

起跳、转体、入水、“水花消失术”再次上演……全场沸腾了!

北京时间8月6日晚,巴黎奥运会跳水女子10米跳台跳水决赛,全红婵和队友陈芋汐上演“神仙打架”,最终全红婵以425.60分的高分,拿下冠军。这也是中国体育代表团在巴黎奥运会上获得的第22枚金牌。而陈芋汐以420.70分获得该项目的银牌。

东京奥运会,当时年仅14岁的全红婵以五跳三跳满分,总分466.20分的成绩创女子10米跳台历史最高分纪录并夺得金牌,可谓“开局即巅峰”。紧接而来的发育期,给全红婵出了一道巨大的难题。全红婵这次夺得金牌,无疑比3年前付出了更多的努力。但无论是东京奥运会,还是此次的巴黎奥运会,对于年轻的全红婵来说,并非终点。

据红星新闻

“所有的运气都踩到了峰值上面”

三年前,全红婵在东京奥运会上夺冠时,正是她状态最佳的时候。在教练看来,全红婵能小小年纪就闯入奥运赛场并斩获冠军,既归功于她的天赋和苦练,也有相当的“运气”成分。

全红婵有毋庸置疑的弹跳天赋。2014年,湛江市体校跳水教练陈明华在选材时,看到了在操场上跳格子的全红婵。他发现,年仅7岁、身高1.2米的全红婵动作轻盈,立定跳远能跳出1.76米,很有冲劲。之后,全红婵开始接受跳水训练。

广东省跳水队教练何威仪接受《人物》采访时回忆,在做举腿练习时,一组十次。同龄的男生快的可以13秒完成一组,全红婵只要12秒就能完成。在跳台上,全红婵的起跳动作干脆、跳得高,说明她的下肢爆发力十分优秀。

全红婵的悟性很高,对自己的情况心中有数,有自己的想法。她学什么都很快,半年内就能掌握别人一年才学会的东西。动作出现了问题,教练一点拨,全红婵马上就能改正。她不会机械地执行教练的要求,有时会“偷个懒”,在教练看来,这是她懂得根据自己的情况主动调节训练量的表现。

全红婵的运气也极好,有体育记者评价她,“所有的运气都踩到了峰值上面,不但是踩准了点,而是全都踩在了峰值上。”2017年广东省跳水队在深圳组织集训选拔时,全红婵没有被选上。她的体校教练郭艺和“伯乐”陈华明给全红婵拍了一段展现她实力的跳水视频,送到省队,为全红婵争取到了入队机会。

2020年,东京奥运会宣布延期一年,在2021年满14岁的全红婵够上了奥运会跳水比赛的最低年龄门槛。东京奥运会前夕,全红婵状态不稳定,不断有声音提出换掉全红婵。但中国跳水队领队周继红始终坚持,让全红婵最终站上了奥运舞台,并在决赛中,用最好的发挥拿到了最好的分数。

熬过了“发育关”,克服了“嘴馋关”

对于10米跳台运动员来说,身体发育是一道难熬的考验。身高、体重稍微增加一点,身体的重心就会发生变化,动作就要做出调整。东京奥运会到巴黎奥运会,14岁到17岁,正值身体发育期的全



全红婵跳水女子10米台成功卫冕,陈芋汐摘银



全红婵(右)与教练陈若琳庆祝
新华社发



全红婵(右)和陈芋汐包揽金银牌
视觉中国供图

中国队在跳水女子10米台具有绝对优势
新华社发

红婵要付出比以往更多的努力,才能保持好的成绩。

发育期的考验,全红婵自己体会最深刻:“东京奥运会完了以后,自己变化还是挺大的,身高、体重、体型以及完成度没有那么好了,我觉得发育期是我最近的。体重跟身高增长,然后跳动作的时候没有以前那么轻松,会更吃力一点。

全红婵经历的折磨,作为奥运“五金王”的教练陈若琳最清楚:“就像你身上绑着一副沙袋!”

身体发育,也让全红婵为一个名叫“207C”的动作饱受折磨。“207C”,就是向后翻腾三周半抱膝。东京奥运会后,全红婵在这个动作上频频失手。陈若琳说:“不知道为什么,每次比完赛,她的207都得从头再来,从3分、4分跳到10分,再从3分、4分跳到10分。”教练何威仪认为,全红婵出现这个问题,是因为个子长高了,位置感等需要调整适应。

全红婵是一个“小吃货”,爱吃零食,喜欢辣条、碳酸饮料,正餐也会吃很多,而且爱吃肉。教练何威仪回忆,全红婵在国家队训练时,吃自助餐,别的队员吃20分钟,全

红婵能吃40分钟,还会把一些水果和饼干带回宿舍吃,每天吃饭都在说:“好好吃哦,你们为什么不吃呢?”

随着年龄的增长,吃进去的热量会越来越难以消耗代谢。想要控制体重,全红婵就不得不在“吃”方面痛苦地割舍。曾有游泳运动员为了在发育期控制体重,早餐只喝半碗牛奶就去训练,或者忍着饥饿不吃晚餐。

巴黎奥运会期间,有英国选手想和全红婵分享零食,陈若琳第一时间上前,替全红婵接住,挡下了这次“投喂”。

而在何威仪看来,全红婵想要超越自我,除了管住“嘴”外,还应该克服贪吃的天性,好好学习文化课,获得更全面的成长:“她文化跟上以后更不得了。”

2024年2月,全红婵第三次登上世锦赛的舞台,这一次,她征服了207C,拿到97.35分,“水花消失术”在她的207C重现,解说员惊呼这是“教科书般的水准”。全红婵首次将世锦赛单人冠军揽入怀中,得偿所愿。她感到,付出是值得的。

北京时间8月6日下午,中国女排在巴黎奥运会女排1/4决赛中2:3不敌土耳其,止步八强,五局比分分别为25:23、21:25、24:26、25:21、12:15。

比赛结束后,王媛媛、龚翔宇、朱婷、刁琳宇等多名球员泪洒赛场。令人感动的是,现场的中国球迷始终没有停下助威声,他们挥舞着五星红旗,高喊“中国女排加油”,“中国女排不哭”。

综合新华社、极目新闻

2:3惜败土耳其止步八强 拼到最后一分 女排姑娘们哭了



龚翔宇(右)安慰落泪的王媛媛
新华社发

苦战五局,中国女排止步八强

本场比赛,土耳其主要依靠其接应瓦尔加斯冲击中国女排的防线,同时多点捕捉战机,最终瓦尔加斯得到了惊人的42分。中国女排有四人得分上双,其中李盈莹拿下25分。

第一局开始后双方紧咬比分,一路鏖战至17:17,中国女排利用土耳其的串联和一传失误先下一城。

瓦尔加斯的发球和重扣手感在第二局大幅提升,尽管中国女排利用对手二传受伤造成的波动将比分追到21:22,但对方球员连续得分拿下该局,将大比分扳平。

袁心玥在第三局最后阶段挽救了局点,但此后瓦尔加斯和主攻卡拉库尔特接连发威,帮助土耳其将大比分2:1反超。中国女排在第四局取得梦幻开局,导致土耳其将首发主攻轮换,中国女排将大比分扳为2:2平。

决胜局,双方将比分紧咬到11平,但最后阶段中国女排未能把握住机会,输掉比赛。

“对方有世界顶级的接应(瓦尔加斯),我们之前也当过队友,知道她的实力很强,其实面对这种水平的选手,我们很难说抑制她全场,今天我们有阶段性的成功,但最后她们还是依靠重点进攻人获得了胜利。”李盈莹在赛后表示。

中国女排主帅蔡斌赛后也说:“我们没有完全抑制住瓦尔加斯。”

瓦尔加斯,被归化的古巴天才

和中国女排的比赛,以光头形象示人的土耳其接应瓦尔加斯独砍42分。赛后许多球

迷都在问:此人是何方神?

事实上,瓦尔加斯并非土生土长的土耳其人,她1999年10月出生于古巴,8岁开始学排球,从小就有惊人的弹跳力和爆发力,13岁时就曾入选古巴国家队。2014年世锦赛,中国女排在小组赛中曾和古巴交手,当时15岁的瓦尔加斯就是古巴的得分王,其表现给中国女排教练组留下了深刻印象。

凭借无与伦比的天赋,瓦尔加斯很快成为古巴的主要培养对象。不过,瓦尔加斯的父母不满意女儿在排球学校遭到的不公对待,在治疗伤病问题上也与排协产生了严重分歧,他们将古巴排协告上了法庭,古巴排协于是对瓦尔加斯禁赛四年。

古巴女排曾是上世纪世界排坛的顶级强队,但进入新世纪后已经没落。在与排协闹翻后,瓦尔加斯更是对国家队心灰意冷,她来到欧洲,效力于土超费内巴切俱乐部,以优异的表现获得过土超MVP。同时,她还选择了入籍土耳其,在2020年成为了土耳其公民,并在2023年代表土耳其国家队迎来了首秀。

作为接应,瓦尔加斯有着出色的弹跳和滞空,扣球高度达到3米20,很容易打出超手球。近年来异军突起的土耳其,有了瓦尔加斯的加盟后更是如虎添翼,2023年获得了欧冠赛冠军。

瓦尔加斯对中国排球也颇为熟悉,她和朱婷在土超多次交手,此外,在土超休战期她还来到天津女排“打短工”,和中国女排国手李盈莹、王媛媛是队友。

本场对阵中国女排,瓦尔加斯全场71扣38中2拦2发,拿到惊人的42分。对瓦尔加斯未能有效限制,无疑是中国女排本场失利的重要原因。