

央视专访全红婵、陈芋汐——

最亲队友，也是最强大对手

巴黎奥运会，17岁的全红婵凭借总分425.60分的成绩，蝉联了奥运会女子10米跳台的冠军，陈芋汐最终以4.9分之差摘得银牌。8月18日，央视《面对面》专访巴黎奥运会跳水冠军全红婵、陈芋汐，多个相关话题冲上热搜。

全红婵：其实这一次我真的是没有把训练中，前段时间的好动作都跳出来。

记者：但是你是冠军。

全红婵：冠军而已。不知道为什么拿了之后也不是特别开心。

决赛中，陈芋汐始终以第二名的身份追赶榜首的全红婵，第三轮后将分差缩小到1.6分，最终以4.9分之差摘得银牌。

陈芋汐：单从牌子或者成绩来看，确实银牌就是不如金牌，但是这场比赛包含的意义，包括整个比赛过程来说，我战胜了我自己。

这场对决的六天前，陈芋汐搭档全红婵，在巴黎奥运会女子双人10米跳台跳水决赛中，以完美的配合再现“水花消失术”，凭借359.10分的高分斩获这枚奥运金牌，为中国队实现了该项目奥运七连冠。



全红婵(右)和陈芋汐

先后进入发育期 有痛苦、有迷茫

从东京奥运会到巴黎奥运会，三年间，全红婵和陈芋汐这对中国跳水“双子星”在人们的关注下成长。她们一个19岁，一个17岁，但在出征巴黎奥运会之前，全红婵曾在镜头前感叹自己已不再年轻。

全红婵：我的年龄是正年轻，但是我的动作是没有之前的好。此前很轻松，就是很飘的那种感觉，但现在站在台上就感觉已经要碰到水了。

巴黎奥运周期，全红婵经历了所有跳水女运动员都要经历的关卡：发育关。她的身高长了7厘米，体重也增加了约7公斤。也因此，她才体会到了陈芋汐备战东京奥运会的艰难。

全红婵：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。

记者：你每天日常情况下，要训练多长时间？

全红婵：我们每个人都七八个小时。

时。跳不好的时候或者被说的时候，就很容易想哭。也想过很多次放弃。每天的训练要怎么坚持，今天练完了明天还来，是不是很累，这样一天一天下去，所以也都会有这样的想法。看我非常乐观，但是都憋在心里，不轻易讲出来而已。

记者：你去跟陈芋汐说吗？

全红婵：我们俩都是跳台，我说给她听，万一咱俩都成那样了，那谁都跳不好，这个金牌靠谁拿，不能被别的国家拿去。挺过发育期后，是否能够保持自己的最高水平，除了加大训练量之外，还需要控制饮食，维持有利于动作发挥的最佳体重。

记者：体重重要维持到多少？

陈芋汐：我的话一般是42.5公斤左右。不是完全不能超，确实那个上限应该是在43公斤左右。我用大量的时间去累积，去达成自己想要的东西，这让我觉得比我想干什么就干什么，我想吃什么就吃什么这种收获是意义更大，更高级的快乐。

东京奥运会的决赛中，14岁的全红

婵以三跳满分惊艳世界。陈芋汐则以40.8分之差获得银牌。

记者：对你来说，没有追求到自己心里的那块金牌，会有影响吗？

陈芋汐：其实还好，因为以我2021年的状态，其实我心里很清楚，我甚至可能站不上单人的赛场。既然我站上去了，我当然是想去拼第一，你说没有遗憾，那肯定是有，但是我不后悔吧。

一夜之间，全红婵以横空出世的姿态迅速被外界所熟知，她入水水花小被赞拥有“水花消失术”，更被誉为“天才少女”。

记者：人家都管你叫天才，你觉得你自己是不是天才？

全红婵：我觉得我跳好了，把训练做好了那一刻才是天才，天才也没有他们所说的这么简单，其实这里的每个运动员都很刻苦，我也可以称他们每一位都是天才。

陈芋汐：如果说我一直是第二，那我不如不练。但是后来再想想，我都没有努力过，我怎么知道不行呢，就再去试一把。

陈芋汐迎来十字路口 全红婵拒绝见好就收

走下领奖台，对全红婵和陈芋汐来说，又是一个新的起点。在同济大学2024年保送录取的运动员名单中，陈芋汐顺利入选，拟录取专业是运动训练。

陈芋汐：我现在前面摆着两条路，在自己的十字路口需要去做一个抉择。

记者：你怎么看你目前才十九岁的人生。

陈芋汐：站在运动员的角度，我觉得这个十九岁非常圆满了，但是站在人生的角度，跳水只是我漫漫生涯中的一部分。

记者：如果你见好就收，可能吗？

全红婵：不可能，为什么要见好就收？因为你还可以更好，可以一直好下去。我觉得其实还可以再拼一拼，去做到自己想成为的那个样子。我想成为我自己，把最好的一面，把最好自己的动作跳到完美，去展现给大家，本来跳水就是欣赏的。

记者：你希望大家怎么对你才最有利于你发挥出你的成绩？

全红婵：希望以正常人对待，我不想这么多人围着我。心态挺好的，还活着就行。以后的事以后再讲。万一以后不开心怎么办，还不如先做好现在的开心。

赛场上，全红婵和陈芋汐是旗鼓相当的对手，也是并肩作战的战友。生活中，她们则是一对好姐妹，相互陪伴一起长大。

据《东方体育日报》

跟强大的竞争对手合作 陈芋汐感谢全红婵

东京奥运会结束后，全红婵和陈芋汐在教练组的安排下成为双人项目的搭档，这是两个人需要共同面对的新挑战。

陈芋汐：她是往下迁就我，更多的是我需要去往上够。我期望自己能，比如说我蹬得跟她一样高，翻得跟她一样快，动作跟她一样漂亮。就是野心，不服输的劲儿一直在心里憋着。

记者：那你怎么看待这段时间，跟一个强大的竞争对手合作。

陈芋汐：有一说一就是真的很感谢了，因为我可能不跟她配双人也好，没有她也好，我不可能再把自己拉回这个位置。

2023年福冈游泳世锦赛女子10米跳台跳水决赛，陈芋汐五跳近乎完美，以457.85分的成绩摘得桂冠，不但创下了个人生涯最高得分，还完成了世锦赛三连冠的壮举。

记者：有人说你是不幸运，因为在你

最好的时候遇到了一个比你更强的对手，但是你觉得你是幸运，还是不幸。

陈芋汐：我觉得从某种意义上来说我确实是幸运的，因为450分一直是女台运动员的一个坎，很多人其实都达不到这个分数，如果说没有她的话，可能我的运动生涯并不会达到这么高的水平。

全红婵：谁拿金牌不重要，因为都是中国的。

记者：你们在合作的时候是亲密伙伴、战友，但是一旦变成了单人就成了竞争伙伴、竞争对象了是吧？

全红婵：在国内的时候是有，但是在国外我们俩都虽然是单人，都在配合，因为我们俩都在互相帮助。

记者：但是这一块金牌不是你们两个人都能得的，只有一个人能得？

全红婵：我们哪一个人得了就等于自己也得了，因为都是中国的，谁得不重要。

记者：真的不重要吗？

全红婵：不重要，因为国外的运动员也很想拿，你要确保这一块是中国的，你才会更开心。

巴黎奥运会女子10米跳台跳水决赛，全红婵和陈芋汐两人联袂贡献了一场精彩的对决。最后一跳，以微弱优势卫冕成功的全红婵与教练陈若琳相拥而泣。与教练相拥之后，全红婵一路小跑，找到陈芋汐，两人紧紧地拥抱在一起。

记者：找到陈芋汐那给她拥抱，你脑子里在想什么呢？

全红婵：我肯定知道她也是很辛苦，我拿了是不是不对，我那个时候就在想。上一届也是我拿，这一届也是我拿，所以我拿了之后没有特别开心。

记者：你抱她的时候，你跟她说了什么了吗？

全红婵：很棒，你很棒。

记者：你也很棒。

全红婵：对，她还这样说我了。



陈芋汐和全红婵(左)庆祝胜利