

核心提示

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。

6月28日凌晨，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。



全红婵(左)和陈芋汐是非常要好的朋友。

好姐妹演绎最美竞争 陈芋汐全红婵包揽十米台金银牌

“水花消失术”是如何练成的

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，她也曾有同生长发育作斗争的经验，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，成了冠亚军的分水岭。

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。”

据《新民晚报》



记者手记

水到渠成

6月28日凌晨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。但竞技场上，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