

陈若琳弟子又夺冠

全红婵实现双人跳项目大满贯

本报讯（记者杨镇潇）北京时间7月31日17时许，巴黎奥运会跳水女子10米跳台双人跳决赛战罢，中国选手全红婵、陈芋汐以绝对优势夺冠，收获中国跳水队在本届奥运会上第3枚金牌。南通名宿陈若琳作为全红婵的主管教练，喜悦之情溢于言表，与爱徒拥抱庆贺。

陈若琳的运动生涯涵盖了2008年、2012年、2016年三届奥运会，先后为中国军团夺得5枚金牌，成为中国奥运历史上四位奥运五金王之一。其中，陈若琳的女子跳台双人跳是国际跳水界的一座丰碑。运动员生涯中，她连续11年在高台跳水项目上保持不败。2016年底陈若琳选择退役，不久后成为中国跳水队教练。2021年底她成为全红婵、练俊杰、朱子峰等3名运动员的主管教练。

全红婵出生于2007年。东京奥运会上，14岁的全红婵在女子10米跳台单人跳决赛上以总分466.20分打破世界纪录，并夺得金牌。进入巴黎奥运备战周期，她在陈若琳的言传身教和悉心指导下，不断强化体能、磨砺心态、提高能力，向着更高的目标发起冲击。2022年初，全红婵与陈芋汐强强联合，开始出战双人比赛。近年来，她们凭借出色的实力和超强的默契，包揽了世锦赛、世界杯、亚运会等所有大赛的双人10米跳台冠军，每场比赛均领先对手数十分，成为国际跳水界的“王炸组合”。

此次夺冠，标志着全红婵在陈若琳的指导下，先后夺得了世锦赛、世界杯和奥运会三大赛冠军，实现了双人跳项目大满贯。

数日后，全红婵将向女子10米跳台单人跳金牌发起冲击。



中国自由式小轮车历史性突破

邓雅文女子自由式小轮车公园赛夺冠



新华社照片

以“竞技游戏”的心态看待奥运



新华社巴黎7月31日电 在30日举行的巴黎奥运会游泳男子200米蛙泳半决赛中，该项目世界纪录保持者、被认为是夺冠大热门的中国运动员覃海洋意外失手，以2分09秒96的成绩排名并列第十，无缘决赛。赛后接受新华社记者采访时，他坦承自己因赛前“想得太多”而导致崩盘。

覃海洋当天的成绩，与他自己保持的世界纪录2分05秒48相差4秒多；当天的他，与一年前在福冈世界游

泳锦标赛上创造佳绩的自己判若两人。赛后，他坦承自己“想得太多，没能做到专注”。

尽管参加了东京奥运会，覃海洋仍把巴黎奥运会看作自己“真正意义上的第一次奥运会”。因为给自己设定了高目标、承受巨大的心理压力，导致他这段时间一直睡不好。越想游出好成绩为国争光，越是患得患失，最终导致发挥失常。

其实在竞技体育中，胜负乃兵家常事，成功与失败如影随形。有人惊喜获胜，有人意外失手，有人“压力山大”，有人轻装上阵，有人寝食难安，有人超水平发挥……

科学地看，当一个人给自己太多

压力时，往往难以达到最佳状态。相反，心无旁骛、专注自己反而更能取得好成绩。

奥运会的法语和英语名称分别是

“Jeux Olympiques”和“Olympic Games”，直译过来就是“奥林匹克游戏”。这可以解释为，古代和现代奥林匹克运动的先驱们都认为，奥运会的本质是游戏和玩耍，运动员通过相互竞技来挑战生理和心理极限，其根本目的就是相互交流和感受体育的快乐。

正确看待奥运会的本质，以“竞技游戏”的快乐心态看待奥运，享受奥运，体味“更快、更高、更强——更团结”的奥林匹克格言，才是运动员参加奥运会的最高追求。

全力以赴冲击金牌的战术方案——首轮保证成功率和稳定性，如果首轮过后没能排在第一位，那么第二轮将会冒着失误的风险使用成功率并不高的高难度动作。

孙佳琪首轮比赛开局顺利，但在即将完成全套动作时，她在越过一处道具时完成空翻动作时摔倒。邓雅文顺利完成包含空中转把三周在内的多个高难度动作，首轮获得92.50分的高分。预赛排名第一的东京奥运会该项目银牌得主美国选手佩里斯·班纳加斯和澳大利亚选手娜塔莉雅·迪埃姆分获二、三名。

孙佳琪再次出现失误，最终以70.80分的成绩位列第七。邓雅文越战越勇，有了第一轮的好成绩，她的信心更足了，进一步提升了动作难度，以92.60分的成绩完成次轮比赛。看到邓雅文近乎完美的表演，罗伯茨心理防线完全崩溃，她第二轮出发后很快放弃比赛，邓雅文加冕奥运冠军。美国选手佩里斯·班纳加斯和澳大利亚选手娜塔莉雅·迪埃姆分获二、三名。

孙佳琪首轮比赛开局顺利，但在即将完成全套动作时，她在越过一处道具时完成空翻动作时摔倒。邓雅文顺利完成包含空中转把三周在内的多个高难度动作，首轮获得92.50分的高分。预赛排名第一的东京奥运会该项目银牌得主美国选手佩里斯·班纳加斯和澳大利亚选手娜塔莉雅·迪埃姆分获二、三名。

孙佳琪再次出现失误，最终以70.80分的成绩位列第七。邓雅文越战越勇，有了第一轮的好成绩，她的信心更足了，进一步提升了动作难度，以92.60分的成绩完成次轮比赛。看到邓雅文近乎完美的表演，罗伯茨心理防线完全崩溃，她第二轮出发后很快放弃比赛，邓雅文加冕奥运冠军。美国选手佩里斯·班纳加斯和澳大利亚选手娜塔莉雅·迪埃姆分获二、三名。

孙佳琪再次出现失误，最终以70.80分的成绩位列第七。邓雅文越战越勇，有了第一轮的好成绩，她的信心更足了，进一步提升了动作难度，以92.60分的成绩完成次轮比赛。看到邓雅文近乎完美的表演，罗伯茨心理防线完全崩溃，她第二轮出发后很快放弃比赛，邓雅文加冕奥运冠军。美国选手佩里斯·班纳加斯和澳大利亚选手娜塔莉雅·迪埃姆分获二、三名。