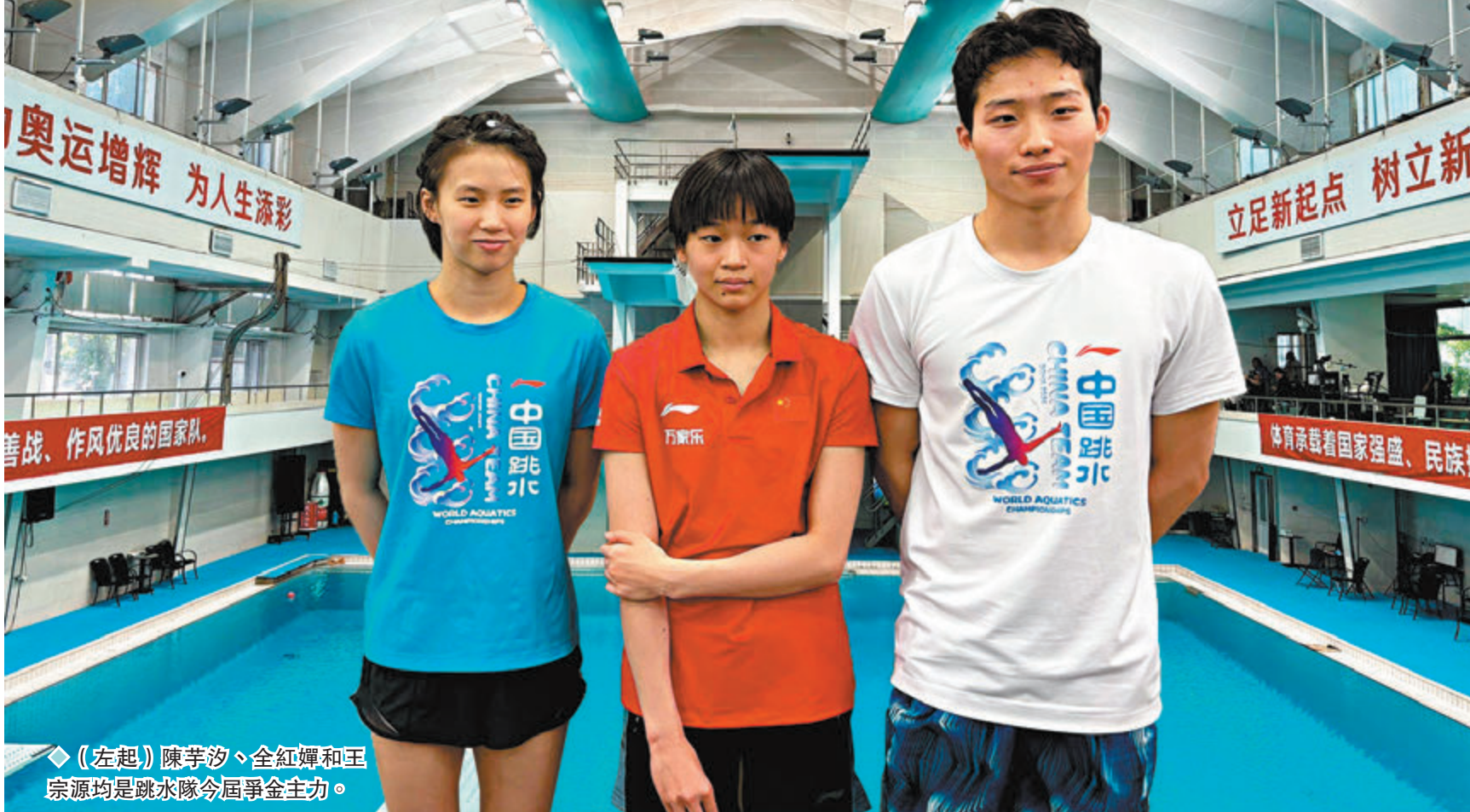


在互相扶持相互競爭中進步

# 全紅嬋 陳芋汐

## 目標一致 為國爭光



◆(左起)陳芋汐、全紅嬋和王宗源均是跳水隊今屆爭金主力。



自1984年周繼紅首度為中國奪得奧運會跳水金牌後，自此中國跳水隊的統治地位便延續至今，每屆奧運會均能囊括一半項目以上的冠軍，由伏明霞、郭晶晶到現在的全紅嬋及陳芋汐，一代代的運動員用血與汗水保「夢之隊」的金漆招牌，香港文匯報有幸深入跳水隊訓練基地，與全紅嬋及陳芋汐作近距離對話，兩位奧運冠軍在互相扶持中成長，在相互競爭中進步，成為了「夢之隊」能夠歷久不衰的秘訣。

◆圖/文：香港文匯報記者 張發兒

有着「夢之隊」之稱的中國跳水隊在去屆東京奧運會共取得7金5銀的成績，當中首次征戰奧運，年僅14歲便奪得女子10米台金牌的全紅嬋一鳴驚人，在女子雙人十米跳台的比賽中，她和陳芋汐是「最佳拍檔」，但當比賽項目轉成單人十米跳台的話，她們二人便會成為為對手，全紅嬋和陳芋汐認為這種亦敵亦友的關係，正是她們能夠持續成長的關鍵，全紅嬋表示：「在場下我和陳芋汐是最好的隊友和拍檔，訓練中會互相鼓勵，例如我會跟陳芋汐說聲加油，一起進步。」而陳芋汐亦稱與全紅嬋的良性競爭促使兩人不斷進步，最重要是大家為國爭光的目標一致：「奧運會大家都是為國出戰，無論出戰雙人或單人項目，都是以集體榮譽為目標去拚搏，我和全紅嬋也在互相督促進步，希望能夠在奧運會舞台上展現出實力、中國體育精神。」

### 場外純真場內穩重

去年的杭州亞運會中，全紅嬋於女子單、雙人10米跳台項目中均取得金牌，當時她除了頸掛金牌外，手上拿的便是一隻烏龜公仔，全紅嬋笑稱自己只是單純地喜歡烏龜，所以想帶着它一起去巴黎奧運會：「我很喜歡烏龜，那一隻公仔比較大，就覺得很適合自己。」言語間透露着少女特有的純真無邪，有時她們在場上的沉穩和出色，會令人忘記其實這些奧運冠軍其實亦只是十七八歲的青少年；但當話題回到體育時，她們又會顯示出頂尖運動員的穩重，奧運會作為跳水運動員最大的舞台，能夠站上頒獎台的人卻少之又少，陳芋汐上屆首次出戰奧運會，便夥拍張家齊在女子雙人十米跳台以363.78分摘金，並在女子單人十米跳台取得亞軍，被問及如何應對奧運會臨近所帶來的壓力時，陳芋汐指會因想有所表現而感到壓力，但最重要的是做好自己：「壓力很定是有的，我更多會把心態放平專注每一跳，專注度回到自身的話就會好很多。」

上屆東京奧運因為疫情關係不開放予觀眾入場，今屆則完全復常，也是陳芋汐首次參與有觀眾的奧運會，她表示現場有觀眾的話氣氛會更熱烈，觀眾們能帶給運動員很大力量。至於目前的訓練狀況，

陳芋汐透露：「每天都會有單獨訓練和團體訓練，跳水以外還有一些健身訓練。」

### 王宗源望有所突破

而現年22歲的王宗源在去屆東京奧運穿金戴銀，談到今屆的目標，王宗源直言希望能夠有所突破：「今次我也會參加單雙人的跳水項目，要有自信，但比賽還是需要專注在自己方面。」他亦在3月的跳水世界盃柏林站取得男子3米板決賽冠軍，王宗源透露跳水世界盃後正處於恢復階段，備戰奧運的方法亦一如以往：「聽從教練的一些安排和計劃，然後去執行。」

跳水項目一直以來都是國家代表團的奪金希望，王宗源指出英國、墨西哥和朝鮮會是最大競爭對手，但只要中國跳水隊能展現水平，便能夠戰勝對手。他續道：「在練習中努力，一些動作技術打磨得夠細緻和精益求精，便能在比賽中更好的面對壓力，也有希望做到奧運會8面金牌的夢想。」



◆陳芋汐進行訓練。



◆全紅嬋在訓練中。



◆國家體育總局訓練局的模型。

## 台上一分鐘 台下十年功

雖然完成採訪國家隊備戰奧運會情況已經過去一個月時間，但當時的那份激動和自豪感依然存在於小記的心中，全因這是小記第一次出外採訪，以及能夠近距離接觸國家運動員。

以往小記亦曾採訪過一些運動員備戰大型運動會的情況，例如港足及體球隊備戰亞運，不過這次卻完全不同，因為要採訪的是國家隊，而據了解因上屆東京奧運受疫情影響，香港記者未能赴京直擊國家隊備戰奧運會情況，這意味著今次是相隔8年後，香港記者再可以採訪國家隊，變得更加大意義。這是小記第一次隨採訪團赴京，很有幸能夠親身接觸和採訪國家級運動員，了解他們的訓練和競技生活。

現時科技發達，小記也曾透過網上平台去觀看國家運動員訓練的情況，但始終和實地觀看不同。雖然在採訪跳水隊當日隊伍並沒有安排跳水訓練，但看着全紅嬋和陳芋汐做一些動作訓練，已經感覺到台上一分鐘，台下十年功的道理。

在國家體育總局訓練局跳水館近距離觀看他們的訓練，每個動作都是流暢而且具力量的。運動員代表國家榮譽，為國爭光努力和犧牲，能夠近距離觀看他們訓練和面對面交流真的令小記感到自豪。



◆香港文匯報記者獲准到跳水館參觀。



◆榮譽館內有無數獎盃。

### 記者手記

今次除了得到採訪國家跳水隊的寶貴機會外，亦有幸前往國家體育總局訓練局榮譽館參觀，了解到中國體育這些年來的發展，明白羅馬並非一日可建成。

作為香港人，了解國家發展和成就是必要的訓練局榮譽館正是一個很好的地方。榮譽館除了放置了一幅又一幅的照片外，還有眾多的獎盃和獎牌，這些都記錄了中國國家隊在體育場上的驕人成就。從最初的單一專項到如今門類齊全、成績輝煌，中國體育事業發展離不開一代又一代運動員的努力和奮鬥。他們用自己的汗水和熱血推動着中國體育的不斷進步。

除了照片和獎牌外，榮譽館還有展示以往國家隊運動員的戰衣，例如郭晶晶穿着過的訓練T恤，看到這些物品就猶如置身現場一樣。在戰衣旁邊更放着一本游泳運動員的日記，上面寫着他的訓練日程，說真的這也是小記第一次看見運動員手記，令我意識到要想成為一名出色的運動員，需要不斷付出努力。他們真的十分偉大為國家和民族的夢想貢獻自己的力量，整個榮譽館都呈現着中國運動員為國爭光的事蹟以及中國體育精神。榮譽館內有着兩句橫額，寫道：「奮鬥創歷史 實幹成就未來」相信這就是國家運動員一路以來的精神。

## 代代相傳成就國家輝煌

▶榮譽館內有郭晶晶穿着過的訓練T恤。



▶跳水館內設有奧運冠軍榜。



▶近年的跳水奧運冠軍亦在新的榜上。



◆榮譽館內的郎平簽名排球。