



朱子锋(右)和陈芋汐在颁奖仪式上

10米跳台上的成长痛,她俩如何度过?

“我的体重一般维持在42.5公斤,最大上限是43公斤,有很多东西不能吃。我需要用大量的时间去积累,去达成自己想要的东西。这比我想干什么就干什么、想吃什么就吃什么更有意义,这是更高级的快乐。”

陈芋汐选择用极度的自律去应对这无可躲避的挑战。对于来自外界的压力和期待,逐渐走发育期阴霾的陈芋汐勇敢地说:“不屏蔽,直面它。”



陈芋汐曾笑称自己“一天称10次,每天都在秤上转”。

同样的问题,挪到了跳台另一边。

“陈芋汐那个时候正在经历发育期,可能跟我现在的情况是一样的。可能我还没经历的时候不太理解,但现在经历了,就非常理解,就很痛苦。”全红婵曾向媒体透露,整个巴黎奥运周期,她身高长了7厘米,体重也增加了约7公斤。

“我的年龄是正年轻,但是我的动作没有之前好。之前很轻松,就很飘那种感觉,但现在站在台上就感觉已经要碰到水了。”这个队里曾经最小的队员,也终于觉察到年龄的重量。

“就像突然换了一双不合脚的舞鞋,每个动作都要重新找平衡。”教练陈若琳透露,为了适应新的身体状态,全红婵每天延长训练时长,并对动作进行反反复复的拆解。

4月5日,跳水世界杯瓜达拉哈拉站女单10米台比赛,全红婵以4.95分的差距不敌陈芋汐获得亚军。赛后,她直白地表示,结果在预料之中,“在家训练就不咋样,这场比赛我觉得还可以”。

4月12日,全红婵在加拿大温莎站再次获得亚军。赛后她曾坦言:“我对自己的这两站(单人)比赛很满意,因为平时训练也没有跳得这么好。我的体重确实涨了,需要一个适应期,等适应了就会进入平稳期。现在有很多技术需要改进,回去后会好好磨炼。”

5月2日,在世界杯总决赛女双10米台比赛后,全红婵又谈及自己的身体变化:“身体长了很多,自己也在通过训练和体能多加练习,提高自己的力量。”

面对发育期,全红婵的反应似乎比很多人想象中更平淡——坦然接受,努力提升。

(来源:新华社)



“想问一下全红婵姐姐,跳水训练那么累,你是怎么坚持下来的,有没有想过逃跑?”前不久,一名正在练跳水的小运动员向全红婵提问。

“逃跑的话,有啊!”全红婵大方回应,“有时也想过放弃,但还是要想开一点,多和教练、队友沟通,调整好心态,给自己信心,积极努力。”

9枚

金牌让中国队全包了

4日,2025年世界泳联跳水世界杯总决赛在国家游泳中心“水立方”落幕。中国跳水队在最后一个比赛日再添两金。至此,中国队在为期三天的跳水世界杯总决赛中包揽全部9枚金牌。朱子锋、陈芋汐分获2025年世界泳联跳水世界杯最佳男、女运动员。

5月2日,国家游泳中心“水立方”,座无虚席的现场,目光聚焦之处,是两个站在10米台上的女孩——18岁的全红婵和19岁的陈芋汐。

这对“双子星”,继承了中国跳水队一直以来“最好队友、最强对手”的传统。近些年,她们统治着女双10米台的同时,也几乎轮番占据着每一场国际跳水大赛女单10米台的最高领奖台。

本次世界杯总决赛双人比赛,是两人在巴黎奥运会后首次合体参加的国际赛事。毫无意外,她们以领先第二名47.94分的成绩摘得冠军。赛后,两人都表示个人技术仍需打磨。

十八九岁,于许多人而言是懵懂的年纪。可对奥运会冠军陈芋汐与全红婵而言,却早已没那么简单。

在本赛季已经结束的两站世界杯分站赛中,两人仅参加单人比赛。陈芋汐包揽金牌,全红婵则收获两枚银牌。

关于谁战胜了谁的讨论,似乎是永远围绕着这对“双子星”的话题。但作为女子10米台项目的跳水运动员,她们先后面对着同一个难题——发育关。

10米台,约等于三层楼的高度。运动员从起跳到入水,往往不超过2秒。在起跳后的腾空间隙,运动员需要按照规则完成空中动作和入水动作。在如此短的时间内辗转腾挪,需要运动员对核心力量、空间感知和入水角度控制等每一个细节都有精准把控。但迅速增长的身高和体重,会让一切陷入失控。

2021年,陈芋汐率先迎来发育期,身高一下子蹿起来。回忆起2021年至2024年,

青春跃动初夏时



日前,金乡县中小学生田径运动会在金乡县职业中专运动场激情开赛,963名运动员齐聚赛场,为初夏的金乡注入蓬勃活力。

(济宁晚报全媒体记者 苏茜茜 通讯员 赵波 摄)

跆拳道小将展拳脚



日前,由济宁高新区发展软环境保障局指导、济宁高新区跆拳道运动协会主办的山东济宁第二届高新杯跆拳道邀请赛在济宁学院附属中学教育集团(高新校区)举行,来自全国各地300余名少儿跆拳道选手齐聚我市,用精湛的腿法展示跆拳道运动的魅力。

(济宁晚报全媒体记者 刘伟栋 摄)