



徐汇通 APP



上海徐汇微信

徐汇报



上海徐汇发布微博



上海徐汇抖音

《徐汇报》数字报 <http://www.xuhuibao.com>

准印证号(B)0150 / 第 14 期(总第 1720 期) / 2023 年 4 月 3 日 星期一

陈芋汐家门口夺冠，“冠军之路”背后有怎样的故事

□ 记者 汪晓

2023 年全国跳水冠军赛暨奥运会、福冈世锦赛、亚运会、成都大运会选拔赛，日前在上海落下帷幕。徐汇小囡陈芋汐成为女子 10 米跳台双料冠军。陈芋汐在赛后采访中表示，这次是在上海比赛，在家乡人民面前拼得了金牌，心情十分激动。

从上海徐汇输送到国家队，从全国大赛到奥运冠军，收获荣誉的同时，陈芋汐也付出了难以想象的汗水、泪水和努力。记者走访了陈芋汐的启蒙教练和母校光启小学，一起来看看“冠军之路”背后的故事。

坚定的目标

提到陈芋汐，教练们总会用到一个词，那就是“坚定”。出生于体育世家的陈芋汐，爸爸是体操队教练，妈妈是上海体院教授。在父亲的带领下，体操是陈芋汐接触最早的体育运动，通过一段时间训练后，运动天赋很快凸显出来，“她很喜欢挑战自己，学一些新的动作。”陈芋汐的体操启蒙教练刘朝辉回忆道：“她从小心里就有一个目标，要参加奥运会。”2008 年北京奥运会时，3 岁的陈芋汐每天都盯着电视上转播的体育赛事，把家里的桌椅当作自己的领奖台，小姑娘的“冠军之路”也从这里开始。

有了目标就要不断努力。转项跳水后，金晓峰教练很快就看到了陈芋汐的特点，身材灵巧、脑子聪明。“特别是她自己有想法，别看她当时一点点大，但自己主意还是蛮大的。”金晓峰说。在教练眼中，陈芋汐是一个很自律的孩子，训练时思想注意力十分集中，“有自己的目标，脑子很清楚。”

那时的陈芋汐虽然年纪小，但心中早已埋下“冠军梦”的种子。在光启小学上学时陈芋汐在作文中就写道：“我的舞台是奥运，我的梦想是冠军。”“我在训练和比赛中有受伤、有失败、有病痛，也有泪水和数不尽的汗水，但我会坚持。为了我自己心中的理想，我必须坚持，这是实现我理想的动力，更是我不可推卸的责任。”朝着梦想坚定地努力，十年如一日的付出成为了“冠军之路”上前进的动力。

良师的指导

朝着梦想前进的道路不总是一帆风顺的，陈芋汐“特殊”的体质在最开始很让教练头疼。原来，陈芋汐从小体弱多病，一旦发烧，反应很严重，训练一旦上量就容易生病。为此，金晓峰教练根据陈芋汐的特点制定了“特殊”的计划，“今天跳两个，明天跳三个，不让孩子受伤，训练量和其他小朋友一直是不能比的。”

在教练的悉心指导下，陈芋汐慢慢成长，对跳水的热爱让她始终没有放弃，每一次训练、每一个动作都力求做到最好。金晓峰感叹道，指导陈芋汐的经历也启发了她，体育训练要从“心”开始教育。“还是要小朋友喜欢上这项运动，自己愿意全力以赴配合教练计划，才是好的。”

陈芋汐进入国家队后，金晓峰依然牵挂着孩子，陈芋汐此次在上海比赛的视频，金晓峰仔细观察，看到动作上的不完善都会标明清楚发给陈芋汐。金晓峰说：“比如陈芋汐这一跳在空中没有到位，这些我都会点出来。”刘朝辉教练也

一直与陈芋汐保持着联系，“我会和她聊一些生活中的事情，让她训练之余也能放松一下。”有着优秀的教练保驾护航，陈芋汐的“冠军之路”得以顺利前行。

全面的学习

3 月 21 日女子 10 米跳台比赛时，光启小学校长曹庆明也在现场，激动且自豪地观看了比赛全程，因为夺冠的陈芋汐与获得季军的掌敏洁都来自光启小学。曹校长十分感慨：“她们是光启小学的骄傲，作为老师来讲，她们也是我们看着长大的，老师用辛勤汗水浇灌和培养孩子们的文化课。”

提及陈芋汐，她的班主任傅琦老师表示，小姑娘在学校时学习非常刻苦，“上课的时候很专心，对于老师提出的问题也总是积极思考并且大胆发言。”在光启小学的时候，陈芋汐每天中午一放学，就要赶到学校对面上海体育馆的跳水队，吃饭、午睡、训练。“我那时候晚上会过去给他们辅导，下午五点多孩子们训练完，就抓紧吃饭然后做功课，时间非常紧。”在紧张的训练节奏下，自律的陈芋汐依然用心按时完成每一份功课，学校里的各种课外活动也积极参加。

一直以来，徐汇区通过“体教结合”模式，建立重点运动员文化保障机制，在培养输送优秀运动员的同时，探索适合体校学生的教法研究，尝试将体育特长生的培养有效融入到区域的教育环境，整体参与到区域的教育体系，保障教学和训练的互相促进。光启小学最多的时

候全校有 33 个体育生，“我们安排有责任心的优秀教师来带，会直接去训练的地方补课，这也是为国育才。”曹庆明说：“我们也持续关注这些孩子们的心理健康，因为竞技体育还是很残酷的，加上孩子青春期变化，我们会和教练沟通，孩子的一些心理问题学校会提供帮助。”

光启小学的全力支持与配合，让陈芋汐的“冠军之路”并不只有单调的运动训练，也让许多与当时的陈芋汐一样的小运动员们，都能做到全面均衡发展，既抓好科学育才、心理磨合、运动量控制、以赛促练等，也抓好文化学习不放松。

刚刚结束的全国跳水冠军赛，陈芋汐在接受赛后采访时表示，在比赛中还是有比较多的不足，也看到了训练中出现的一些问题，在之后的训练中要改正和完善这些问题。“冠军之路”从来不是一蹴而就，也期待陈芋汐下一场比赛继续站上最高领奖台。

本报讯 城区的发展离不开文明和道德的力量，许多好人好事往往都发生在不经意间。

为表扬先进，树立典型，按照市文明委工作安排，市文明办于 2023 年 1 月开展 2022 年度上海市社会主义精神文明好人好事宣传推选活动，全市各区、委办文明办和相关单位广泛发动、积极推荐。经发初审、复审、公示等程序，产生“浦东公交驾驶员勇救落水男子”等 10 件 2022 年上海市社会主义精神文明好人好事、“万家灯火总关情 医者仁心在枫林”等 20 件 2022 年上海市社会主义精神文明好人好事提名。

其中徐汇上榜的有：杨茶生志愿者服务团队“有困难找小杨 小杨就在您身边”获评 2022 年度上海市社会主义精神文明好人好事，易春涛“万家灯火总关情 医者仁心在枫林”获评 2022 年度上海市社会主义精神文明好人好事提名奖。

(来源：上海发布)

喜报！徐汇这两件好人好事获市级表扬

徐汇区和锦江国际集团战略合作框架协议签署

本报讯 3 月 28 日下午，徐汇区和锦江国际集团战略合作协议签约仪式举行。锦江国际集团党委书记、董事长赵

奇，党委副书记、总裁张晓晓，徐汇区委书记曹立强，区委副书记、区长钟晓咏等出席签约仪式。徐汇副区长高世响、锦江国

际集团副总裁孙瑜分别代表双方签署战略合作框架协议(如图)。

此次签约是双方深入贯彻落实党的二十大精神，对标国际一流水平和国家、上海战略部署的重要举措，是锚定徐汇区“建设新徐汇、再造新徐汇”发展目标的生动实践，是徐汇区新一轮“5+1+X”城市更新行动的重要组成。双方聚焦重点产业、城市更新、产城融合等领域，结合国企存量土地资源盘活利用“四个一批”专项工作要求，推动存量空间内涵式、集约型、绿色化发展，进一步优化区域空间结构，完善功能配置，激发发展活力，全力擘画区企土地资源高质量利用的“施工图”，推动产城融合发展和城市有机更新“双提升”，城区建设发展和企业高质量发展“双促进”。

