



# 一路领先 陈芋汐全运会夺冠

1.93秒，这是奥运冠军、跳水名将陈芋汐在10米跳台上，从起跳到落水的时间。

弹指间，水花轻溅，金牌落袋，动作拿捏妙到毫巅。

在10日晚进行的第十五届全国运动会跳水女子10米跳台决赛中，代表上海队参赛的陈芋汐一路领先，收获金牌。赛后，她与教练轻轻踏上领奖台，微笑着向全场观众致意。

“很开心夺冠。”20岁的陈芋汐赛后感言简短、平静。

但事实上，通往成功的道路，怎么可能一帆风顺。

本次全运会女子10米跳台预赛，陈芋汐就在第二轮407C出现明显失误，仅得到49.60分。但从第三跳开始，她迅速调整，最终以382.15的总分位列第一晋级半决赛，并在半决赛中以423.70分“断层”领先，顺利晋级决赛。

作为顶尖跳水运动员，这种迅速自我调整能力，展现出陈芋汐日益强大的心理素质。

从年少时步入跳水馆，到日复一日跳跃翻腾，既要忍受肌肉酸痛和伤病，还要克服心理压力。陈芋汐也曾眼眶泛红、强忍泪水。

东京奥运会、巴黎奥运会，陈芋汐都与个人项目金牌擦肩而过。

“巴黎奥运会后，我没想过自己还能再站上10米台。那种压力，那种状态，

说实话，我想逃。”陈芋汐说。

法国作家罗曼·罗兰强调的“英雄主义哲学”认为，人应在认清生活本质后仍然保持热忱的生命态度。

这或许也是陈芋汐的“英雄主义”。

今年5月，陈芋汐在跳水世界杯总决赛中夺得女子10米跳台冠军。7月的新加坡世锦赛上，当最后一跳结束，总分定格在430.50分，夺冠的陈芋汐掩面而泣。

竞技体育，胜负往往就在毫厘之间。技术动作完成妙到毫巅的背后，是无数个日夜的汗水浇灌、无数次摔倒后的重新站立。

如今的陈芋汐，更面临控制体重的压力。作为顶尖跳水选手，她除了每日训练之外，还过着堪比仪器般精密的生活——体重被严格控制在42.5公斤，不能超过43公斤。一天称重10次，食物秤随身携带，甚至“回家吃饭只夹几口蔬菜”。

过去的陈芋汐，会因为不被理解而选择自我封闭。而巴黎奥运会后，她选择“不断调整，把心打开”。她变得更加开朗，会在同济大学的学业中，寻找跳水运动之外的“小天地”。她也乐于在社交媒体上分享自己的生活。

“因为更放开了，心态好了，我更能专注于自己的比赛，有了更稳定的发挥。”陈芋汐坦言，未来，她要完成更多挑战。

据新华社



陈芋汐在比赛中。

# 全运会滑板完赛 青少年选手“占领”领奖台

11日，第十五届全运会滑板项目在惠州市完赛，四枚金牌中的三枚被青少年选手获得，摘得奖牌的12人中有九人尚未成年。

当天年龄最小的冠军产生在女子碗池，13岁的广东队选手邹明珂以0.32分的微弱优势反超12岁的山东队选手孟令妍夺冠。

碗池项目每名选手有三轮滑行机会，取最高一轮的成绩作为最终成绩。女子碗池第三轮中，前七位出场的选手中有六人失误，而最后一个登场的邹明珂拿到了全场最高的86.92分。

“刚开始我很紧张，但最后一轮完全不紧张了，就是想展示自己。”邹明珂赛后说，最后一轮她选择用翻板动作飞越“火山”道具，那是她半决赛和决赛前两轮都没做出来的动作，“我就想在最后滑出最难的线，拼一下第一名”。

邹明珂5岁开始练滑板，目前在读初中。“平时白天上课，晚上训练，作业只能第二天早上写，就特别累，所以最近请假不上课还挺开心的。”邹明珂说，“不过马上期中考试了，我也不知道能考个什么分数，要是不能考一科就好了。”

男子碗池中，杭州亚运会

冠军、广东队陈焯与邹明珂的夺冠之路有些相似。他在一度丢掉领先位置的情况下，最后一轮坚持尝试此前失误的动作，以87.23分夺冠。

陈焯明年1月将满18周岁，自称“没有小时候耐摔了”的他直言已经感受到了来自更年轻选手的压力。说起今后打算，他也表示了对大学的向往：“滑了这么久，有点期待和大家一起学习的感觉，但滑板也还想继续去比奥运资格赛，所以还没想好。”

女子街式项目中，15岁的巴黎奥运会第四名、山东队选手崔宸曦夺冠。她表示自己的技术难度和心态调控能力比奥运会时都有提升：“滑板10岁到15岁可能是个上升期，所以还是想要在这个阶段多练成一些想做的动作。”

男子街式冠军被25岁的广东队“老将”潘家杰获得。当天他完成了两个首次在比赛中做成的“大招”：“两个动作已经练了三四年了，从没有百分百把握。受过很多伤，走过很多路，今天真的圆梦了。”

被问及给后起之秀的建议，潘家杰说：“小朋友们都很厉害，就保持好的心态去滑板吧，怎么开心就怎么去玩儿。”

据新华社



山东队选手崔宸曦在比赛中。