

# 國家跳水隊領軍人物 堅韌不服輸克服心魔 陳芋汐衝擊全滿貫最後兩關卡

## 國家跳水隊系列②

在5月初落幕的世界泳聯跳水世界盃總決賽上，兩屆奧運會女子雙人10米台金牌得主陳芋汐搭檔隊友盧為，以40分以上的巨大優勢奪得女雙10米台金牌，這為陳芋汐在洛杉磯奧運周期的備戰開了個好頭。在全紅嬋逐漸淡出國際賽場後，陳芋汐成為中國女子跳台領軍人物，她將目標鎖定在兩年後的奧運單人項目的最高頒獎台。

大公報特約記者 史玄之



▲陳芋汐（左）在2025年奪得全運會女單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

**運動項目**  
跳水

**2021年  
東京奧運**  
女雙10米台金牌  
女單10米台銀牌

**主要  
獎項**

**2024年  
巴黎奧運**  
女雙10米台金牌  
女單10米台銀牌

女單10米台被視為跳水的「青春賽場」，女運動員身體發育帶來的體重增加導致其翻騰速度減慢，完成動作的難度增加。世界上極少有女運動員能夠在10米台上保持3個奧運周期的巔峰狀態。在洛杉磯奧運周期，陳芋汐希望挑戰女子跳台運動員極限，在10米高台上始終做一個輕鬆翻騰的精靈。

### 世界大賽首秀一鳴驚人

陳芋汐2005年出生於上海的一個體操世家，祖父、父親和母親均從事體操運動，家庭中濃厚的體操氛圍讓陳芋汐於3歲時便開始練習體操。體操是一項基礎項目，從小進行系統的體操訓練，為陳芋汐的身體素質、動作靈敏性和柔軟性打下了堅實的基礎。2011年，上海跳水隊領隊史美琴看中陳芋汐纖細的身材條件和極佳的動作領悟力，認為她擁有很好的跳水天賦，建議陳芋汐專攻跳水項目，陳芋汐由此走上了跳水運動之路。

2019年，陳芋汐入選中國跳水隊，讓她的個人能力和動作質量提升明顯，憑著自身努力在殘酷的隊內競爭中脫穎而出，代表國家隊參加2019年世界錦標賽。首次參加世界大賽的陳芋汐沒有絲毫怯場，在女單10米台決賽中，她以一套完美的動作獲得439分的高分，毫無懸念地奪得了自己的首個世界冠軍，也為國家隊奪回闊別6年之久的世錦賽女單10米台金牌。

### 冀彌補奧運個人賽遺憾

世錦賽的亮眼表現難掩陳芋汐在奧運上的遺憾。在東京奧運延期的一年中，陳芋汐經歷了生長發育帶來的身高和體重迅速增加，導致空中翻轉身體半徑變大，動作穩定性和質量大幅下降。雖經最後階段的調整，陳芋汐在東京奧運上展現了一年來的最高水平，但還是惜敗於完美發揮的隊友全紅嬋。3年後的巴黎奧運上，陳芋汐再次在單人決賽上負於全紅嬋，兩次與奧運女單10米台金牌擦肩而過。

巴黎奧運後，陳芋汐坦言自己並未想到還能再次站上10米台。兩次奧運決賽上的失利讓她一度心灰意冷，長年訓練積累的傷病更讓她的未來充滿不確定性。然而，骨子裏的韌勁和不服輸、不認命的精神，讓陳芋汐選擇再堅持一個奧運周期。正如其父母透露，陳芋汐從小就是一個很有主見、不達目標誓不罷休的女孩，她失去的冠軍都誓要一一奪回。2025年，恢復訓練不久的陳芋汐不僅在世錦賽上第4次奪得女單10米台金牌，還在全運會上首次奪得女單10米台冠軍，今年的亞運會和兩年後的奧運將是她全滿貫道路上的最後兩大關卡。

## 精細化訓練保持競技狀態

### 悉心安排

在東京、巴黎兩個奧運會周期中，陳芋汐與全紅嬋、張家齊一起被稱為中國女子跳台的「三小隻」，3位天才少女的橫空出世讓中國女子跳台擁有穩穩的幸福。在兩個奧運周期的世界比賽中，國家隊從未失去女子10米台的金牌。步入洛杉磯奧運周期，張家齊在去年全運會後宣告退役，全紅嬋也已確認退出今年上半年全部比賽專心學業，陳芋汐成為唯一留守中國女子10米台的奧運冠軍。除了須穩定自

身狀態外，陳芋汐還需完成隊伍交付的「新老傳承」任務，與崔家溪、蔣林靜、謝佩玲等年輕小將一道捍衛中國女子跳台的榮光。

為了備戰洛杉磯奧運，陳芋汐的教練團隊在訓練安排、傷病控制等方面進行精細化設計。從2026年開始，國家隊有意降低陳芋汐的參賽頻率，今年的世界盃比賽上她缺席單人項目，僅出戰雙人項目。這一安排既是出於鍛煉年輕隊員的考慮，更是為了讓陳芋汐擁有更多調整身體、恢復體能的時間。利用世

界大賽的空白年，陳芋汐有更長時間進行系統的體能恢復，通過有針對性的核心力量和專項體能訓練，增強肌肉力量以及腰背、髖部、腳踝的柔軟度和關節活動度，減少運動損傷風險。

### 做好面對輿論壓力準備

巴黎奧運周期中，陳芋汐、全紅嬋等運動員都曾遭受了「飯圈文化」的影響。社交媒介時代下的輿論壓力給陳芋汐的訓練和比賽帶來很大干擾，如何在新奧運周期坦然

面對外界干擾和挑戰，也是陳芋汐亟需攻克的課題。

盛名之下的運動員，最難做到的是始終保持重新出發的「歸零」心態。陳芋汐選擇重回10米台之前，也做好了面對外界輿論壓力的準備，短暫的休息讓她意識到自己對於跳水的熱愛。減少公開活動次數，潛心系統訓練，加上國家隊安排的心理指導，這也讓陳芋汐備戰洛杉磯奧運得到了充足的心理輔助，更好地助力她在未來的奧運舞臺展現最佳狀態。

## 傷病纏身阻礙動作難度提高

### 星光背後

由於長期在10米台上單、雙人雙線競賽，陳芋汐的訓練負荷是普通選手的兩倍，長期大運動量訓練導致她身上出現多處傷病。去年全運會單人項目奪冠後，她眼含熱淚向觀眾致謝，當她一轉身時，觀眾看到她身上已貼滿各種膠布和肌肉貼。陳芋汐的教練團隊透露，目前她的傷病以慢性勞損和關節炎症為主，集中在頸肩、腰椎、髖部、手腕、手臂、腳踝等部位，特別是腰椎的代償性勞損和關節的積液對她的訓練帶來很大影響，阻礙其動作難度的提高。

### 極致自律生活控制體重

對於陳芋汐這樣的女子跳台頂尖運動員而言，控制體重是每天的必修課。為了減輕體重增加對翻騰轉體動作的影響，陳芋汐每天訓練都隨身攜帶電子秤，晨起、訓練前後、三餐前後和睡前都需要秤重。在飲食方面，陳芋汐進入國家隊後一直保持着極其嚴苛、自律的安排，不僅杜絕零食和甜食，而且三餐的飲食分量也精確到克數，減少不必要的油、鹽攝入。極致的自律生活讓她的體重沒有太大變化，保持在要求體重的正負200g區間內，這也是她能夠延續競技狀態和運動壽命的關鍵因素。

除了身體上承受的壓力外，心理與精神上的壓力更是陳芋汐不得不面對的難題。東京奧運會因疫情推遲一年舉行，這讓原本因年齡太小無法參賽的全紅嬋獲得了寶貴的參賽機會。全紅嬋的橫空出世打亂了女子10米台原有的格局，儘管陳芋汐始終保持良好的競技狀態，但在兩次奧運以及世界錦標賽、亞運會、全運會等多項大型比賽中負於全紅嬋，頗有「既生瑜何生亮」的無奈。雖然陳芋汐也曾世錦賽、世界盃等比賽中戰勝過全紅嬋，但媒體輿論卻往往以「全紅嬋狀態不佳」為由掩蓋了陳芋汐的光芒，這讓陳芋汐一度在心理上承受了較大的壓力，始終想在大賽的正面對決中證明自己的實力，但卻屢屢無功而返。



▲陳芋汐（右）與盧為出戰今年世盃總決賽。

## 阿仙奴襲般尼 無懼足總盃冠軍施壓

【大公報訊】曼城於16日的英格蘭足總盃決賽，憑安東尼施安下半場接應艾寧夏蘭特傳中，乖巧地用後腳撞射入網奠勝，以1：0力挫車路士，隊史第8次捧盃，亦是繼2018至19球季後第2度同季包攬聯賽盃及足總盃，以「雙料冠軍」姿態向周二凌晨英超主場對陣般尼的榜首阿仙奴施壓。

領先曼城2分的阿仙奴對陣尾二篤定降班的般尼，力爭以勝利作為主場謝幕，再坐觀周三凌晨曼城作客般尼茅夫的結果，會否讓自己在煞科戰之前便已登上冠軍寶座。（NOW621及611台



19日凌晨3時直播）儘管上仗為贏韋斯咸的爭議勝利付出雙重代價，包括右閘賓韋特膝傷提前

曼城於足總盃決賽以1：0小勝車路士。

路透社

休季，以及左閘卡拉費奧利在後半場時候因傷退下火線，但以基斯甸摩斯基拿及軒卡派爾代替仍綽綽有餘，而肯定獲得金手套獎的「鋼門」大衛拉耶此役第19次力保不失的話，便可追平名宿施文保持的阿仙奴單季英超不失球紀錄。

## 沙比「教車之路」荆棘滿途

### 一得之見

車路士在足總盃不敵曼城後，今季確定「四大皆空」，亦已經連續8季未能獲得任何本土錦標，不過賽後卻傳來「好消息」，會方正式委任沙比阿朗素為來季新主帥，合約為期4年。不少球迷懷疑管理層對這位利物浦名宿的耐性，但普遍認為關鍵不在成績，而是如何管好人手複雜的車路士更衣室。

### 高層經常干預領軍

前主帥馬列斯卡帶領球隊連奪歐協聯和世冠盃，但受到足球知識匱乏

的高層多番指手畫腳，結果令他忍無可忍，在記者會上公然向會方發炮而被炒。這班自以為是的高層隨即引進「學院派」的羅辛尼亞接手，最終落得一敗塗地又被辭退，如何應付「控制狂」高層已是一大學問。

阿朗素在去年世冠盃前接手皇家馬德里，但僅7個月便被炒，成績只是次要，而是球員開始對他有微言，尤其是與主將雲尼斯奧斯不和就成為「死因」。沒有人懷疑車路士球員的自尊心會遜於皇馬，單是一個加拿大已令人頭痛，阿朗素要兼顧「場外比賽」必更吃力。 大公報記者譚德龍