



◀陳芋汐（左）與全紅嬋（右）不論是雙人10米高台或個人高台，都是中國跳水隊衝金最有把握的組合。

▲巴黎水上奧運中心將舉行跳水、花樣游泳及水球比賽項目。

三征世錦賽 兩次盡贏奧運項目 「夢之隊」挑戰8金目標

中國跳水隊巴黎奧運名單

女子



陳芋汐



全紅嬋



昌雅妮

陳藝文



從1984年首次參加奧運會以來，中國跳水隊在總共參加的十屆奧運會上共獲得34枚金牌，佔全部跳水奧運金牌的半數以上，擁有「夢之隊」的美譽。近兩屆奧運會上，中國跳水隊均奪得7枚金牌，距包攬8枚金牌的目標近在咫尺。巴黎奧運會上，中國跳水隊將再次向包攬8金的目標衝擊。

大公報記者 史玄之

從2008年北京奧運會以來，中國跳水隊先後向這一目標衝擊四次，但每次均與這一目標失之交臂。包攬八金意味着在全部8個項目不容任何失誤，而在國際跳水界反「一家獨大」的背景下，包攬8金還意味着中國隊在每個項目都必須擁有超過其他國家選手20分以上的優勢。

幸好，中國跳水隊在8個項目上均具奪金實力，在巴黎奧運周期，他們共參加三屆世錦賽，其中兩屆包攬全部奧運項目金牌，另一屆也奪得7枚奧運項目金牌。除了男子十米台外，其餘項目中國隊的優勢都在20分以上，無論從比賽進程還是比賽結果來看，中國跳水隊在巴黎奧運都擁有包攬8金的實力。

「高質量中等難度動作」最可靠

中國跳水隊共有10名運動員出征巴黎奧運會，陣容中既有曹緣、全紅嬋、陳芋汐、謝思場、王宗源等奧運冠軍，又有陳藝文、昌雅妮、龍道一、楊昊、練俊傑等初登奧運賽場的新星。雖然，這幾位新星首次征奧，但在本周期已經參加多屆世錦賽、世界盃總決賽，具有豐富的經驗和較強的抗壓能力。從隊員參賽項目上分析，4名女隊員將兼項單人和雙人項目，而6名男隊員則根據奧運會選拔賽的結果和近期狀態對參賽項目進行一定區分。男女隊員參賽任務不同，與項目整體競爭格局有較大關係。男子三米板和十米台的爭奪最激烈，而且由於動作難度大對運動員的體能要求較高，對於運動員參賽項目進行區分更有利於中國跳水隊實現包攬8金的目標。

與墨西哥、澳洲、英國等其他跳水強隊相比，中國跳水隊在動作難度上並沒有絕對優勢，其獲勝關鍵在於高規格的動作品質。在跳水項目打破難度封頂規則後，如何平衡動作難度和完成品質一直是跳水運動員的最大難題。與國外高手追求高難度不同，中國跳水隊在研究打分規律後發現，一個高質量的中等難度動作得分，高於低質量高難度動作得分。在實際比賽中，裁判員會根據運動員起跳高度、空中姿態、入水時的水花大小等因素打分，而嚴謹動作細節、提高動作品質成為中國跳水隊衝金目標的重中之重。



▲中國跳水隊在年初多哈世錦賽奪得佳績，增加隊員在巴黎奧運的信心。

男子



王宗源



曹緣



謝思場



龍道一



楊昊



練俊傑

全紅嬋 陳芋汐 女台封后雙保險

全紅嬋繼續「水花消失術」

東京奧運上以「水花消失術」一鳴驚人的全紅嬋，在巴黎奧運周期並不順利，身體發育讓她在翻騰動作沒有以前般輕鬆，奧運冠軍光環和飯圈文化的干擾讓她一度陷入低谷。本周期世界大賽，她與陳芋汐交鋒三勝七負，幸好經過自身狀態的調整和主管教練陳若琳的指導，全紅嬋207C難點動作的穩定性提升，亦讓她在杭州亞運會和多哈世錦賽奪冠，成為現今女子十米台唯一大滿貫選手。

陳芋汐渴望彌補東奧遺憾

東京奧運錯失女子單人跳台金牌的陳芋汐，希望在巴黎彌補遺憾。陳芋汐的優勢在於起跳力度大、高度高，且倒立動作的難度高於全紅嬋，而其劣勢在於入水效果稍遜。她在奧運周期保持着對全紅嬋的較高勝率，但杭州亞運卻被全紅嬋最後一跳逆轉。面對二人的競爭，陳芋汐認為能夠促進兩人技術和心態上的提高，提升中國女子跳台水準，而隊內良性競爭也是中國跳水隊長盛不衰的主因。

金牌。▶全紅嬋在巴黎奧運以「水花消失術」力爭衛冕



最後的難關 男子十米台

優勢 動作難度最高

中國跳水隊男子十米台主要對手包括英國人戴利、威廉姆斯，澳洲名將魯索，日本新秀玉井陸斗，烏克蘭選手科爾達等，他們雖然在動作穩定性上略遜，但曾有過世界賽決賽上爆冷表現。對於楊昊和曹緣而言，衝金關鍵把握自己決賽高難度的每一跳，將動作細節做好。

劣勢 傷患恐礙發揮

無緣東京奧運的楊昊，在克服了腕傷、腰傷之後，本周期漸成男子跳台的中堅力量；上屆奧運十米台冠軍曹緣，本周期經歷肩膀脫臼傷病，今年初才復出的他尚處在傷病恢復期。即使年初多哈世錦賽，楊昊和曹緣分獲十米台金銀牌，但由於英國及澳洲等高手「有所保留」，參考意義不大。



▲楊昊與曹緣以高難度動作挑戰10米高台金牌。

巴黎奧運會 跳水決賽賽程（香港時間）

日期	時間	項目
7月27日	下午5時	女子雙人3米跳板
7月29日	下午5時	男子雙人10米跳台
7月31日	下午5時	女子雙人10米跳台
8月2日	下午5時	男子雙人3米跳板
8月6日	晚上9時	女子單人10米跳台
8月8日	晚上9時	男子單人3米跳板
8月9日	晚上9時	女子單人3米跳板
8月10日	晚上9時	男子單人10米跳台



▲陳芋汐為衝單人10米高台金牌積極訓練。



◀王宗源是男子隊領軍人物。