



保护全红婵

东京奥运会女子10米跳台比赛中,14岁的全红婵横空出世,用3个满分动作和消失的水花点燃了整个社交网络。记者去了全红婵的家乡,见到了她的家人,拜访了她的历任教练,还采访了跟踪报道跳水多年的记者,我们试图找到以下问题的答案——

一个被称为“天才”的跳水运动员在14岁时便登上了职业的最高峰,她是如何做到这一切的?她将在未来遇到什么问题?巨大的赞美声中,我们该如何看待她的成就,以及,面对未来诸多的变数,我们又该如何保护她?

我们找到了一些答案,它们比我们想象的还要残酷,也比我们想象的温暖动人。

周继红赌对了

要不要换掉全红婵,让拿过多个世界级比赛冠军的张家齐上?

东京奥运会女子10米跳台比赛开始之前,有太多人找到中国跳水队领队周继红,问了她这个问题。

大家的理由很简单,全红婵太“新”了——一年前,东京奥运会宣布延期时,整个跳水界根本没人知道全红婵是谁。2020年10月开始的国内奥运选拔赛,全红婵第一次亮相国内大型比赛,三站选拔赛后,积分名列第一。在拿到女子10米跳台的奥运参赛资格时,全红婵没有参加过任何国际比赛,即便是全国的比赛,也没参加过几场。

大赛经验不足,这很容易出问题——对于这一点,最直接的佐证是,去东京之前,国家队组织了四次队内测验,为了让运动员提前感受大赛氛围,测验的开赛时间与东京的比赛时间保持一致,裁判员统一着装,一切规则、流程都以奥运会为标准。但在这几场比赛中,全红婵的表现都不好,其中一次,总分比自己的最好成绩,少了将近60分。

那段时间,全红婵的心理状态也很差,常常焦虑到头痛,晚上躺在床上也很难入睡,好不容易快睡着了,又会忽然醒来,第二天训练时克制不住地犯困,肘关节也受了伤,状态几乎跌到了谷底。

央视体育记者张朝阳见到过那个时期的全红婵。当时是6月中旬,张朝阳到国家跳水队拍摄出征奥运的纪录片。面对张朝阳的镜头,刚刚参加完队内测验的全红婵显得很沮丧,一直在叹气,她这样形容自己的心情——

“烦,不知道在烦什么,就是好烦,一点心情都没有”;

“训练的时候,困”;

“紧张,比如参加奥运会选拔赛时紧张多了”。

眼看着奥运会越来越近,全红婵的状态依旧不稳定。一次,在跟周继红

聊天时,张朝阳也问了同一个问题:要不要换掉全红婵?“她现在一定是一个有很大隐患的年轻选手。”至于具体的隐患是什么?很简单,一个是第一次出国比赛,还是奥运会,全红婵能不能适应?另一个则是,裁判们完全不认识全红婵,她不可能得到任何印象分,如果发挥稍有欠缺,会在打分上非常不利。

何威仪是全红婵的主管教练,他也承认,比起陈芋汐和张家齐,全红婵的确要稚嫩一些。奥运选拔赛中,全红婵的积分排名第一,陈芋汐第二,张家齐第三,她们三个都有奥运夺金的能力,但如果论稳定程度,“张家齐的确比全红婵更稳一些。”何威仪说。

“奥运会之前,我觉得相信全红婵能拿冠军的估计只有周领队一个人。”张朝阳说,但在在他看来,这种相信更像一场赌注。

去比赛场地适应训练的前一天,在做207C时,站在10米跳台上,全红婵甚至哭了。后来的采访中,记者问她怎么哭了,是害怕还是头疼,在镜头面前,全红婵用胳膊挡着脸说,“头疼。”教练在旁边替她回答,“她是既害怕又头疼。”她才承认,“怕一点点吧。”

根据规则,奥运会正式比赛开始前,各国代表队可以在规定的时间内更换参赛名单,这时,又有人找到周继红,问她,要不要换全红婵?周继红从头到尾没有丝毫动摇,坚持派全红婵上场。

关于决赛当天的全红婵,张朝阳的描述是这样的,“她人小,动作轻,脚下跟装了弹簧一样就起来了,现场冲击力特别强。”至于这个冲击力有多强,张朝阳说了两点,一个是全红婵跳完,观众席上不光是中国队的队员,包括那些国外选手也很激动,“拼命地鼓掌。”另一个是,“裁判疯狂地甩10分。”

“她(全红婵)真的就是为这个大赛而生的。”张朝阳感叹道,“周领队赌对了。”



有实力,也要运气

关于全红婵的能力,目前最为人知的事例是——2014年,湛江市体校跳水教练陈华明去选苗子,在一所村小,他发现一个女孩子立定跳远特别厉害,1.20米的身高能跳出1.76米的成绩,那个女孩,就是全红婵,那一年,她只有7岁。

她的天赋主要体现在下肢的爆发力上,这是跳水运动的基础——跳水是瞬间的艺术,起跳的高度越高,才会有更多的时间在空中完成翻转、展开等一系列动作。主管教练何威仪说,“全红婵的能量像这个男孩子。”除了出众的力量,何威仪还感叹于全红婵对于自己身体的那种超强感知力。每次做完动作,他一说,全红婵就知道自己哪里出了偏差,以及如何去改。“她的身体语言,我们遇到这么好的很难的。”

这是一种天生的敏锐性,全红婵因此学什么都很快,“人家一年学的东西,她半年就能够学会。”何威仪说,还有性格。

全红婵性格很冲,外向,胆子大,心也大。启蒙教练陈华明说,全红婵是会和男孩子打架的那种,“站在跳台

上,就是敢往下跳。”何威仪回忆说,全红婵有点自来熟,小队员们刚进省队,多少都会感到陌生,有点局促,但全红婵不是,她刚来没几天,就能张罗着大家一起打扑克。

后来进了国家队,全红婵依旧放得开,第一次队内测验就拿了第一,这让她更愿意表现自己了,也更自信了,没过多久,国家队的队友们都开始叫她“红姐”。

但奥运冠军有时也是一门玄学,实力很重要,运气也很重要。

2017年底,广东省跳水队在深圳组织了一场集训,全红婵也去了,但却落选了。全红婵在体校的主管教练郭艺有点不甘心,他给全红婵拍了一段视频,那就是何威仪第一次看到全红婵时的那段视频。如果全红婵没有进入省队,她将无法赶上2020年10月的奥运选拔赛。

2020年3月,国际奥委会宣布东京奥运会延期一年,国家队原来的选拔赛成绩不得不全部作废,需要重新选拔,而一年后,全红婵将年满14岁,恰好摸到了奥运会跳水比赛的最低年龄门槛。

最辉煌的日子 最黯淡的生活

奥运冠军究竟意味着什么?这个问题最直接的答案,一个出现在全红婵的家乡。

在湛江,除了全红婵当初所在的湛江体校,还有一所赤坎区跳水学校,原本,两所学校的条件都很艰苦,都没有室内跳水馆,但赤坎区跳水学校相继出了劳丽诗和何冲两位奥运冠军,政府随即拨款修了室内的跳水馆,把陆上训练馆也翻新了一下。而在湛江体校,直到今天,孩子们还在露天的游泳池里训练。

全红婵的家,已经从门庭冷落变成了打卡之地。

过去,在湛江市麻章区麻章镇迈合村,全红婵一家在并不起眼,家里的经济状况也不好。体校吃住全包,学习生活都不要钱。2019年和2020年,全红婵的妹妹和弟弟也以同样的理由被送去湛江市体校学跳水,据体校的教练介绍,全家的三姐弟中,全红婵的天赋是最高的。

如今,奥运冠军彻底改变了这个家庭的境遇。

夺冠那天,村里所有人都聚集在祠堂看直播,村民们自发凑了三万多块钱,买了口罩和红旗,制作了横幅,还提前准备了舞狮队。那天,“鞭炮就放了两万多”,一位村民说。后来,全红婵家院子里的水泥地,也被镇政府重新翻修了一遍。为了感谢村民自发的庆祝,全红婵的爸爸在镇上的酒楼请村里人吃了一顿,摆了二十多桌——这笔钱是他借的。

此后的几天,认识的、不认识的人都跑来了,围在全红婵家门口拍照打卡,甚至直播。还有各种送东西的,送辣条的、送钱的、送房子的。为了躲避人群,全红婵的哥哥根本不敢承认自己就是她哥哥。

夺冠后的第三天,村委会就在村口搭了一个棚子,以防疫的名义拦下了想要进村打卡的人。

即将面对走钢丝一样的发育期

走钢丝一样的发育期,这也是14岁的全红婵即将面对的,甚至说,她几乎已经开始面对了——进入国家队的八个月中,她的身高长了5厘米,体重也有所增加,这也是奥运会前她状态低迷的原因。

关于要如何度过自己的发育期,何威仪说,只有一个方法——熬。

作为教练,何威仪认为,全红婵天生的力量感完全有能力帮她度过发育期,但这一切的前提是——她需要足够的自律,用非常严苛的标准控制体重。

全红婵爱吃,无论是体校时期的教练郭艺,还是何威仪,都提到了这一点。郭艺说,他最担心全红婵的体重,因为她太爱吃零食,饭也吃得多吃,好在之前条件有限,每次打电话他也会提醒全红婵,不能吃太多零食。

这也是何威仪担心的。他说,全红

婵最爱吃肉,每天吃饭都是“好好吃哦,你们为什么不吃饭呢”。他跟着全红婵在国家队训练时,每顿饭都是自助,别人20分钟就吃完了,全红婵要吃40分钟,“40分钟,你说吃多少?”吃完还要拿一些水果饼干回宿舍吃。还有一次,刚刚称完体重,全红婵转身就喝了碳酸饮料。

但那时,她的身体还没有开始发育,这些热量都可以通过高强度的训练消耗掉,因此,何威仪也很少干涉她,但如果在发育期,这将是非常大的麻烦。

在何威仪看来,自律也是一种能力,这并不是每个人都能轻易做到的。真正的自律,不仅关乎运动员的好胜

心,对自己的要求,也与学习能力和知识水平有关。

为了让文化底子薄弱的运动员在大学里能跟得上,周继红多次去中国人民大学沟通,最终,中国人民大学同意为跳水运动员单独设班,学制定为六到七年,运动员入校后,前两年会先完成高中基础课程知识的补习,然后再根据自己的意愿选择专业。吴敏霞曾晒出过跳水国家队的课程表,每周一、三的上半和周四晚上,都会安排文化课,每周也都会有英语课。

今年6月5日,周继红成为国际泳联历史上第一位女性副主席,一个多月后,郭晶晶和陈若琳出现在东京奥运会的跳水比赛中,担任裁判监

督——中国运动员被恶意压分的过往,一去不复返。

但全红婵不爱学习,更喜欢玩——在之前的采访中,14岁的她不止一次地这样介绍自己,这被大众看做是她单纯可爱的表现,但在何威仪眼中,这也是全红婵最大的劣势,“我最担心她的文化课。”

就在我们对话期间,广东省跳水队主任走了过来,她告诉何威仪,国家队的医生刚刚发来消息——在回国隔离期间,全红婵胖了起码三斤,“脸都圆了。”

得知这个消息后,何威仪的情绪明显低落了下来,他停顿了几秒,然后说,“隔离一周我们头都大……”

全红婵夺冠一周多后,围在她家门口的人群终于散去,家里的横幅也被全爸爸撤了下来——这些日子,他依旧每天都要去地里干活,全红婵的哥哥也准备回到城市继续做厨师,这一次回家,他只请了不到一个月的假。

解除隔离后,全红婵还不能立刻回家,全运会开赛在即,她需要代表广东队参赛。

摘自《人物》