

受疫情影响,原计划于4月21日至26日在西安举行的全国跳水冠军赛(即今年世锦赛和亚运会选拔赛)延期,因此跳水“梦之队”时隔18天再次举行了队内测验。

自东京奥运会上的“惊鸿一跳”,全红婵目前的一举一动格外引人关注。本次伤愈复出的她,在女子双人10米台的角逐中与新搭档陈芋汐轻松达标。不过,由于身体发育的影响,全红婵正面临着备战巴黎奥运周期的最大考验。



身体发育是全红婵新奥运周期最大的挑战。 IC photo

小丫当家 先要管住嘴巴

全红婵伤愈复出,“发育关”成新周期最大考验

记者 怀晓

双人新组合

女子单人10米跳台决赛,五个动作三跳满分!东京奥运会上,14岁少女全红婵一鸣惊人。作为中国奥运代表团最年轻的运动员,她以创纪录的成绩夺得10米跳台冠军。

一个月后的陕西全运会,全红婵不负众望,再夺该项目冠军。如今,她已成为巴黎奥运周期的冠军热门。

在今年4月初进行的队内测试赛中,由于伤病,全红婵并没有参赛。不过好在伤情并不严重,目前她已顺利归队。

此外,她还有了新任务——与陈芋汐组成女双10米台搭档。

据了解,在本次测验之前,全

红婵与陈芋汐就已经合作了约三个月时间。而在东京奥运会上搭档陈芋汐夺得双人跳台冠军的张家齐已经考取北京体育大学,即将开启大学生活。

本次测验,全红婵和陈芋汐的发挥稳定。两人349.74分的总分超过340分的达标线近10分。可见近期的训练状态不错,仍有进一步提升的空间。

对于自己在测试中的表现,全红婵表示:“(表现)一般般吧,和训练没啥区别,还是训练的表现更好一点。”

迎来发育关

长久以来,女子10米台一直都在上演青春风暴。

1992年巴塞罗那奥运会,14岁的伏明霞就已经是女子10米跳台的冠军;1996年亚特兰大奥运

会,15岁的郭晶晶已经开始参加比赛;2008年北京奥运会,16岁的陈若琳一人拿到女单和女双两金……

作为跳水选手,在更新换代速度极快的女子10米跳台项目,全红婵所面临的问题就是身体发育。

身体发育意味着个子变高,体重增长,但这对跳水、体操这些讲究旋转腾挪的技巧性项目而言却是“灭顶之灾”。

从比赛中的表现来看,全红婵依然令人放心,但也能够看出,相比一年前,全红婵明显长高了,身材的变化也给她带来更多的挑战。

对于跳水运动员而言,身体发育所造成的影响极大,不仅要在动作上进行反复调整,不断习惯新的发力方式,稍有不慎就会实力大跌,再也无法回到之前的

水准。

因发育问题从跳台转项至跳板的跳水运动员数不胜数,这是许多运动员必须迈过去的坎。

接受新考验

东京奥运会后,当“天才少女”等光环落在全红婵头上,跳水名将高敏早已给后辈敲了警钟,“她马上就要长身体,长体重,还有很多坎需要面对。”

实际上这道坎并不好过,此前里约奥运冠军任茜两年时间身高就飙升到1米65,在整个东京奥运周期也失去冠军本色。

进入巴黎奥运周期,奥运五金王陈若琳成为全红婵在国家队的主管教练。

要知道,陈若琳不仅在三届奥运会上都有金牌斩获,更是

克服了身体发育关取得如此成就。

青春发育期,她坚持整整5年每天只吃一顿饭,以避免脂肪过多的产生。为了抵御美食诱惑,每晚她总是早早便上床睡觉。

对于全红婵而言,迈过发育门槛绝不是平坦之旅,还好陈若琳有履历、有经验,在这位奥运三朝元老的带领下,全红婵完全可以少走弯路。

如今,她已经戒掉零食,只为了控制好自己的体型,避免出现太大的波动。想要在巴黎奥运周期继续保持竞争力,未来这位天才少女还有很多难关要过。



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:怀晓 组版:颜莉

“讲文明树新风”公益广告
新时代美德健康生活方式

齐鲁晚报·齐鲁壹点



低碳生活

绿建未来

