



陈芋汐带伤上场，赛后才告诉父母

父亲陈健：女儿长大了

以0.3分的微弱优势夺得女子10米台冠军，陈芋汐成为了继伏明霞之后第二位成功卫冕该项目世锦赛冠军的运动员。

赛后，陈芋汐抱着全红婵流下了眼泪，她的父亲、启蒙教练陈健在电视机前同样热泪盈眶。在接受记者采访时，陈健透露女儿是带伤参赛并卫冕。“赛后第一时间联系了才得知去布达佩斯的第二天，腰部就拉伤了，可能是怕我们担心，她一直没说。”

用微笑面对困难 宠辱不惊感动父母

赛前，陈健和妻子董春华并没有和女儿联系，生怕影响她。在看电视新闻时，他们看到陈芋汐躺在地上，身边蹲着一位队医。面对镜头，陈芋汐笑着用手比了心。虽然是一闪而过的镜头，专业体操运动员出身的陈健和董春华心里都咯噔了一下，“为什么人家都在训练，乐乐(陈芋

汐的小名)却躺在地上，还有队医呢？”尽管如此，他们依然没有联系女儿。跳水项目开赛以来，陈健每天都怀着紧张的心情在电视机前看比赛。“赛场上瞬息万变，任何事情都会发生，运动员比赛最紧张的是教练，更何况还是父母。”决赛结束后，陈健才通过微信与女儿联系。

直到这一刻，陈芋汐才告诉父亲自己是带伤上场的。“她之前不跟我们说，是怕我们担心！”陈健在电话里为女儿付出的努力点赞，既肯定女儿半年来的明显进步，也提醒她生活和学习上需要完善的地方和方法。联系完女儿，陈健的心情久久不能平静。



陈芋汐(右)和全红婵在一起庆祝

花钱买网课学习 闲暇爱看侦探小说

作为父母，陈健和董春华在学习和生活上给予陈芋汐帮助和提示，还提醒她在专业训练之余，不能放弃学习。“现在她在国家队，能主动地学习各类文化知识，并养成良好的自主学习习惯，这是我们感到最欣慰的。”

据陈健介绍，陈芋汐在国家队训练之余依然没有放下学习，为了能跟上网课的

学习进度，还自己花了几百元在网上买了数学与英语的网课进行自学。数学是陈芋汐从小就特别喜欢的学科。独立解出一道数学题后，陈芋汐会开心地用手机拍下来发给父亲秀一下。

由于喜欢数学，陈芋汐爱看逻辑推理方面的书，尤其是侦探小说。为了给女儿缓解专业训练的压力，陈健也主动关注侦

探小说，和女儿聊天时会给她推荐几本。

在陈芋汐遇到困难或是意志消沉的时候，作为父亲和启蒙教练，陈健都会给予关怀、帮助与鼓励。“孩子已经长大了，有了自己的目标与方向。作为家长，我们能做的只是陪伴，哪怕不在她身边，也让她感觉到父母的爱。或许对她来讲，陪伴就是最好的鼓励吧！”

与女儿共同奋斗 培养更多后备人才

今年，上海市体育局首次开展2022—2025年“上海青训名教练工作室”带头人申报评选，全市共有12名“名教练工作室”带头人获评，作为徐汇区青少年体育运动学校体操高级教练的陈健就是其中之一。女儿在国家队为国争光，陈健在青训岗位上也有远大的目标：在“双减”

环境下，完善上海体育后备人才基层队伍建设，从中选拔、培养各技能类运动项目优质人才。

成为工作室带头人后，陈健组建起了六名教练员与两名科研人员的工作室团队，努力重建徐汇区“快乐体操”的“四线”队伍。“地基越厚重，人才质量就会越高，

我们希望通过‘四线队伍’的重建，扩大体育运动的基层人数，研究并提高体校训练工作的效率。”

徐汇区青少年体育运动学校华泾校区负责人郑昕波表示：“陈芋汐夺冠激发了全体教练员的信心，我们将继续努力培养输送更多优秀运动员。”

延伸阅读

陈芋汐拿下“五连胜”



陈芋汐赛后接受采访

去年，从东京奥运会到陕西全运会，陈芋汐在女子10米跳台项目上连拿两枚银牌。似乎单人赛的选手名单上只要有全红婵的存在，这位上海姑娘的“天花板”便只能是领奖台次席。然而，在全红婵以“水花消失术”一战扬名的10个月后，她们二人的胜负手局势却现转折。

在北京时间本周二凌晨结束的世锦赛女子10米跳台决赛中，上海运动员陈芋汐以417.25分成功卫冕，以0.3分险胜全红婵。如果你觉得这结果让人有些意外的话，那一定是有阵子没重点关注中国跳水队的动态了。从近两次队内测试赛，到本届世锦赛的预赛、半决赛和决赛，16岁的陈芋汐已五次胜过15岁的全红婵。

论出圈程度和巅峰时刻的表现，全红婵都较陈芋汐更有优势，但现阶段的双方情况是：全红婵的技术动作和状态还在逐步发育期而上下波动，而较其年长一岁的陈芋汐，则已在“如何对抗发育影响”这件事上寻到了适合自身的方式。

赛后，成功卫冕世锦赛该项目金牌的陈芋汐对自己的表现仍觉得不够满意。“比赛发挥并不完美，一套动作下来有些瑕疵，特别最后两跳有些失误，希望自己能发挥更好，动作保持更稳定。”在她看来，自己在本届世锦赛中的表现不如上一届。“说实话，我自认为这次不如上一次世锦赛夺冠时的状态好。”

在谈到与全红婵一直紧咬到最后才决出胜负的情况，陈芋汐则坦言并没受到影晌。“我只想着动作要领，跳好我的动作。”

随着此番成功卫冕，陈芋汐新添一项成就：成为继伏明霞之后（1991年珀斯世锦赛和1994年罗马世锦赛），第二位卫冕世锦赛女子10米跳台冠军荣誉的选手。“两次世锦赛冠军感受完全不同。上次夺冠时，对世锦赛还没有太多概念，经过世锦赛、奥运会大赛历练后，更加理解这样的金牌对我来说的意义。”陈芋汐赛后分享道。

本文图据《东方体育日报》