

# 女雙10米台跳水 「芋嬋配」完美摘金

在7月31日舉行的巴黎奧運會女子雙人10米台決賽中，中國組合陳芋汐/全紅嬋最終以絕對優勢奪得金牌，這也是全紅嬋職業生涯首枚奧運會雙人10米台金牌。陳芋汐則是此項目的衛冕冠軍，在東京奧運會上她和張家齊搭檔奪金，這次和全紅嬋配合，兩人是連續3屆世錦賽雙人冠軍，非常有默契，5跳都發揮出色，最終以359.10分奪冠。

◆香港文匯報記者 夏微、敖敏輝 上海、廣州報道



◆中國選手陳芋汐/全紅嬋在比賽中。

中新社

## 陳芋汐衛冕靠自律

7月31日，將巴黎奧運會跳水女子雙人10米台的金牌收入囊中，陳芋汐為自己的夢想之路又添了濃墨重彩的一筆。出身體育世家的她有着令人羨慕的天賦，但從東京奧運周期克服成長帶來的瓶頸站上奧運舞台，到巴黎奧運周期與新搭檔重新培養默契再度站上最高領獎台，離不開對夢想的執着，和極度的自律自強。「第一次在體操館見到她就覺得是一個很靈巧的孩子，又協調又聰明，她的表現力和領悟力都非常強，一看就很喜歡。」在陳芋汐的跳水啟蒙教練金曉峰眼中，陳芋汐雖是跳水的好苗子，但能有如今的成績，與她自己的努力、自律、高要求密不可分。

### 啟蒙教練：學動作求質不求量

據金曉峰介紹，幼時的陳芋汐就和別的小朋友不太一樣，「她是一個很要強的孩子，很多孩子可能訓練完晚上沒有經歷再完成學業課業，但她是一定要做完的，而且字還要寫得好。」不僅如此，金曉峰透露，陳芋汐學動作很快，而且不太喜歡一個動作做很多遍，「她覺得有一定質量就好，而且她練多了可能會疲勞恢復不過來就影響第二天的訓練。所以我給她的訓練量不會很大，而是提高訓練的質量。」金曉峰笑言，帶教陳芋汐對她來說也是教練生涯的一個成長，「一般來說是不敢給那麼少的量的。」

### 吃幾口蔬菜就放下筷子

這幾年，中國跳水隊的更新迭代非常快，但金曉峰卻絲毫不擔心陳芋汐。「她不僅跳台好，跳板也不錯，她才19歲，只要她自己願意，把身上的技術細節繼續改進，還是能更好的。」

對每一個跳台選手而言，成長發育是一個巨大的難關，這一點，陳芋汐也很讓教練放心，「她對自己非常自律，飲食這些根本不用太多地限制她，她自己每天會調整。」這一點，陳芋汐的父母也曾提到，為了控制體重，陳芋汐一天會上六七次秤，回家時面對母親燒的一桌子菜，她都極度克制，吃幾口蔬菜就放下筷子。



▶陳芋汐和全紅嬋(左)慶祝勝利。  
新華社



◆在巴黎奧運會跳水女子雙人10米台決賽中，中國選手陳芋汐/全紅嬋奪得金牌。  
新華社

### 陳芋汐冠軍成長路

- 2005年 出生於上海
- 2008年 開始練習體操
- 2011年 轉練跳水
- 2018年 入選上海跳水隊
- 2019年 入選中國國家跳水隊
- 2019年 世錦賽女子10米台冠軍
- 2021年 東京奧運會女雙10米台冠軍、女單10米台亞軍
- 2022年 世錦賽女子10米台冠軍
- 2023年 杭州亞運會女子10米台亞軍
- 2024年 世錦賽女子10米台亞軍；跳水世界盃男女混合3米板和10米台團體賽冠軍、女雙10米台冠軍、女子10米台冠軍
- 2024年 巴黎奧運會攜手全紅嬋奪女雙10米台冠軍

整理：香港文匯報記者 夏微

### 全紅嬋冠軍成長路

- 2007年 出生於廣東湛江
- 2014年 被啟蒙教練陳華明挖掘，入讀湛江市體育運動學校開啟跳水生涯
- 2018年 進廣東省跳水隊
- 2020年 入選中國國家隊
- 2021年 以總分466.2最高分紀錄，奪東京奧運會女子10米台金牌
- 2021年 在全運會連奪女子10米台、跳水女子團體金牌
- 2022年 在世錦賽奪跳水3米板/10米台混合全能金牌、女子10米台銀牌、女雙10米台金牌
- 2023年 杭州亞運會奪女子10米台冠軍
- 2024年 世錦賽奪女子10米台冠軍
- 2024年 巴黎奧運會攜手陳芋汐奪女雙10米台冠軍

整理：香港文匯報記者 敖敏輝

3年前在東京奧運會奪冠後，全紅嬋在廣東跳水隊的省隊教練何威儀曾表示，巴黎奧運會周期，她面臨的最大挑戰是如何跨過身體發育關。「此次在巴黎奧運會奪得雙人項目金牌，說明她成功邁過了這道關卡。過去3年，她為此付出了很多，展現出了堅韌的毅力，我都很佩服她。」何威儀說。

### 體重基本保持40.5公斤

何威儀全程觀看了全紅嬋/陳芋汐的比賽，對於全紅嬋的表現，他表示，整體狀態不錯，發揮比較正常。如果還需要精進，起跳的質量和入水的效果，可以再進一步打磨。何威儀坦言，能夠保持如今這種水平，已十分不易。和3年前東京奧運會期間相比，全紅嬋長高了七八厘米，體重亦增加了四五公斤。「難能可貴的是，全紅嬋在身高和體重上都保持了比較穩定的數值，比如，她的體重基本保持在40.5公斤左右，這對穩定發揮十分重要。可以說，全紅嬋長大了，大姑娘成熟了。」何威儀說。

對於全紅嬋接下來的比賽和未來的職業生涯，何威儀說，良好的心態、穩定的高水平發揮，有利於職業生涯的進一步進階。在這方面，陳芋汐以及之前的多位調試前輩，是她的榜樣。

### 全父：不希望靠女坐享其成

當天，全紅嬋的家人也和當地體校的教練員、運動員一起觀看了比賽。對於女兒奪冠，全紅嬋的父親全文茂說，很緊張、很激動，接下來，全家會吃一頓好的來慶祝。

全文茂說，女兒成名確實對家裏有一定幫助，但並不希望靠女兒的名氣坐享其成。過去3年，家裏擴種了果園，哥哥也轉行做電商，為鄉親們賣農副產品，全家人都在靠自己的雙手養家生活。談到對女兒人生的寄望，他說，以後的路還是要靠她自己，畢竟已經長大。他也希望女兒努力讀書考大學，繼續為國家爭光。

從東京奧運會到巴黎奧運會，全紅嬋的故事一直激勵着一批又一批的師弟师妹。7月31日，有近百位來自廣東二沙體育訓練中心的省隊教練員、運動員集體觀看了全紅嬋和陳芋汐的比賽過程，見證奪冠時刻。其中，包括不少進入廣東省隊不久的小運動員。

## 女子自由式小輪車 國家隊鄧雅文零的突破

香港文匯報訊 據中新社報道，7月31日，巴黎奧運會自由式小輪車女子公園賽決賽在協和廣場自由式小輪車場地拉開戰幕。中國隊小將鄧雅文頂住壓力，憑藉兩輪出色的發揮摘得冠軍。

### 新興運動 東奧首列入比賽項目

作為一門新興運動，中國自由式小輪車隊也是2018年宣告成立，自由式小輪車在東京奧運會上則首次成為奧運會正式比賽項目，但當時中國隊並未取得比賽資格。巴黎奧運周期，中國自由式小輪車女隊進步顯著，18歲的鄧雅文和20歲的孫佳琪橫

空出世，讓中國隊擁有了衝擊獎牌的實力。

根據比賽規則，決賽共分為兩輪，取選手最好的一輪成績作為其最終成績。首輪爭奪中，儘管孫佳琪動作難度較高，動作完成度也值得稱道，但在讀秒階段後空翻出現失誤，導致其第一輪成績僅為70.80分，排名也滑落到第五名。美國名將漢娜·羅伯茨同樣在第一輪最後階段出現失誤，得分僅為70.00分。

### 臨時增「神龍擺尾」等高難度動作

鄧雅文的第一輪雖然動作難度稍低，但路線、

完成度、騰空度更加出色，首輪得到92.50分的全場最高分，一躍升至榜首。鄧雅文的第二輪表現並不保守。她臨時增加了「神龍擺尾」的技術動作，並且沒有出現失誤，在第二輪得到92.60分的高分。志在最後時刻翻盤的漢娜·羅伯茨壓力過大，開場不久就失誤，她選擇直接結束比賽。最終，鄧雅文奪冠，美國選手貝內加斯、澳洲選手迪埃姆分列二、三位。

鄧雅文賽後表示，在隊友出現失誤後，自己當時有猶豫、有緊張、有退縮，「但我需要相信自己去完成這個事情。」她說，獲勝的主要秘訣在於心態。對於在第二輪臨時增加「神龍擺尾」等高難度動作，鄧雅文說，儘管在此前的訓練中能完成這個動作，但自己對於成功率多少有些擔心。「平時我會感到緊張，不太相信自己，但在大賽這個時候，我需要相信自己。」



◆當地時間7月31日，在巴黎奧運會自由式小輪車女子公園賽決賽中，中國選手鄧雅文獲得冠軍。  
中新社

巴黎奧運中國隊焦點賽程 (香港時間)			
時間	項目	比賽	運動員
8月1日 星期四			
13:30	田徑	男子20公里競走決賽	李炎東、王朝朝、張俊 ▲
15:00	三人籃球	女子分組循環賽	中國 VS 澳洲
15:00	高爾夫	男子個人賽	竇澤成、袁也淳
15:20	田徑	女子20公里競走決賽	劉虹、馬振霞、楊家玉 ▲
15:30	射擊	男子50米步槍三姿決賽	劉宇坤 ▲
16:35	三人籃球	男子分組循環賽	中國 VS 拉脫維亞
17:00	游泳	女子200米背泳分組預賽	彭旭璋
17:47	游泳	男子200米個人混合式分組預賽	汪順
17:50	賽艇	女子四人單槳決賽	王子鳳/劉曉鑫/徐星葉/張書賢 ▲
17:50	劍擊	女子團體花劍8強	中國 VS 美國 ▲
8月2日 星期五			
02:30	游泳	女子200米蝶泳決賽	張雨霏 ▲
03:00	排球	女子排球預賽	中國 VS 法國

註：▲代表項目將產生金牌

來源：巴黎奧運官網

