

11月初的粤港澳大湾区，即将迎来第十五届全运会的跳水项目的角逐。对于东道主广东队而言，这个项目最受瞩目的无疑是18岁的全红婵。在因伤病告别赛场近半年后，她将在家乡父老面前，出战女子团体、双人及单人10米跳台三项比赛。

从伤病康复到发育调整，休战半年后面对强敌环伺，全红婵的十五运卫冕之路充满了不确定性。当全红婵再次站上10米跳台，她不仅要与对手竞争，更要战胜成长中的自己。所有疑问，将在全运会的赛场上找到答案。



全红婵在今年5月份的比赛中。资料片 新华社发

# 十五运跳水比赛11月初开启，全红婵将重返赛场 卫冕路上，她将面对“长大的自己”

怀晓 报道

## 成长 还需迈过“发育关”

今年全红婵参加的最后一次正式比赛是5月初在北京国家游泳中心举行的2025世界泳联世界杯超级总决赛，此后便高挂免战牌，之后她错过了全国跳水冠军赛、新加坡游泳世锦赛等多项赛事。

伤病与“发育关”的双重夹击，目前仍困扰着全红婵。

和14岁在东京奥运会一鸣惊人、创下该项目历史最高分纪录相比，18岁的全红婵长高了、变重了，体形发生了不小的变化。

整个巴黎奥运会周期，她的身高长了7厘米，体重增加了约7公斤。身体发育前，全红婵的起跳又高又轻，她曾形容为“很飘的感觉”，但现在心态和动作上都有很多变化。

“很痛苦，”全红婵曾坦言，“我的动作没有之前的好，翻腾下来，手还没伸上，就已经到水面了，回不到年轻时（小时候）的感觉。”体重的增加，脚腕旧伤与腰部劳损，最终让她在今年5月选择了休战，回到广东老家。

跳水项目对体型、重心控制近乎苛刻。身高增长导致全红婵的身体重心上移，体重增加则影响了她在空中翻腾的转速与入水精度。

国际泳联的数据显示：体重每增加1公斤，空中转速就会减慢0.1秒；身高每增高1厘米，入水角度偏差可能超过2度。这意味着，全红婵需要付出比巅峰时期多几倍的努力，才能完成相同质量的动作。

全红婵的对手兼搭档陈芋汐更早地体验了“成长的烦恼”，她选择用极度的自律迎接挑战。比如，外出比赛时会携带电子秤，一度每天上10次秤，确保对体重的控制。和陈芋汐一样，全红婵以自律、调整技术、加强训练等方式来应对难关。

## 复出 三线出击要夺金

全运会跳水比赛是开幕之前先期进行的赛事之一，将于11月2日至11月11日在广东奥体中心进行。对于全红婵来说，这不仅是一

次竞技层面的复出，更是对自身成长与蜕变的全面检验。

四年前的陕西全运会上，这位留着男孩发型的少女成为所有人关注的焦点，她在女子单人10米跳台逆转夺冠，还帮助广东队获全运会女子跳水团体金牌。

今年十五运会“家门口”作战，她将代表广东队参加女子团体、女子双人10米跳台、女子单人10米跳台三个项目的比拼，目标自然是力争卫冕。

自5月休战起，围绕全红婵的支持系统便开始高效运转，广东省队和国家队为她量身定制了详尽的恢复方案：每日跳水次数精减，但核心力量与柔韧性训练强度不减。每周两次的家庭活动，骑行、划船等趣味项目被纳入康复计划，这不仅是身体的拯救，也是信心的重建。

据悉，过去全红婵的饮食被精确到克数，她几乎拒绝了所有零食，连奶奶做的红烧肉也只敢尝一口。

所幸，努力正在开花结果。9月底公布的训练视频显示，全红婵每日训练长达6小时，身体机能明显提升，久违的“水花消失术”再次引发周围人的惊呼。教练组

透露，为适应新体型，她正在重建动作动力链，关键动作的完成质量甚至有望超越巴黎周期。

据全运会官网赛程，如无意意外，11月2日，全红婵将正式站上广东奥体中心的跳台。从11月2日的女子团体赛，到11月10日晚的女子单人10米台决赛，一连串的赛程是对她恢复成果的全面检验。

## 挑战 劲敌仍旧是芋汐

十五运，全红婵的卫冕之路，注定不会平坦。尤其是女子单人10米跳台项目，不出意外，“婵汐争霸”依旧是主旋律。

作为全红婵的头号对手，陈芋汐已平稳度过发育关，她的状态稳定，技术全面，在大赛上很少出现失误。要论以往两人交战互有胜负，那今年则变成了陈芋汐对全红婵的全面压制。

全红婵在今年世界杯赛场被陈芋汐三连杀，前两次输了4.95分和10分，而总决赛上全红婵输给陈芋汐多达21.45分，两人决赛直面比拼107B、407C

和207C，都是全红婵败下阵来。

不在最好状态的全红婵邂逅重回巅峰的陈芋汐，失利也在情理之中。

全红婵的207C和407C动作，巅峰时期完成分常超95分，入水水花控制堪称教科书级别。如今，在207C这个核心动作上，全红婵不得不直面“成长的代价”：世界杯墨西哥站决赛中，她这一跳只拿到79.20分，加拿大温莎站比赛更是低至64.35分。

本届全运会，面对四夺世锦赛女子单人10米跳台冠军、竞技稳定性极强的陈芋汐，长时间缺阵比赛的全红婵需要尽快找回竞技状态，只有控制好失误，才有再次登顶的机会。

除陈芋汐外，东京奥运会女子双人10米跳台金牌得主张家齐、全红婵的广东队友谢佩铃等选手，也具备冲击奖牌的实力，将对全红婵造成一定的威胁。

11月的全运会跳台，是全红婵重新出发的起点，观众席的掌声将会为可能出现的“水花消失术”而响，更会为一个年轻运动员在成长阵痛中的勇敢前行而响。

编辑：马纯潇 美编：陈明丽 组版：颜莉

**挂失声明** ◆孙恒于10月4日丢失中国人民警察大学学生证，特此声明报废。

**商讯** 税务筹划，工程审计，法律咨询，专项审计，资产评估。13562798772

**高价收购** 高价收购15662781688 老钱币 邮票 字画 老酒 像章 纪念章 造像 小人书 银元 金银币等，可上门看货。英雄山文化市场西门口红太阳古玩店

**欢迎参加亚洲之星ASIASTAR摄影文化展览**

亚洲之星 ASIA STAR

发现美好，2025亚洲之星ASIASTAR秋季摄影文化展览。活动时间：2025年10月1日至10月30日，欢迎广大摄影爱好者报名参加，微信搜索亚洲之星ASIASTAR服务号报名参加。

主办：北京竞立教育文化发展有限公司 临沂优榜文化服务有限公司