化带来的挑战，包括队员间的配合难度和磨合期的存在。但她也观察到两位队员在比赛结束后的默契配合，认为她们已经克服了这些困难。

对于陈芋汐接下来的个人比赛，金晓峰充满期待，希望她能更加自信地展现自己，以更好的结果圆满完成比赛。

从上海走上奥运领奖台，陈芋汐的启蒙教练、师弟师妹和老师同学们，始终牵挂着她。在上海跳水队里，四岁就开始练习跳水的掌敏洁同样在逐梦的道路上。早在2018年，掌敏洁就夺得跳水世界杯和雅加达亚运会女子双人10米台冠军；去年，她又先后夺得福冈世锦赛混合团体金牌、成都大运会女子双人10米台冠军。

虽然没与陈芋汐搭档过，但昨天二人的表现同样让掌敏洁振奋：“因为她们两位都具备相当的实力，我对拿下金牌深信不疑。但今天她的整体表现让我感到非常满意，今天她们展现出了争夺金牌的实力，所有的努力都体现在了赛场上。”

对于上海跳水队的未来，上海跳水队领队谢乎琰充满了信心。他告诉记者，在像吴敏霞、陈芋汐这样杰出前辈以及更多优秀榜样的引领下，未来的跳水新星们定能继续发挥项目的优势，不断突破自我，为上海跳水事业续写辉煌篇章。



师弟师妹们齐声为陈芋汐加油助威。

青年报记者 陈嘉音 摄

为上海夺巴黎首金 陈芋汐成长记

青年报记者 陈嘉音

本报讯 此次搭档全红婵再次收获巴黎奥运会女子双人10米跳台冠军，陈芋汐不仅帮助中国代表团拿下本届奥运会第7金，更为上海收获巴黎奥运会首金！“水花消失术”是如何练成的，一起来看一看陈芋汐的成长之路。

启蒙与转折

陈芋汐出生于2005年9月11日。祖父陈新熙曾是上海著名体操运动员，爸爸陈健是徐汇区青少年体育运动学校体操高级教练，妈妈董春华是上海市体育学院体教训练学院体操教研室的副教授。妈妈和爸爸都曾是专业体操运动员。

最初，陈健夫妇并不想让女儿走体育之路，因为他们知道这条路很艰辛。陈芋汐从小体弱多病，经常发烧、感冒，体质也比较弱，父母开始的计划是让她继承自己的衣钵——学体操，于是陈芋汐很小就跟着父亲到体操房了。

体操是陈芋汐接触最早的体育运

动，在父亲的启蒙下，陈芋汐最早在徐汇区青少年体育运动学校进行体操训练。由于跳水和体操都属于技能类运动项目，许多跳水运动教练会来体操房选苗子。2011年，7岁的陈芋汐来到上海体育馆少体校跳水队，跟随金晓峰教练训练跳水，这一决定成为她职业生涯的重要转折点。

刻苦训练与突破

进入跳水领域后，陈芋汐展现出了非凡的天赋和潜力。然而，跳水并非易事，尤其是对于一个曾经害怕水的孩子来说。但她凭借着自己的毅力和努力，逐渐克服了恐惧，掌握了各种跳水动作。

2016年里约奥运会吴敏霞夺得冠军时，陈芋汐就与队友一起收看了比赛，那时小姑娘就下定决心要坚持训练，像吴敏霞一样成为奥运冠军。

在教练的严格指导下，陈芋汐的跳水技术迅速提升。她不仅掌握了高难度的跳水动作，还具备了出色的心理素质和比赛经验。2018年3月，13岁的

陈芋汐在全国跳水锦标赛中获得女子单人10米跳台冠军；同时和队友合作，获男女混合双人10米跳台冠军。2019年进入国家队，随即就在当年的国际泳联世界锦标赛女子10米台决赛中夺得冠军。

国际赛场上的辉煌

近十年的体育训练，小小年纪的陈芋汐吃了不少苦头，却从未放弃，始终坚持着自己的“冠军梦”。此后，她更是在各项国际赛事中屡创佳绩，成为中国跳水队的中坚力量。

在2020年东京奥运会上，陈芋汐与搭档张家齐共同夺得跳水女子双人10米跳台冠军，实现了自己的奥运梦想。这一荣誉不仅是对她多年努力的肯定，也是对她未来职业生涯的激励。

东京奥运会之后，陈芋汐并没有停下前进的脚步。她继续刻苦训练，不断提升自己的技术和心理素质。在随后的各项国际赛事中，她依然保持着出色的表现，多次收获冠军。特别是在在

2023年的世界游泳锦标赛中，她高分夺得女子单人10米跳台冠军，实现了该项目的三连冠。

陈芋汐和全红婵组成了中国队新的女子双人跳水组合。“有竞争才有提升，要感谢全红婵的出现，能让自己一直提升水平。”陈芋汐这样说。“我和小红是姐妹，是朋友。我们一起成长、彼此激励，向全世界展示中国梦之队的实力和魅力。”

除了跳水事业上的辉煌成就外，陈芋汐还注重自己的学业和全面发展。她已被保送至同济大学深造，展现了自己在学术上的追求和潜力。

