

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。

2021年3月14日，全红婵在比赛中。 新华社 发



2021年8月5日，东京奥运会跳水项目女子10米跳台决赛中，全红婵夺得冠军。

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“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，她又是第一个站在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。

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。

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，以总积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年坚持“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。爱和支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。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，全红婵家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，多看点书，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。“爸爸很辛苦却从不说困难。”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“挑拣得好的事情告诉他，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，但手感特别好，摸着软绵绵的，特别减压。它有点儿小龇牙，像我自己，每次笑的时候都有点儿龇牙。”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”道出了全家人的骄傲，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家人买过什么礼物。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

全红婵红遍神州乃至世界，不仅仅在于她令人惊叹的跳水技术，更是因为她的率真烂漫。

夺冠后怎么庆祝——“吃点好的，辣条！”

你觉得自己性格怎样——“杏哥是谁？”

夺冠后被教练举高高——“感觉有点疼！”

这是在她的年纪该有的样子。能看出，在她的教练和“哥哥姐姐”当中，她受到的宠爱与呵护，一点都不少。

在国家队里年龄最小的全红婵，因为敢拼肯练，被哥哥姐姐们宠溺地称为“红姐”。训练之外的时光，她会跟队里的小伙伴一起学文化课，聊开心的趣事，还有滑板、跳舞……

全红婵所呈现的，是中国运动健儿更加鲜明的时代面孔。东京奥运会期间，人们记住了戴着“小黄鸭”发卡“比心”的杨倩、“跑得最快的大学教授”苏炳添、“傲娇女孩”巩立姣……他们健康、阳光的形象，正在成为越来越多中国年轻人的偶像。

赛场上，他们拼尽全力百折不挠；赛场外，他们青春洋溢率真爽朗。他们是激情洋溢的体坛先锋，是惊艳世界的中国力量，更是14亿多中国人的自豪与骄傲。

党的十八大以来，竞技体育攀登高峰，全民健身快步前行，体教融合不断加深，体制机制改革深入推进，体育产业向着国民经济支柱性产业的目标稳步发展，我国正在由体育大国向体育强国扎实迈进。

“得益于国家脱贫攻坚、乡村振兴等举措，全民体育正在‘落地开花’。”当年挖掘全红婵的陈华明教练深有感触，遍布全国的基层选拔体系为更多人才搭建成长路径，愈加完善的社会保障体系让广大运动员心无旁骛，科技含量满满的训练体系助力奥运健儿勇往直前。

没有强大的国力支撑，这一切都无从谈起。

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镇的同时，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。有一次市县级比赛，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，为即将于9月6日至14日举行的陕西全运会做准备。

“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，一旦力量和速度不匹配，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，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。

据新华社电

阿拉伯之春。从海滨小城走出的人才少女