“水花消失术”遭遇最大敌人

当全红婵撞上“体重关”

本版撰稿 本报记者 李冰

18岁零9天的全红婵，遇到了她到目前为止的人生当中最大的一道坎。

4月6日，2025世界泳联跳水世界杯墨西哥站，全红婵在臂立和向后翻腾的两组动作上出现了瑕疵，不敌队友陈芋汐，获得女子10米跳台亚军。

如果她的名字不叫全红婵，如果她的名字前面没有“两届奥运会冠军”这样的“标签”，在高手云集的跳水界，世界杯亚军绝对是一个值得骄傲的成绩，毕竟对绝大多数从事这个项目的运动员来讲，这已经是一个终其整个职业运动员生涯都大概率是可望而不可及的荣誉了。

当“体重”和“发育”这些字眼不可避免地跟已经是成年人的全红婵联系在了一起的时候，在墨西哥拿到的这个10米跳台亚军对她而言，是否能重新站回到巅峰的起点，这样一个问题，只能由全红婵自己给出答案。

“曾经的感觉可能找不到了”

很长一段时间里，全红婵几乎就是冠军的代名词。

7岁开始学习跳水，11岁从湛江进入广东省跳水队，两年后入选国家队。2021年8月，全红婵以466.2分获得2020年东京奥运会跳水女子单人10米跳台金牌，同时创下了这个项目的历史最高分纪录。2022年6月，全红婵在世界游泳锦标赛中勇夺跳水3米板/10台混合全能金和女子双人10米跳台金牌，实现了奥运会、世锦赛和世界杯的“金牌大满贯”，那时的她，只有15岁3个月。

2024年7月，再次站到了奥运会赛场上的全红婵获得巴黎奥运会跳水女子双人10米台金牌和跳水女子10米跳台金牌，成为中国奥运历史上最年轻的三金得主，用“无敌”两个字来形容那个时候的她，一点都不为过。

也正因为如此，当全红婵没有如赛前不少人预料的那般将墨西哥站女子10米跳台冠军“收入囊中”之后，外界才会如此“在意”她的身高和体重，毕竟对肩负着三年后冲击前无古人的奥运会跳水女子10米台三连冠重任的全红婵来讲，能否尽快闯过这一“关”，至关重要。

事实上，不管是对全红婵还是其他从事跳水运动的女运动员来讲，由于身体发育导致的体重增加带来的影响，都是无法回避的。2021年参加东京奥运会时，14岁的全红婵身高为1.43米，到了巴黎奥运会，她的身高长了7厘米，体重也增加了将近7公斤，后来全红婵在接受采访时也说，由此带来的变化“很痛苦”：“动作没有之前的好，回不到以前的感觉。”

参加完巴黎奥运会之后，全红婵有两个月左右的时间没有进行系统训练，在身高没有明显增加的情况下，脸上则肉眼可见地胖了不少，所以在归队之后，她最主要的任务就是减肥，用她自己的话说就是“每天都在跑步，然后练力量、游泳，每天都是这样，饮食也进行了控制”。

在主管教练陈若琳看来，全红婵要恢复到之前巅峰状态，可能需要半年以上的时间，从这个角度来讲，她在这次的跳水世界杯墨西哥站比赛中的表现和成绩，应该也在教练的预料之中，而全红婵在赛后接受采访时，也表达了相同的观点：“也算在意料之中吧，前一段时间训练不是特别好，跳得整体来说还可以，曾经的感觉可能找不到了。”

闯过这道关 主要靠自觉

作为首位女子跳水奥运冠军，过去27年一直“掌舵”中国跳水队的原国家体育总局游泳运动管理中心主任、国家跳水队领队周继红2019年在接受央视采访时曾表示，对于女子跳台这个项目来讲，体重就是运动员的“天敌”：“无论什么时候都一样，中国跳水队原本有不少有天赋、水平很高的运动员，但要到奥运会了，却由于体重和发育的原因，最后被淘汰，确实挺可惜的。”

曾经作为运动员在三届奥运会上拿到过五枚金牌的陈若琳，同样也经历过体重和发育关的考验，从2010年起，她一直都通过节食和大运动量训练来保持体重，很长一段时间里，每天只吃一顿饭而且还不能放开了吃，对她而言就是一种常态。同样，作为全红婵在国家队的队友，20岁的上海姑娘陈芋汐也遭遇过发育难题，而且她的身高长得比现在的全红婵还要快，对于需要身体力量和技术动作同时兼顾的运动员来讲，由此带来的影响可想而知。

此前在接受上海媒体采访时，陈芋汐也谈到过自己在过去那几年时间的经历：“一天要称10次（体重），只要有空闲就要上秤（称体重），等于每天都在秤上转。我的体重一般是维持在42.5公斤，上限是43公斤，很多东西不能吃。”

当身高不可避免增长的情况下，能否有效地控制体重，自然也就成为了决定一名女子跳水运动员能够“走多远”的关键所在，就像陈芋汐在接受上海媒体采访时说的那样，以往她在完成207C动作时，基本不会有任何问题，但是到了现在，每次起跳都要精确地计算距离，这样才能在空中更好地控制自己的身体：“转体时，得再多收半个身位。”

在全红婵之前，中国女子跳水出现过不少堪称“天才”的运动员，但是在体重这道“坎”面前，有人闯了过去，有的人却以失败告终。2015年喀山游泳世锦赛，14岁的中国姑娘任茜一战成名，获得跳水女子10米台亚军，一年后更是站到了里约奥运会这个项目的冠军领奖台上，成为中国首位“00后”奥运冠军，随后还在世锦赛上夺得了女双10米台和混双10米台的冠军。不过从2017年下半年开始，任茜的身体开始发育，身高和体重都出现了明显增加，结果在这一年的全运会上，她在女单和女双10米台两个项目中两次被张家齐击败，随后又落选了2019年韩国光州游泳世锦赛，逐渐淡出了赛场；而曾经的奥运冠军劳丽诗和世锦赛冠军贾童，都因为没能闯过身体发育这一关，不得不早早选择了退役。

打完墨西哥站的比赛之后，全红婵接下来将继续参加在加大拿举行的世界杯分站赛，然后是5月初的世界杯总决赛。7月份的新加坡游泳世锦赛上，全红婵将全力卫冕，而在今年11月份的粤港澳大湾区全运会跳水比赛中，她的目标同样也是冠军。对于如何帮助全红婵“闯关”，陈若琳也有着自己的理解：“这个周期主要靠她自觉，毕竟大了，不可能像以前那么严厉了，加上可能马上进入叛逆期，需要换一种方式对待。以前需要严厉一点，现在需要哄着一点。”

■记者视点

挑战自我 一切皆可能

文/李冰

全红婵“夺亚”引发的热度，一点都不比她拿到冠军少。

外界之所以如此关注全红婵没能拿到冠军，哪怕只是一个跳水世界杯分站赛的冠军，一方面是因为在过去相当长一段时间内，只要是她参加的比赛，中国队冠军从未旁落，一定程度上，“全红婵”这三个字基本等同于中国女子跳水“不败”，所以哪怕是亚军，对她而言都引起众人关注；另一方面，全红婵的成长经历和身上那种带着孩子气的可爱，让她成为了不少人心目中的“全民闺女”——自家女儿遇到难关了，自然要格外上心。

从专业的角度上来讲，现在全红婵遇到的发育和体重问题，是每一个从事这个项目的女运动员都必须面对的，而在这样一个因人而异或长或短的过程当中，有些人闯关成功，比如全红婵现在的分管教练陈若琳，比如她的国家队队友陈芋汐，还有在这一次的墨西哥站拿到女子双人10米台冠军的21岁的掌敏洁，都是在经历过魔鬼一般的考验之后，继续站在女子跳水10米台这座“金字塔”的塔尖上面的。

怎样才能“闯关”成功？陈若琳给出的答案是“自觉”。对于刚刚过完18岁生日的全红婵来讲，教练安排的训练和类似“每天只吃一顿”的节食，更多的还是“外因”，至于她自己，“能不能做到”的前提，则是“想不想做到”，毕竟对于任何一个体育项目或者任何一件事情来讲，只有发自内心的坚定才能激发出不断挑战自我的勇气，才能将一个又一个的“不可能”变成“可能”。

天赋加上努力，一切皆有可能。