



2025年,对于中国女子跳水运动员陈芋汐而言,是突破与成长的一年。从巴黎奥运会结束后的调整,到世锦赛、全运会的连战连捷,她以年度世界泳联最佳女子跳水运动员的荣誉,再度证明了自己的实力与韧性。这位20岁的跳水名将,用行动诠释着“稳健、专注、团队协作”的体育精神。

从大满贯到“一切归零”

记世界游泳名将陈芋汐

文 / 记者 李梦婷

以“连战全胜”谱新篇

面对年度最佳运动员的殊荣,陈芋汐表现得十分谦逊。“这更多是一种激励和鼓舞。”她在专访中表示,“这份荣誉是对过去的肯定,更是对未来的鞭策。它提醒我不能停下脚步,要继续前行,不断突破自我。”

回顾2025年的征程,从4月回归国际赛场开始,陈芋汐便开启了一段密集而充实的赛程。墨西哥世界杯、加拿大世界杯、世界杯超级总决赛、新加坡世锦赛以及第十五届全国运动会,一系列高强度赛事接踵而至,她以“连战全胜”的战绩书写了新篇章。

当被问及给这一年的自己打几分时,陈芋汐给出了9分的评价。“我觉得还有进步的空间,还可以做得更好。”她坦言,这一年来最大的收获是心态上的成长。

在第十五届全国运动会赛场上,陈芋汐展现了出色的心态调整能力。面对比赛中出现的失误,她没有丝毫慌乱,而是从容完成后续动作,将影响降至最低。

“对于运动员来说,比赛中有失误是很正常的事情。”陈芋汐说,“我经历过的大小比赛不计其数,每一次失误都是一次成长的机会。”她表示,自己学会了在失误后迅速调整状态,专注于下一个动作的技术要领,将前面的失误抛诸脑后。这种积极的心态和强大的调整能力,让自己在赛场上能够始终保持稳定发挥。

陈芋汐特别感谢了粉丝们的支持,“在我最困难的时候,粉丝的鼓励给予了我温暖。”同时,她也希望大家能够理性对待所有运动员,“每个运动员都渴望在赛场上展现出最好的自己,尽管结果有

时不尽如人意,但希望大家能够给予更多的包容和理解。”

站在第十五届全国运动会女子单人10米台最高领奖台上时,陈芋汐打开手机记录下了这难忘的时刻。“除了记录自己第一次站上全运会女子个人10米台最高领奖台,我还知道看台上有许多粉丝专程来看我比赛。”她希望粉丝们能够继续关注跳水项目,支持中国跳水队。

走下奖台,一切从零开始

日前,陈芋汐已重返国家跳水集训队,开启新周期的备战。作为一名已经实现奥运会(双人)、世锦赛、世界杯、全运会大满贯的优秀运动员,她将以怎样的心态面对新的挑战?

“每次走下领奖台,就意味着一切从零开始。”陈芋汐坚定地说,“无论之前取得了多么辉煌的成绩,我都会放下,重新投入到新周期的训练中。”

对于2026年,她立下了明确目标:脚踏实地走好每一步,争取站上亚运会的赛场,同时希望自己的英语水平能够

更上一层楼。“目前我正在努力学习英语。”她补充道。

陈芋汐坦言,如今在心态方面有了很大转变,“以前我会过于专注成绩,在比赛中既想放开去跳,又担心自己跳不好,内心十分纠结。而现在我更多地学会了享受整个比赛的过程。”

在训练中,压力也不再让她感到焦虑。“来比赛就是要站在赛场上展现自己最好的一面,同时也要尊重对手、比赛。在比赛的过程中,我要尽情享受比赛带来的一切,无论是过程还是结果。”

眷恋家乡,吁请更多人“动起来”

训练之余,攀岩成了陈芋汐的新爱好。“我从小接触过攀岩,后来没有再玩,最近才重新开始接触攀岩。每次摸到顶点时的激动和兴奋感,与跳水相比有着不一样的体验。”她笑着自嘲“现在很菜,手也抓不住,天天喊疼”,但仍会坚持尝试。

作为上海培养输送的运动员,陈芋汐对家乡的体育氛围赞不绝口:“上海的

全民健身发展蓬勃,极限运动、体育赛事都非常活跃。无论是参赛还是观赛,我都很愿意参与其中。”

她呼吁更多人加入体育锻炼,“不仅能够强身健体,还能维持良好的身心状态,培养在遇到困难时的意志品质。希望大家都能够积极参与到体育锻炼中来。”

在跳水的道路上,陈芋汐仍在不断成长、进步。她用自己的实际行动诠释着对跳水的热爱和执着,展现着优秀运动员的风采。面对未来,她依然保持着那份沉稳而坚定的“紫色气质”,一步一个脚印,向着更高的目标迈进。

正如她所说:“用心对待每一次起跳,用稳健面对每一次落水,以坚持换来更广阔的未来。”

