

首位包攬里奧10米高台雙金 陳艾森東奧之路柳暗花明

陳艾森是首位在一屆奧運會上取得跳水單人、雙人兩枚金牌的選手。里約奧運會上，賽前不被看好的陳艾森發揮神勇，在男子10米台單人和雙人項目上問鼎。奧運會後，本被視為中國跳水領軍人物的陳艾森卻意外墜入職業生涯的低谷，直到東京奧運之年才慢慢找回狀態，重新燃起了他衛冕奧運冠軍的信心。

大公報特約記者
史玄之

陳艾森小檔案

- 出生日期：1995年10月22日
 - 出生地：廣東省廣州市
 - 身高：1米68
 - 體重：60公斤
- 主要成績：**
- 2016年里約奧運會跳水男子雙人10米台金牌
 - 2016年里約奧運會跳水男子單人10米台金牌



▲陳艾森一度受傷患困擾

四重波折 處處荊棘

① 難以擺脫偶像光環

里約奧運讓很多人認識陳艾森，這位顏值與實力兼備的新科奧運冠軍，成為了媒體的寵兒、年輕人眼中的偶像明星。奧運會後，陳艾森擁有極高的人氣，每到一地比賽就有大量女粉絲追隨，他的比賽視頻火遍各大新媒體和視頻網站。粉絲們消費着陳艾森的顏值和身材，但過高的關注度也很容易讓這位二十歲左右的年輕人迷失方向。難以擺脫的偶像光環讓陳艾森小心翼翼，任何一次比賽中的失誤都有可能放大，進而影響自己的心態。



▲陳艾森（左）摘金後，出席不少娛樂宣傳活動

② 傷病纏身訓練停滯

從2018年開始，陳艾森飽受傷病困擾，幾乎從頭傷到了腳。手腕傷、肩傷、頸椎傷、膝傷、腳踝傷，甚至還因花粉過敏而影響睡眠質量。隨着年齡增大，身體機能明顯下降，傷病恢復也比以前慢了很多，不間斷的傷病影響了陳艾森的系統訓練，整體競技能力明顯下滑。

③ 無緣世錦賽單人賽

因為競技狀態不佳，陳艾森在2018年雅加達亞運會上只能出戰雙人比賽。2019年的冬訓中陳艾森狀態有所好轉，但最終在中國隊世錦賽單人10米台的參賽名單中依舊沒有看見他的名字，取而代之是隊友楊健和楊昊。世錦賽是中國跳水隊東京奧運選拔賽的重要一站，缺席世錦賽單人比賽給陳艾森的東京奧運之旅蒙上了一層陰影。

④ 奧運選拔賽兩失誤

步入2020年，東京奧運會的緊迫性讓陳艾森上緊了發條。年初的冬訓中陳艾森逐漸恢復狀態，跳躍翻騰比前幾年更加輕鬆，難度動作基本恢復。在春節前跳水隊舉行的奧運會選拔賽上，由於楊昊缺席，陳艾森的主要對手只有楊健一人。比賽中，陳艾森顯得過於亢奮，身體打開入水點不夠準確，六跳中有兩跳都出現重大失誤，最終僅獲得499分，落後楊健86分之多。

賽事停擺 養傷良機

邁向東京奧運會的重要一步。為了調動隊員訓練的積極性，在國際比賽暫停期間，中國跳水隊舉行了多場隊內測驗賽。從四月份的隊內達標賽來看，陳艾森逐漸擺脫了傷病困擾，展現出較好的狀態，六跳都取得了80分以上的成績，其中109C這個高難度動作還得到了105.45的高分。不間斷的隊內測驗賽，將對陳艾森找回比賽感覺和比賽信心大有幫助。從國家隊的隊內競爭來看，陳艾森／曹緣參加的男子雙人10米台項目有一定優勢，不出大意外將鎖定東京奧運會男子雙人10米台的入場券。在單人項目方面，本週期表現穩定的楊健已經基本鎖定一張門票，另一張門票將在陳艾森和小將楊昊之間產生。兩人積分接近，競爭還將持續一段時間，一直到明年五、六月份才能有最終定論。

專業點評

吳國村（廣東跳水隊總教練）

陳艾森的身材非常適合跳水運動，他進隊時給我的第一印象是人非常聰明，愛動腦筋。平時訓練雖然有些拖拉，但是比賽時給他一點壓力，整個人動作就會緊湊很多。

劉奔

（陳艾森國家隊主管教練）

里約奧運會前陳艾森並不被人看好，但國家隊選拔隊員機制比較公平，通過一站站公開比賽選拔隊員，這也給他很多機會。通過兩年的磨合期，我覺得他訓練比較刻苦，所以進步很大，能取得今天的成績是水到渠成的結果。

微小差距負於英國名將戴利屈居亞軍；2018年和2019年，陳艾森傷病纏身導致訓練不系統，再加上里約奧運會後思想上的鬆懈，整體能力下降明顯，甚至經常出現動作翻騰不過來的情况，低迷的狀態讓他落選2019年世錦賽男子單人10米台參賽名單。

奧運延期助狀態回升

無緣世錦賽單人比賽讓陳艾森徹底甦醒，他終於拋開全部雜念，全身心投入



▲陳艾森（左）與林躍上屆揚威里約奧運

▲陳艾森上屆囊括男子十米台兩金

入到跳水訓練中。今年冬訓期間，陳艾森在逐漸克服傷病影響後狀態開始復甦，動作翻騰比之前快了很多，但能力提升還無法完全在比賽中得到全部表現。急於找回狀態的心情，加上隊內競爭帶來的無形壓力，這些因素讓陳艾森在選拔賽上發揮平平。延期奧運對陳艾森十分有利，他因此有更多時間去恢復能力，理順動作，再去競爭一個參加單人比賽的機會。

從此改寫。四肢修長的陳艾森在跳水上擁有難得的天賦。陳艾森並不屬於勤奮刻苦的隊員，平時訓練經常漫不經心，但他天生有一顆大心臟，用教練的話說是比賽壓力越大，發揮得越好。從七歲練習跳水開始，陳艾森的跳水之路走得順風順水，十三歲就奪得全國冠軍，十七歲時進入有「夢之隊」之稱的中國跳水隊。里約奧運會中，在與隊內高手的殘酷比拼中，陳艾森後來居上，不僅獲得男子雙人10米跳台的奧運資格，而且還以隊內積分第二的成績獲得了單人項目的參賽資格。里約奧運會場的大風天難倒很多跳水高手，但陳艾森並不懼大風挑戰。他先是與林躍合作獲得男子雙人10米台的冠軍，後在單人比賽中頂住壓力，在隊友邱波出現嚴重失誤的情況下為中國隊守住了這枚金牌。

里約奧運會後，陳艾森成為中國男子10米跳台領軍人物。正當人們看好他衛冕東京奧運冠軍的時候，陳艾森突然陷入低谷。2017年世錦賽上，陳艾森以



▼陳艾森（右）夥拍曹緣爭奪東奧資格



▶陳艾森是從體操轉練跳水成名



▶陳艾森（右）是歷來首位囊括十米台雙金的健兒

今年春節前中國跳水隊奧運選拔賽上，陳艾森在男子單人10米台項目上多次出現重大失誤，不少人都認為陳艾森無緣東京奧運會單人比賽幾乎成為定局。誰料兩個月之後，國際奧委會宣布東京奧運會因新冠肺炎疫情影響延期一年，這讓陳艾森的奧運之路重現曙光，一年時間足以讓他找回昔日狀態，實現衛冕奧運冠軍的夢想。

七歲由體操轉練跳水

陳艾森1995年生於廣州，這座被珠江穿過的城市在游泳和跳水這兩個與水有關的體育項目上擁有全國一流水平。陳艾森並非跳水項目科班出身，三歲那年，剛上幼兒園的陳艾森因天賦出眾被區體校的體操教練看中，開始體操訓練。在一次訓練中陳艾森不慎脫鞍，再加上他上肢力量薄弱，只好中斷體操訓練。七歲時，陳艾森改練跳水，原本十分怕水的陳艾森逐漸克服心理恐懼，走上高高的10米跳台，陳艾森的體育之路也

