

新华全媒头条

新华社记者吴晶、周欣、屈婷、叶前、王浩明、周自扬

# 水花的精灵

## 奥运跳水冠军全红婵的成长故事

10米跳台决赛，五个动作三跳满分！东京奥运会上，14岁少女全红婵一鸣惊人。作为中国奥运代表团最年轻的运动员，以创纪录的成绩夺得10米跳台冠军，让五星红旗高高飘扬在东京水上运动中心上空。

全红婵是幸运的，凭着天赋与努力，绽放青春的光彩。而这成功的背后，有一个团队体系多年不辍的培养，有一家人温暖而坚定的支持，更有一个重视体育、珍惜人才的强大祖国。

### 冠军之路：从海滨小城走出的天才少女

广东省湛江市，这座南海之滨的小城，素有中国跳水之乡的美誉，诞生过陈丽霞、劳丽诗、何冲、何超等4位世界冠军。

全红婵的家，就在湛江市麻章区麻章镇迈合村。这个只有3.3平方公里的村庄共有339户，不到2000人。

这样的村庄，在中国广袤的大地上，如同沧海一粟。但全红婵这个苗子，却被细心的教练发现了。

2014年5月，麻章镇迈合小学，正在和同学们做游戏的一年级学生全红婵吸引了湛江市体育运动学校跳水教练陈华明的目光。无论是跳皮筋还是跳格子，她的身形轻盈、动作灵活。

对孩子们进行了弹跳和柔韧性方面的测试后，陈华明初选了几个苗子，其中就有全红婵。

4个月后，全红婵到湛江市体校报到，开启了她的体育生涯，离家时她依稀记得爸爸说：“要为国争光。”

刚起步时，她还是个“旱鸭子”，不会游泳，但很快，这个活泼开朗的小姑娘喜欢上了跳水。训练只能在露天游泳池进行，完全要看天的“脸色”，夏天打雷下雨不行、冬天太冷不行，全年只能训练7个月。

跳板是铁制的，夏天被晒得滚烫，她只能用毛巾挤水给跳板降温，然后一次次迎着炫目的阳光，一跃入水。

“即便是如此艰苦的环境，全红婵在训练中的刻苦、认真慢慢表现出来了。”陈华明说，“她的成功并不完全靠天赋。”

全红婵是同伴中第一个登上3米板，接着是5米跳台、7米跳台……两年后，她是第一个站在10米跳台上，毫不犹豫地跳下去。

全红婵说：“也没想那么多，眼睛一闭就跳下去了。”教练由此得出全红婵“胆子大”的结论。

教练的赞许和鼓励、同伴羡慕的目光，让这个小姑娘懵懂地意识到自己可

能“是这块料”，而梦想的种子，也就这样悄然种下。

“爸爸工作很忙，很少来看我，但是有队友和教练的陪伴，就好像在大家庭里一样。”全红婵说。

2018年2月，位于广州二沙岛的广东省跳水队训练基地迎来了全红婵，她在试训中锋芒初露，教练何威仪至今记忆犹新。

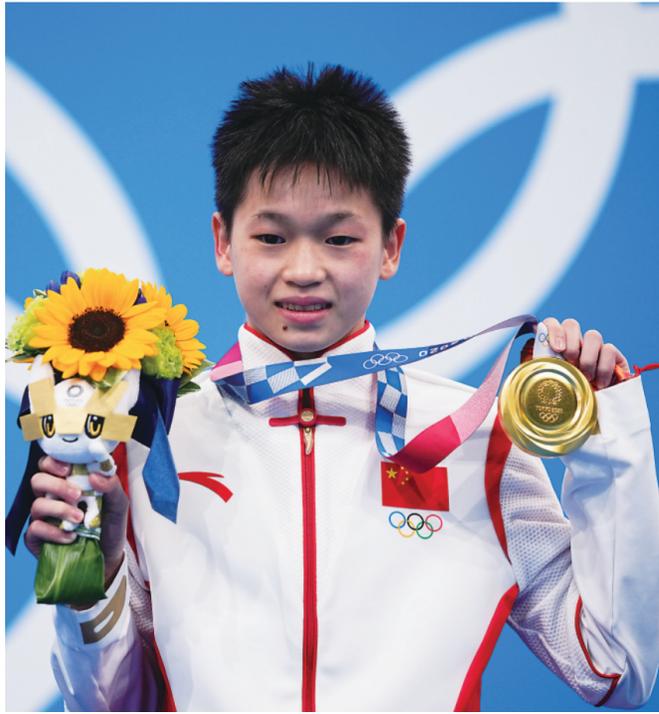
“别看她身形小，身体素质远胜同龄女孩甚至男孩，跑得最快，30米4.5秒，肋木举腿10个用时13秒，身体里蕴藏着与体型不相称的能量。”何威仪说，想家、会哭、畏惧，是每个孩子的必经之路，但全红婵目标明确，经过鼓励后，没有再退缩过。

全红婵承认自己哭过，但次数不多。“我不是爱哭包。学新动作时也挺怕的，但我太喜欢跳了，鼓励自己坚持。我想拿冠军，像大哥哥大姐姐那样。”

大哥哥是指同样来自广东队的里约奥运会男子10米台双料冠军陈艾森和东京奥运会男子3米板双金得主谢思埸，大姐姐则是“跳水女皇”郭晶晶。

“教练经常说，大哥哥大姐姐都是榜样，再苦再累也要坚持。”有了心中的榜样，全红婵训练更加投入。练体能、练基本功、上翻腾器训练，一次又一次从高台跳下……

“我遇到的最大困难就是学207C（向后翻腾三周半抱膝）时，用了一年零几个星期的时间。”全红婵说。



8月5日，全红婵在东京奥运会跳水项目女子10米跳台决赛中夺得冠军。新华社记者杨摄

2020年10月，在开赛前三周刚刚掌握5个全套比赛动作的全红婵首次代表广东队，出战全国跳水冠军赛并一举夺金，力克陈芋汐和张家齐等世界冠军。“爆冷”“黑马”“出乎意料”……此后她的每一次亮相，带来的都是惊叹号：在三站奥运选拔赛中两夺冠军，以总分第一的成绩获得奥运资格。

2020年底全红婵进入国家队，由于疫情期间阵容精简，队里特意指派专人在生活中引导她，由经验丰富的广东籍队医负责康复，再加上教练的专业指导，全红婵渐入佳境。

全红婵向记者提起了“感恩”。的确，如果不是陈华明教练长期坚持“一个都不能漏”的搜寻，她的人生必定与10米跳台无缘。在全国星罗棋布的基层体校中，有一批经验丰富、慧眼独具的教练默默无闻、孜孜不倦、为国选材。

在全红婵问鼎奥运冠军的背后，是体校、地方队和国家队环环相扣、层层递进，是多位教练科学训练、悉心呵护，让天赋与努力最终完美结合，成就那一方碧池里惊艳世界的水花。

光环背后：爱和坚持浇灌出的农家女孩

全红婵在东京奥运会夺冠后说“要挣钱给妈妈治病”，感动了很多人。在奥运摘金的高光时刻，她和所有这个年纪

的孩子一样，简单而又直白地惦念着家人。

全红婵来自一个七口之家，父母之下，兄弟姐妹五人，她行三。母亲在2017年遭遇车祸后失去劳动能力，整个家庭的收入来源几乎全靠父亲。

村干部介绍，2019年，全红婵家被纳入低保，每月按国家规定领取低保金。当地政府为全红婵的母亲办理了大病救助，每月发放残疾人补助。2020年全红婵母亲住院8次，医疗救助覆盖超过了总金额的90%。在村干部的带动下，不少村民还帮助她家里干些农活。

得益于这些保障，全红婵日子虽然算不上富足，却也没有太多后顾之忧。

村里人对全红婵也很关注。赢得第一个全国冠军后她回家休假，大伙儿见到她都说“全国冠军了不起，下次再拿奥运冠军”。

少小离家，那些常人可以想见的难舍，早已云淡风轻。小姑娘只腼腆地笑着说：“刚开始是有点辛苦，想家，但是我太喜欢跳了，爸爸鼓励我，让我坚持。”

妈妈叮嘱得更细致：“听教练的，好好训练，小心点，别受伤，多看会儿书，多学点文化。”

在父母眼中，全红婵“听话懂事”，是个好女儿。难得休息回到家，她跟着爸爸在果园里帮忙干活，给种的桔子树施肥。

“爸爸很辛苦却不从不说困难。”全红婵觉得自己的性格“像爸爸”，“冷静、孝

顺、永不放弃，他永远是我的榜样。”

虽然不常回家，全红婵却心疼爸爸从早忙到晚，照顾一家老小的辛苦。所以每次接到爸爸的电话，十几分钟的时间，她都会“挑练得好的事情告诉他，练得不好就不说了，不想让他着急担心”。

各自忙碌，并没有阻隔深厚的亲情。寒来暑往，哥哥送给她的一个娃娃始终陪伴她征战南北。

浅蓝色的动物布偶，笑着露出了一口牙齿。全红婵总把它放在床头，训练或比赛结束回到房间第一眼就能看见。

“它是泳池的颜色，样子不太好看，但手感特别好，摸着软绵绵的，特别减压。它有点小龇牙，像我自己，每次笑的时候都有点龇牙。”说着，小姑娘又咯咯笑了起来，声音清脆得仿佛迸起的水花。

“家里的事情不用操心。”女儿一战成名，父亲全文茂接过了献花，却婉拒了其他馈赠。他说的“女儿靠自己努力获得的成绩”道出了全家的骄傲，而“都是要靠刻苦训练出来的”又彰显了朴实淳厚的家风。

忙于训练的全红婵没有给人家买过什么礼物。她只在获得奥运冠军后的第一时间，给家里打电话报了喜。她打算像以前一样，把金牌送给家人。

“奖牌是最好的礼物。”全家人一致的心声，就是全红婵继续攀登的动力支撑。

### 未来可期：不忘初心、追寻梦想的体坛新生代

以广东省为例，近年来，全省19498个行政村都建设了农民体育健身设施，1139个乡镇建设了农民体育健身设施，投入约2.5亿元购置的全民健身器材均优先安排到贫困地区。全红婵家乡所在的湛江市麻章镇，在打造广东省乡镇企业百强的同时，也一直保有广东省体育先进镇的名号。

“教练，你看我家孩子有没有天赋？”奥运比赛结束后，曾经指导过全红婵的湛江市体校跳水教练郭艺，接到了很多家长的咨询电话，国家对体育健儿的关爱重视，掀起一股关注体育的热潮。

全红婵的妹妹和弟弟也先后进入湛江市体校练习跳水。有一次市队比赛，三姐弟罕见地“同框”，只能匆匆向彼此道一句“加油”。闲暇时间，妹妹弟弟会凑在一起给姐姐打电话，向她请教跳水的小窍门。

东京奥运夺金后，回国隔离期间，全红婵依然一丝不苟地在房间里做着练习，为即将举行的第十四届全运会做准备。

“三年后，我还想代表中国，站在巴黎奥运会的冠军领奖台上。”她说。

然而以巴黎奥运会为目标的全红婵还必须经历多道关卡考验：全运会、明年的世锦赛和亚运会、2023年世锦赛、2024年跳水世界杯等一系列赛事，和随之而来的“成长烦恼”。

中国第一位女子跳板奥运冠军，共获得过70多枚国际赛事金牌的高敏指出：“生长发育期对于女子跳台选手来说是一个挑战，因为长身高、长体重意味着需要增强力量、调整技术结构，一旦力量和技术不匹配，就会状态下滑。期待未来在巴黎赛场看到全红婵，用‘强者’代替‘天才’来称呼她。”

“爸爸提醒我要不忘初心，我的梦想就是拿冠军！”全红婵的话语，透着越来越清晰的坚定。

希望那些奥运带来的光环与喧嚣，在她登上10米跳台的一刹那，都会安静退去，只待那发力的一跃，化作水花的精灵。

新华社广州8月22日电

# 真“乘风破浪的姐姐”在风浪中体验人生

新华社北京8月21日电(记者赵焱、公兵、周万鹏)“我越来越发现帆板是一项神奇的运动，可以教会你人生中很多道理。”在东京奥运会上赢得女子帆板RS:X级金牌的卢云秀在接受新华社记者线上采访时说。

卢云秀在赛后回到国内，隔离生活即将结束，虽在隔离期间有点儿忙，要参加各种视频连线、网络直播，接受媒体采访，但还是有时间重新回顾和思考了帆板运动带给自己的不一样的人生。

### 专注自己 不要有太多杂念

东京奥运赛场上，卢云秀从第一天成绩不理想，到奖牌轮开始前排到第一位，再到最后夺冠，完成了一次自我超越。但她却说，其实在奖牌轮之前都不知道自己的排名，直到看到最终成绩，才知道拿了冠军。这个成绩得益于专注自己，没有杂念。

卢云秀表示，第一天比赛成绩不好就是因为自己想法太多。她说：“刚去江之岛时心中有期待，但因为疫情，太久没有国际比赛，又充满了未知，到赛场后也没法与所有人一起训练，心里有些没底，所以第一天处于一种跟对手相互试探的状态。但是没有章法，有点紧张，过度考虑了对手。”

成绩不好，卢云秀心里也很难过。但好在是第一天，教练和心理老师立即对她做了辅导，告诉她已经在赛场上，如果继续这样紧张，之前的努力就都白费了。

正好那几日江之岛附近受台风影响，要做各种应对预案，卢云秀很快就把第一天的情绪抛下，专注自己的状态。

她说：“第二天比赛，在去赛场的车上我就开始按心理老师说的方法冥想，

让自己放松下来，进入平静的状态，不去想其他事情。这似乎特别管用，比赛时我就完全回到正常的流程中了。”

在奖牌轮之前卢云秀已排在第一名，但她并没有去看自己的成绩。她说：“此前有一次不停看成绩，算分，考虑的东西太多，反而精力、体能消耗很大，没办法专注自己。所以这一次就不去看，奖牌轮全力以赴就好。”

奖牌轮赛后，队里的人告诉她岸上看着很惊险，风摆好像不停在变。但卢云秀说：“岸上的人看到的是实时数据，风摆的一点变化都看得清楚，但这个项目是在大自然中，所以我专注在比赛中，一点都没有感到惊险。这次比赛让我学到，做事情的时候专注、冷静，决策才可能是正确的。”

### 不要钻牛角尖 懂得调整

在赛场上看上去如此自信的卢云秀，其实在备战奥运前也经历过低谷期，甚至一度看到帆板就产生逆反情绪。

“2019年是我成绩最好的时候，那时身体、心理状态都做好了参加奥运会的准备，但是疫情来临，增加一年让一切都变得未知，无休止大量的体能训练，再加上长期封闭，心理压力很大。”

她说：“最难受的时候我甚至都不想看到帆板，我一直在不停地加强自己弱项的训练，纠细节，但还是觉得不够，感觉都到不了自己想要的完美状态。正是这种太追求完美的心态，让我进入了怪圈，我跟谁都不想说话，有一天还跟教练说，要请假，要独自待几天。”

幸好当时正逢春节假期，节后教



7月31日，中国选手卢云秀在比赛中。新华社记者黄宗治摄

练为队员们申请到五指山训练基地调整。卢云秀说：“那里没有海，都是山，正好符合了我不想看到帆板的想法。我们骑自行车、爬山、去健身房，经过这段调整，我慢慢静下心来，能够听旁边人的声音，我的心理老师、教练、朋友的各种善意，我也能够理解了。”

卢云秀说她很幸运碰到了调整心态的机会，但之后也明白了，越是钻牛角尖越是无法走出来，以后遇事换一种思路，问题就迎刃而解了。

“在那段时间的调整后，我发现只要我每一项都尽力，不一定每一项都做到最完美，但最终会是好的结果。”

### 把控制方向的是自己

卢云秀曾说，在大海上把控制方向的是自己。她也成功地把握了自己的方向。

她说，选择练体育就是自己的想法。“小时候在家，爸爸告诉我好好读书，但读书很一般，看到姐姐们都拿了奖状，我就说我想练体育。当时爸爸反对，说练体育对女孩子来说太辛苦；村里有孩子练体育最终还是回来打工。但我义无反顾，就是想要去。”

卢云秀最初是练长跑，一个偶然的机缘她被选中练习帆板。“刚开始是被选择，所以前期都不是特别愿意，但之后训练中我落后别人的时候心里有些不甘，我不愿意输。特别是队友拿成绩，我没有，队友成绩好有工资，我只有补助，逛街时我才发现我自己还要花家里的钱。于是我就想我一定要进全国前八，我有了好名次才能有自豪感、喜悦感，才能帮助家人过上好日子。”

问她有没有要感谢的人，她说：“要感谢的人太多了，列名字真的列不完。特别是这两天看到阿富汗的局势，那边人的生活，更加感到自己是幸运的，不但生活在和平的国家，还能够得到很多人的帮助，有体育总局、帆船帆板协会各级领导给我支持，让我不是自己一个人练。”

隔离期间，卢云秀也尝试了视频博主、网络主播等新身份，作为奥运冠军，商务活动也不会少。她说：“其实是有些不适应的，但慢慢也转变自己的想法，发现可以让更多人认识帆船帆板运动。当然我首先需要安排好，把这些活动安排在自己能够把控的时间里，不影响训练。”

卢云秀很高兴地看到，现在已经有更多青少年加入这项运动，有更多人参与，有更多人感受到它的魅力，才能涌现更多优秀选手。她说：“现在有些弱势项目，我们的队友已经在国际赛事上单轮次能够跑不错的成绩；而优势项目我们要传承，所以未来的路虽然漫长，但是值得期待！”

帆板也让卢云秀学会了决断。她说：“以前我有选择困难，做决定时总会纠结；但在海里每个决策都是瞬间的，风力、水流，根据这些你立刻就可以进行判断，于是我更明确了，有自己的依据，就去选择，不再纠结。只有这样才能自由驰骋在海面上，看到最美的风景。”

### 每一次成功都是无数人的努力

在采访中，卢云秀多次提到自己是幸运的，有无数人在给予她支持和帮助。

她说：“2017年国家队组建后，队里一起训练的女孩子很多，大家技术差不多，各有特色，所以实际上一直在不停竞争、相互学习的过程中。我们一起参加了国外三场选拔赛和国内多场测试赛，我感到在中国有这么优秀选手一起训练是我的幸运。”

问她有没有要感谢的人，她说：“要感谢的人太多了，列名字真的列不完。特别是这两天看到阿富汗的局势，那边人的生活，更加感到自己是幸运的，不但生活在和平的国家，还能够得到很多人的帮助，有体育总局、帆船帆板协会各级领导给我支持，让我不是自己一个人练。”

隔离期间，卢云秀也尝试了视频博主、网络主播等新身份，作为奥运冠军，商务活动也不会少。她说：“其实是有些不适应的，但慢慢也转变自己的想法，发现可以让更多人认识帆船帆板运动。当然我首先需要安排好，把这些活动安排在自己能够把控的时间里，不影响训练。”

卢云秀很高兴地看到，现在已经有更多青少年加入这项运动，有更多人参与，有更多人感受到它的魅力，才能涌现更多优秀选手。她说：“现在有些弱势项目，我们的队友已经在国际赛事上单轮次能够跑不错的成绩；而优势项目我们要传承，所以未来的路虽然漫长，但是值得期待！”