陈芋汐突遭伤病困扰，全锦赛卫冕之路蒙阴影

作为中国跳水队“梦之队”的核心成员，陈芋汐的一举一动都牵动着无数粉丝的心。最近，一条关于她身体出现状况的消息在社交媒体上传开，引发了不少讨论。根据各方披露的信息，陈芋汐在备战全国跳水锦标赛期间遭遇了腰部旧伤复发的情况，这无疑给她接下来的比赛和未来选拔带来了不小的变数。

腰部旧伤复发，训练计划被迫调整

陈芋汐的腰伤其实并非新鲜事。过去几年，跳水运动员由于长期进行高强度的翻腾、入水动作，腰椎承受的压力非常大。据了解，这次她在日常训练中做动作时感到腰部明显不适，随后经过队医检查确认是旧伤复发。目前，教练组已经对她的训练内容做了针对性调整——减少了高难度动作的重复次数，增加了康复治疗和力量训练的比例。有内部人士透露，她现在每天的训练时长虽然没变，但实际下水完成整套动作的量减少了将近四成，更多时间用在物理治疗和核心稳定性练习上。

这种调整在竞技体育中其实很常见。运动员出现伤病后，第一时间不是硬撑，而是科学管理。但问题在于，全国跳水锦标赛作为奥运选拔的重要一站，时间节点卡得很紧，任何训练节奏的打乱都可能直接影响比赛状态。

与全红婵的竞争加剧，心理压力不容小觑

提到陈芋汐，就绕不开她和全红婵之间的“神仙打架”。两人在女子10米台上的较量，早已成为泳迷们最关注的话题。从东京奥运会到世锦赛，两人互有胜负，实力在伯仲之间。过去陈芋汐以稳定著称，动作规格高，心理素质过硬，是公认的“大赛型选手”。可这次伤病一来，情况就复杂了——

一旦在比赛中因为腰伤影响了起跳高度或者入水角度，哪怕只是一个小失误，在10米台这个项目上都会被放大为几分的差距。而全红婵近期的状态保持得相当不错，训练中207C（向后翻腾三周半抱膝）的成功率很高，还在适应性测试里跳出了接近满分的表现。此消彼长之下，陈芋汐的处境确实不太乐观。

更重要的是，心理上的波动往往比伤病更难控制。当她知道自己腰不能百分百发力时，做动作时会不会下意识保护、会不会犹豫，这些都会成为潜在的隐患。不少老将就是在这种拉扯中一点点丢失了原先的优势。

教练组已有预案，但风险仍在

面对陈芋汐的伤情，中国跳水队其实不是第一次处理类似问题。队内有一套成熟的“伤病运动员参赛评估机制”，核心就是看伤情对完成规定动作的影响程度。目前初步判断，陈芋汐可以正常参加全锦赛，但需要严格控制起跳的发力方式。

教练组打算在正式比赛前一周做一个最后测试——让她在模拟赛环境下完成一套完整的自选动作，然后根据动作质量和身体反应来决定最后的参赛方案。如果测试结果不理想，不排除会适当降低动作难度，优先保证完成度。毕竟，强行上最高难度一旦失误，对积分的伤害更大。

不过这里有个现实矛盾：奥运选拔不光看名次，也看临场表现的技术分。如果她为了保稳选了低难度动作，即便拿了冠军，评委打分时也可能在技术层面扣分，因为难度系数低，总分上限也会被压低。所以到底怎么选，对教练组和陈芋汐本人来说，都是一道难题。

粉丝应理性看待，不必过度解读

这几天网上各种说法都有，有人担心她会不会因此无缘巴黎奥运会，也有人猜测是不是和队友竞争太激烈导致训练过度。说实话，这些猜测大多数没有依据。陈芋汐的伤情目前仍在可控范围内，队医团队也在全力帮助她康复。跳水这个项目，运动员带伤出战是常态，几乎没有人能一直保持百分之百的健康状态。

真正要关心的，是她能否在比赛前把腰部的疼痛控制到不影响动作发挥的程度。从以往案例看，陈芋汐的恢复能力一直不错，她在2022年世锦赛前也经历过一次肩伤，最终不仅顺利参赛，还拿下了单人金牌。所以现在说“凉了”还为时过早。

对于普通观众而言，最好的态度就是不要给运动员施加额外压力。比赛还没开始，各种悲观结论毫无意义。等到全国跳水锦标赛正式开赛，她到底能发挥出几成功力，答案自然会揭晓。

常见疑问Q&A

问：陈芋汐的腰伤会影响她参加巴黎奥运会吗？

目前看影响不大。全锦赛只是奥运选拔的环节之一，只要后续恢复顺利，仍有机会通过国家队综合表现拿到参赛资格。

问：伤病会不会让她选择退役？

可能性很低。陈芋汐才刚满18岁，正处于运动员黄金期，类似的腰伤在跳水选手中很常见，康复后完全可以继续冲击高水平。

问：全红婵是不是已经稳赢这次比赛了？

不一定。全红婵虽然状态好，但10米台的偶然性很大，任何一名选手在决赛中出现失误都会给对手机会。跳水比赛没结束前，谁也不敢说稳赢。