



获得巴黎奥运会跳水女子10米跳台金牌的全红婵。资料片 lo photo供图

小丫“全妹”已十八 少女“红姐”再出发

跳水世界杯瓜达拉哈拉站比赛打响,全红婵将迎成年后首秀

怀晓 报道

成年前,已有完美履历

今年3月28日是全红婵的18岁生日,世界泳联在当日凌晨0点18分发文为全红婵庆生,这已经是世界泳联连续四年为这位中国跳水队的女子跳台世界冠军庆祝生日。

世界泳联在庆生文中,列举了全红婵15岁以来获得的跳水三大赛成就,包括在世界杯赛、世锦赛和巴黎奥运会上取得的各项冠、亚军,在18岁一栏的后面还画上了问号,表达了期待。

不过,成就栏中并没有东京奥运会的冠军一项,因为当时全红婵14岁刚出道就一跳惊天下,世界泳联当时也无法料到国际跳水界会突然涌现出这样一位跳水天才。但从全红婵15岁起,世界泳联每年都会准时发来给她的生日祝福。

回顾全红婵18岁之前的职业生涯,可以用“完美”来概括。

2021年东京奥运会女子10米跳台决赛,全红婵以总分466.20分夺冠,打破陈若琳在2008年北京奥运会创下的447.70分纪录。比赛中,她5跳中有3跳获得7名裁判全满分(10分),成为奥运会跳水史上罕见的满分跳。

2024年巴黎奥运会跳水女子单人10米跳台决赛,全红婵以总分425.60夺冠,卫冕成功。以17岁131天的年纪,超越伏明霞,成为中国奥运历史上最年轻的赢得三枚金牌的运动员。

4月3日至6日,2025年世界泳联跳水世界杯瓜达拉哈拉站比赛打响,中国跳水队派出豪华阵容出战,全红婵、陈艺文、陈芋汐、王宗源、昌雅妮五位奥运冠军领衔。

其中,最引人注目的焦点之一,便是全红婵。她刚满18岁,小丫“全妹”成了名副其实的“红姐”。这是她成年后的国际首秀,更是冲击个人第九枚世界杯金牌的关键战役,令人稍感意外的是,全红婵此次仅参赛女子单人10米台项目。18岁,是人生的一个新起点,但站在发育关,全红婵也将面临更大的挑战,她又将如何应对?

值得一提的是,女子10米台自从1912年成为奥运会正式项目以来,只有五位选手成功卫冕。

此外,全红婵的人水技术近乎零水花的表现,被国际媒体誉为“教科书级”,国际泳联称其为“跳水天才”,她甚至成为了中国跳水队的“代名词”。

成年后,还有更大挑战

不过,就算是“跳水天才”也不可能一帆风顺。全红婵在巴黎奥运周期就经历了所有跳水女运动员都要经历的关卡“发育关”。通过加大体能和力量的训练,她最终收获了奥运金牌。

尽管她已经成年,在新的奥运周期里,身高和体重仍然是全红婵在赛场外面面对的最大“对手”。

来到墨西哥征战前,全红婵已经提前在体育总局训练局度过了自己的18岁生日。视频连线时,师哥谢思埸表达了祝福与调侃,当镜头转向战术板,全红婵的名字旁仍标注着“减重2.5kg”的红色批注。

据随队记者透露,全红婵的训练服已明显宽松,体能测试中的助跑速度提升12%。但教练组的战术笔记里,“207C动作稳定性”仍被反复圈画。可以说,电子秤显示的数字与跳台完美抛物线之间的博弈,正成为团队每日复盘的核心议题。

此外,据队内人士透露,全红婵的手机壁纸已从游戏画面换成训练视频,“防沉迷系统解除”的喜悦似乎被另一种紧迫感取代。

对于成年的全红婵来说,如何在体重和身高增加的情况下,保持动作的完成度和稳定性,这是必须跨过的一道坎。

担任全红婵教练的陈若琳也曾受生长发育带来的困扰。据悉,从2010年起,她选择节食,每天只吃一顿饭。同时,还进行日复一日的大运动量训练,保持肌肉和体能不掉队。

女子跳台选手坚持两三个奥运周期,特别是还能实现在奥运会上卫冕的真是凤毛麟角,陈若琳是唯一一个,她从2008年的北京一直跳到2016年的里约,拿下了5枚奥运金牌。

陈若琳有经历,有经验,从巴黎周期起就开始帮助全红婵克服“发育关”,而全红婵也很自律,一方面会控制饮食,另一方面她会每天比别人多练一小时。

随着新的奥运周期到来,跳水世界杯瓜达拉哈拉站,将是检验师徒俩备战成果的一次小考。

新赛季,力争实现全满贯

今年生日,全红婵只说自己的愿望是“要越来越好”,把具体的生日愿望埋在心底。但大家都知道,实现真正意义上的女子10米跳台冠军全满贯,是她在2025年最想做到的事情。

今年的跳水赛季已经开启,先到来的就是世界泳联跳水世界杯系列赛。除了墨西哥的第一站之外,4月10日至13日将在加拿大温莎进行第二站比赛,这期间全红婵要和中国队一起连续在外征战。

5月2日至4日,他们将参加在国家游泳中心进行的第三站,也就是超级总决赛的角逐,对于全红婵来说这才是最重要的一站比赛。

全红婵目前已经连夺东京、巴黎两届奥运会女子10米跳台金牌,在2024年多哈世锦赛上,也终于实现了自己夺得世锦赛冠军的梦想。

在此前她参加的2022年、2023年、2024年三年的跳水世界杯比赛中,全红婵拿到过分站赛的冠军。她还是2021年陕西全运会、2022年杭州亚运会(2023年举办)女子10米跳台金牌获得者,唯一的遗憾就是尚未能夺得世界杯总决赛冠军。

根据国家体育总局制定的标

准,只有夺得总决赛冠军才能被认定为世界冠军。

也就是说,全红婵在国际跳水女子10米跳台项目全满贯的认定环节中,还需填补世界杯总决赛冠军这一项空白,才算是真正实现了这个项目的全满贯。

这个目标,对全红婵来说其实不是特别困难。若能正常发挥,国际赛场上,她的最大对手也只有陈芋汐一个。数据显示,她与陈芋汐在国际赛场的交锋胜率已达52%。

虽然跳水赛季刚刚开始,但全红婵已是喜事连连,这也为她的新赛季征战开了个好头。

1月初,世界泳联宣布全红婵当选为2024年度世界最佳女子跳水运动员;2月24日,暨南大学本科招生办公室公示了2025年优秀运动员保送拟录取名单通知,其中全红婵赫然在列,她将就读于运动训练专业,今秋就将成为一名大学生了。

5月初的水立方,如果全红婵能在主场实现自己的女子跳台全满贯目标,那将是再理想不过。

当然,今年全红婵的成绩目标绝不仅仅是这些。7月的新加坡世锦赛,11月的全运会,全红婵都将力争卫冕女子10米跳台冠军。

而在这个奥运周期的终极目标,全红婵将向着奥运女子10米跳台的三连冠发起冲击。她已经成功实现了两连冠,若能达成三连冠的壮举,那将是前无古人的辉煌成就,这不仅是全红婵个人职业生涯的重大突破,也将为中国跳水队的历史书写下浓墨重彩的一笔。