

直面质疑，全红婵又出“金句”

近日，跳水世界杯第二站加拿大温莎站落幕，中国梦之队斩获8金3银1铜。在女子单人10米台决赛中，全红婵前三跳发挥稳定，但在第四跳207C中出现明显失误，仅获64.35分。最终，全红婵以407.55获得亚军。

专题撰稿
本报记者 陈岑

重回巅峰或需半年

事实上，温莎站并非全红婵近期唯一因身体变化影响发挥的比赛。在跳水世界杯墨西哥瓜达拉哈拉站，她以414.40分摘银。对此，全红婵表示：“体重确实涨了，需要一个适应期，等适应了就会进入平稳期。现在有很多技术需要改进，回去后会好好磨炼。”

与金牌失之交臂的遗憾背后，是这位18岁奥运冠军正经历职业生涯最艰难的挑战——生长发育期。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。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。全红婵在接受采访时也说，由此带来的变化“很痛苦”，“（感觉自己）落地很快，手还没伸



出来，就觉得已经到水了。”

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”。

教练陈若琳透露，为了适应新的身体状态，全红婵每天训练延长到8小时，光是207C就分解练习上百次。“就像突然换了一双不合脚的舞鞋，每

个动作都要重新找平衡。每个运动员都会经历生长发育期，全红婵是一位非常有天赋的运动员，她对自己要求也很高，我对她非常有信心。”

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。”

回复网友质疑，她不再沉默——

“那咋了？这就破防了？”

温莎站比赛次日，全红婵在微博发布18宫格照片，记录从赛前训练到赛后庆祝的点点滴滴。画面中既有她咬着汉堡的搞怪自拍，也有与队友叠罗汉欢呼的激情瞬间，并配文“那咋了？这就破防了？”有网友在评论区留言，点评其“说话毫无自信，表达能力太差”，全红婵直接回怼：破防哥？

当面对发育期带来的动作调整，全红婵眨着眼睛说：“长高了就调整动作呗。”当面对“207C魔咒”的尖锐问题，全红婵露出虎牙笑道：“今天跳得还行。”这些看似漫不经心的回应里，藏着她对竞技规律的深刻理解——运动员本就要与不断变化的身体对话。

竞技体育的魅力，恰恰在于其充满变数的“不确定性”。当运动员站上赛场，技术发挥、心理状态、对手策略乃至天气风向，都可能成为左右胜负的关键因素。这种不确定性，让每一场比赛都成为独一无二的挑战，也让那些能在复杂变局中保持稳定发挥的运动员，成为赛场上的璀璨之星。对于全红婵来说，发育期的到来不仅是技术上的重构，更是心理上的巨大挑战。面对训练中的成绩波动，面对外界对“能否延续神话”的质疑，刚满18岁的全红婵承受着难以想象的巨大压力。

然而，在困境中，全红婵展现出了令人惊叹的松弛感。她用一句“慢慢来”回应所有的期待与担忧。这种松弛感，并非是对成绩的漠然，而是源于对自我的清醒认知和对跳水运动的深

刻热爱。真正的强大不是永不跌倒，而是在跌倒后能够从容站起，带着对梦想的执着，一步一个脚印地继续前行。在充满不确定性的竞技体育领域，这种松弛而坚定的心态，正是运动员最珍贵的特质，也是支撑他们不断超越自我的精神力量。

在两站分站赛结束后，本届跳水世界杯的最后一站（总决赛），将于5月2日至4日在北京国家游泳中心“水立方”进行，全红婵将继续参加女子10米跳台的比赛。



亚锦赛暴露问题，国羽“阴盛阳衰”？

上周末，2025亚洲羽毛球锦标赛在宁波落幕。国羽二金三银六铜的成绩可圈可点，虽有不足，但仍有一定的上升空间。这一成绩体现了国羽女单的集团优势明显，女双也实现了金牌突破。而男单项目继续亚锦赛八年无冠的尴尬，男双也未能卫冕，混双之前的七连冠更是遗憾中断。

专题撰稿 本报记者 张立



3月的欧洲赛季结束后，国羽为适应福建的天气，已经移师晋江基地进行集训。亚锦赛结束后，国羽回到福建，为4月底在厦门开赛的苏迪曼杯世界羽毛球混合团体锦标赛做最后的冲刺。

女队还有进步的空间

巴黎奥运会后，陈雨菲缺席了一段时间的比赛，年初宣布重返赛场。从全英公开赛八强到瑞士公开赛冠军，她的状态正逐步回升，目前世界排名第八。女单决赛前，陈雨菲就轻松地表示：“以前排名靠前，承担的压力大，面对压力的时候心态调整不是很好。现在是去冲击对手，这是我比较

享受的状态。”此后，陈雨菲以2比1逆转战胜世界排名第三的韩悦，拿下休整回归后的第二个国际赛事冠军，“我给自己亚锦赛的表现打8分，差2分是因为世界上

没有百分之百完美的事情，我还有进步的空间。”

女双方面，“圣坛”组合在决赛中战胜日本的劲敌松山奈未/志田千阳，为苏杯团体赛积累了心理优势，“虽然这场决赛赢了，但是比赛过程中还是暴露出不少问题，接下去的训练中，我们要提高稳定性以及抓分的能力。”刘圣书说。

男单遭八年无冠尴尬

面对一众东南亚高手的挑战，石宇奇不敌新加坡选手骆建佑无缘四强，这位世界排名第一的国羽“一哥”无奈吞下2025年最苦涩的失利。决胜局2比2平后的8分钟，石宇奇连续

八个回合接发球失误，网前放小球五次挂网，他的移动速度从首局每秒42米骤降到37米，杀球得分率从次局的68%暴跌到43%。

暂停时，场边指导孙俊急得扯开领带，可石宇奇连完整句子都说不出。赛后，这位28岁的老将没找任何借口，“体能分配出了问题，第三局腿像灌了铅。”对面的骆建佑今年24岁，在决胜局还能做出七次鱼跃救球，反手抽对角绝技帮更是帮助其在正常比赛中砍下11分。“一哥”出局后，医疗组透露其膝盖积液问题比想象中严重，可能影响接下来的苏迪曼杯备战。一旁的张军总教练眉头紧锁，无可奈何。

另一边，原本不被看好的陆光祖先后击败上届冠军印尼名将乔纳坦与队友李诗沣，但在决赛对阵泰国选手昆拉武特时突发腰伤，遗憾退赛，“想坚持一下，但是到场上后确实腰不太能发力，后面进攻没法打出来，没法应对这种急性拉伤。”这场被看作“国羽破咒之战”的较量最终以陆光祖因腰伤退赛画上句号。颁奖仪式上，挂着银牌的陆光祖低头摸了摸胸前的国

徽，轻声说：“对不起，下次会更好。”

要知道，国羽男单上次夺得亚锦赛冠军还要追溯到2017年的谌龙。此后八年间，日本桃田贤斗、印尼金廷、马来西亚李梓嘉轮流登顶。本届赛事前，中国队已有三年无人打进四强。今年，状态奇佳的陆光祖先是在1/4决赛爆冷击败头号种子安赛龙，半决赛又苦战三局淘汰日本新星奈良冈功大，让国羽上下重燃夺冠希望。但两天内三场高强度比赛导致其体能消耗巨大，陆光祖的腰部肌肉最终在决赛中拉伤，“赛前就感觉不对劲，但这是亚锦赛决赛啊。”陆光祖打了封闭针上场，但没能坚持到最后。现场医生诊断报告显示：右侧腰方肌急性拉伤，建议立即停止比赛。

男双、混双成绩有起伏

男双方面，梁伟铿和王昶无缘卫冕，不过两人从比赛中看到了尝试新技术和战术的效果。以黑马之姿晋级男双决赛的陈柏阳/刘毅一路创造惊喜，但“一百”组合最终不敌马来西亚组合谢定峰/苏伟译，未能“一黑到底”。

而在最早打响的混双决赛中，世

界排名前二的蒋振邦/魏雅欣和冯彦哲/黄东萍，以及新晋全英公开赛冠军郭新娃/陈芳卉组成的“三保险”中，仅有蒋振邦/魏雅欣收获铜牌，七连冠遗憾中断，令人出乎意外。而中国香港组合邓俊文/谢影雪2比1战胜日本组合绿川大辉/斋藤夏，捧起职业生涯首座亚锦赛冠军奖杯。这也是中国香港队时隔11年再在亚锦赛赛场夺冠。

本周一下午，中国羽毛球协会在官网发布《中国羽毛球协会关于2025年苏迪曼杯参赛运动员名单的公示》：中国羽毛球队参加本届苏迪曼杯运动员名单：石宇奇、李诗沣、翁泓阳、王昶、陈雨菲、韩悦、梁伟铿、王昶、陈柏阳、刘毅、谭宁、刘圣书、贾一凡、陈清晨、张殊贤、蒋振邦、魏雅欣、冯彦哲、黄东萍、郭新娃。其中，有过苏杯经验的队员占多数，超过一半队员都曾入选2023年苏州苏迪曼杯大名单，石宇奇、陈雨菲、贾一凡、陈清晨、黄东萍等主力更有四届苏杯经历。男单组的翁泓阳以及男双组的陈柏阳和刘毅是首次入选。混双组“新人”最多，蒋振邦、魏雅欣、郭新娃都是第一次入选苏杯大名单。