

中國跳水隊新一代已成中堅力量

全紅嬋陳芋汐張家齊脫穎而出

中國體壇「火槍手」② T

女子跳台是中國跳水隊的傳統優勢項目。從1984年周繼紅奪得奧運會女子10米台冠軍開始，5位女將許艷梅、伏明霞、陳若琳、任茜及全紅嬋，也先後奪過奧運該項目冠軍。與女子3米板不同，跳台選手由於須在10米台上完成高難度動作，對身體靈活性要求較高，因此女子跳台選手普遍年齡較小，冠軍是當之無愧的少年英雄。東京奧運後，全紅嬋、陳芋汐和張家齊成為中國女子跳台新一代少年英雄，她們肩負着在2024年巴黎奧運為中國隊捍衛女台輝煌的重任。

大公報特約記者 史玄之



▲陳芋汐（右）在東京奧運奪得張家齊金牌。

▲全紅嬋在東京奧運發揮出色。



▲全紅嬋在去年代表廣東出戰全運，結果笑到最後。

▲陳芋汐（右）與張家齊已成爲中國跳水隊中堅力量。

稚嫩的面龐、陽光的笑容、調皮的性格，如果不知道她們的身份，人們會以為全紅嬋、陳芋汐和張家齊與普通「00後」女孩沒有什麼區別。然而，在東京奧運後，這3位稚氣未脫的小女孩，儼然成長爲亭亭玉立的奧運冠軍，成爲中國跳水隊巴黎奧運周期的中堅力量。

東京奧運前，人才濟濟的中國跳水隊面臨殘酷的隊內競爭。奧運推遲一年舉行，更讓隊內競爭局面變幻莫測，卻給了全紅嬋這樣的年輕小將一個機會，最終全紅嬋、陳芋汐和張家齊脫穎而出，力壓里約奧運女子10米台冠軍任茜和司雅傑，代表中國參加東京奧運。原本大家都擔心3位小將初登奧運賽場容易出現心理波動，結果「三小花」不僅成功完成了奪取單人和雙人金牌的任務，更交出了一份完美的答卷。張家齊和陳芋汐在中國跳水隊男子雙人10米台意外「翻船」的局面下，頂住壓力，以超過第2名52.98分的巨大優勢奪冠。隨後的女子10米台，全紅嬋更是貢獻出3跳滿分的完美表演，以讓人望塵莫及的表現，毫無懸念地奪取冠軍。

巴黎奧運聯手出戰

東京奧運結束後，跳水「三小花」又在全運會賽場再次相遇，只不過這一次是面對面的直接較量。比賽劇情與東京奧運頗爲相似，在這場較奧運難度更高的全運比賽中，「三小花」屢屢上演「水花消失術」，場上高潮一浪高過一浪，最終全紅嬋再次依靠更加出色的入水效果，笑到了最後，成爲奧運和全運的「雙冠王」。

東京奧運推遲一年舉辦

▼全紅嬋已開始了新一輪奧運周期的備戰。

的同時，也意味着運動員巴黎奧運周期的備戰工作縮短了一年。經過短暫調整，3位跳台小花從去年冬訓開始，便踏上了巴黎奧運備戰之旅。目前在世界女子跳台領域，國外選手與中國選手一般相差50分以上，因此巴黎奧運該項目金牌的爭奪，主要還是中國選手內部的競爭。全紅嬋、陳芋汐和張家齊在東京奧運上大放異彩，將有可能聯手出現在巴黎奧運賽場，在最美的青春年華書寫華麗的奧運篇章。



全紅嬋小檔案

• 出生日期：2007年3月28日

• 出生地：廣東湛江

• 項目：跳水

主要獎項：

• 2020年東京奧運女子10米台冠軍

陳芋汐小檔案

• 出生日期：2005年9月11日

• 出生地：上海

• 項目：跳水

主要獎項：

• 2020年東京奧運女子雙人10米台冠軍

爆笑採訪笑哭觀眾

對於全紅嬋、陳芋汐和張家齊而言，賽場上的她們是無往不勝的奧運會冠軍，賽場外她們與很多同年齡的孩子一樣，擁有古靈精怪、活潑好動的性格。由於年齡小、身高矮，不少網友親切地稱呼她們爲中國跳水「夢之隊」的「三小隻」。

歷屆奧運上，冠軍運動員接受媒體採訪是一個慣例。由於疫情防

控的需要，東京奧運媒體採訪數量較前幾屆奧運明顯下降，甚至一些採訪需要由運動員主導完成。

奧運比賽後，全紅嬋、陳芋汐和張家齊做客央視《風雲會》節目，現場沒有主持人，跳水「三小隻」互相進行採訪，並根據比賽錄像點評隊友的表演。結果，這場由「三小隻」自導自演的採訪，逐漸演變成令人捧腹的群口相聲。在一邊，全紅嬋對自己的「水花消失術」並不滿意，陳芋汐則是當面揭穿全紅嬋的「凡爾賽言論」；另一邊，年齡較兩位小朋友大一點的張家齊，好似老師般維持着現場秩序。活潑開朗、妙語連珠的跳水「三小隻」，憑着一場爆笑採訪便收穫了眾多擁護，不少人甚至花高價購買「三小隻」全運會的比賽門票。

去年全運結束後，「三小隻」就像是完成一學期繁重學業一樣，得到了難得的放假時刻。3人中年齡最大的張家齊，在中秋節假期回到自己北京的家中，不僅精心整理、打扮了自己的髮型，還觀看了陳凱歌導演的電影。回到上海家中的陳芋汐得到不少廣告商的青睞，她在成名前拍攝的訓練視頻也在一時間火遍網絡。3人中年齡最小的全紅嬋，實現了自己一直以來未能如願的遊樂園出遊計劃，在廣州長隆歡樂世界與廣東隊的隊友一起玩過山車，還逛了遊野動物園。對於全紅嬋來說，她的童年都在跳水池度過，還沒有去過遊樂園和動物園，這次假期彌補了她多年的遺憾。

假期時光總是短暫的，經過一段時間的休息調整，「三小隻」又開始了新一輪奧運周期的備戰。今年中國跳水隊的主要比賽任務，是下半年的布達佩斯世界錦標賽。這場比賽也是巴黎奧運周期備戰的測試賽，是檢驗運動員新奧運周期競技狀態的重要舞台。事實上，對於中國跳水運動員來說，競爭並不是從世界大賽才開始的，每一天的訓練彼此都在競爭，隊內測試賽每周都有，她們早已對競爭習以爲常。

今年冬訓期間，正處於生長發育期的全紅嬋遭到傷病困擾，一度無法正常訓練。然而，心態樂觀的她面對壓力毫不畏懼。顯然，面對激烈的隊內競爭，即使像全紅嬋這樣的天才神童和奧運冠軍，也沒有一絲吃老本的機會。

控制體重須「斤斤」計較

從東京奧運會到巴黎奧運只有短短3年時間，對於競爭激烈的中國女子跳台選手來說，不要說3年，即使是3個月都會有很多變數。目前處在隊伍前列的跳水「三小隻」，要想集體在巴黎奧運上亮相並不容易。

控制體重是中國女子跳台運動員一天訓練的例行公事。每天訓練前，教練員都會在運動員通道擺放體重秤，監測運動員的體重變化，每次結果都會被記錄。如此「斤斤」計較，並不是教練員對運動員不近人情，而是體重的增加會直接影響運動員翻騰動作的完成度和入水水花效果。當然，正處於成長發育期的跳水「三小隻」，沒有體重的增加顯然並不現實，從今年冬訓後的隊內公開測試賽來看，3位選手的身高和體重都有肉眼可見的提高，全紅嬋更是直接長

高了8公分。

不過，按照教練員的要求，她們增加的體重必須在合理的範圍空間內，在肌肉力量上也應有相應的提高。為了達到教練員的要求，3位小將必須有強大的自律能力，控制住熬夜、吃零食等同年齡小孩容易出現的問題，更加嚴格地安排自己的作息時間。

盛名下壓力陡增

除了體重上的控制外，「三小隻」更需要克服心理上的壓力。面對身體機能的下降，面對更年輕一代選手的衝擊，面對外界的質疑，3人在盛名下能否調整好心態重新出發，是其巴黎奧運之路能否走通的關鍵。中國跳水隊從來只有當下的冠軍，沒有以前的冠軍，每一次奧運名單的出爐都要經過多場選拔

賽的考驗。正如全紅嬋是東京奧運前殺出的一匹「黑馬」一樣，巴黎奧運周期是否會有其他年輕小將湧現出來，目前不得而知。不過，對於正處於運動巔峰期的女台「三小隻」來說，把握自己的機遇、提升自己的能力，是走好巴黎奧運之路的關鍵一步。



▲陳芋汐（右）與張家齊同處於成長發育期，須小心控制體重。

張家齊小檔案

• 出生日期：2004年5月28日

• 出生地：北京

• 項目：跳水

主要獎項：

• 2020年東京奧運女子雙人10米台冠軍