

跳水运动员的那些坎儿

全红婵为什么没“踩雷”

昙花一现？发育期烦恼？少年得志容易得意忘形……2021年，14岁的全红婵以破纪录的高分拿下东京奥运会女子10米跳台冠军后，很多人担心她的发展前景。进入2022年，身高涨了8厘米的全红婵在中国跳水队队内测验中接连赢得双冠，并在单人10米台上再现“水花消失术”，成绩足以赢得奥运冠军。

跳水运动员都会遇到的那些坎儿，全红婵为什么能够顺利“扫雷”？

奥运金牌师徒搭档 大胆尝试见成效

全红婵的成功可以简单归纳为天赋、运气、技术过硬、意志顽强：东京奥运会延期一年举行，正好达到跳水运动员参赛年龄的全红婵通过三站国内选拔，排名榜首锁定奥运门票。在东京奥运会上，她的“水花消失术”技惊四座，决赛中五个动作三跳满分，以创奥运纪录的高分夺得10米跳台冠军。然而，进入不可逆转的生长发育期，全红婵该如何克服身高体重带来的技术变形、体能拖后腿和伤病困扰等问题？

中国跳水队给出了答案：东京奥运会两个月后，曾经叱咤国际女子跳台10年、奥运五冠王陈若琳接手全红婵的训练，成为中国跳水第一对奥运冠军师徒组合。

陈若琳在2016年里约奥运会后退役，次年进入国际泳联跳水技术委员会，并执裁包括世界跳水系列赛、韩国光州游泳世锦赛、东京奥运会等国内外大赛。虽然没有太多的执教经验，但她有克服身体发育的亲身经历、对技术和

比赛的超凡理解和掌控力，更有执裁比赛的裁判视角、大姐姐般的贴心细致和教练员的严格要求，带着比自己小15岁的全红婵奋力向前冲。

在4月20日至23日进行的国家队队内测验中，因伤缺席4月初首次测验的全红婵进行了2022年首秀：双人10米台，她和陈芋汐首次搭档亮相，规定动作稍有瑕疵，但三个自选动作发挥出高水平，尤其是407C（向内翻腾三周半抱膝）得到85.44分，最终以349.74分超过达标线。单人10米台，全红婵、陈芋汐和张家齐三位奥运冠军“神仙打架”，全部超过420分的达标线。全红婵把以往薄弱的207C（向后翻腾三周半抱膝）“进化”为杀手锏，得到3个满分10分，最终以450.15分获得第一。张家齐以总分425.25分排名第二，陈芋汐以424.30分名列第三。

追求完美+危机意识 不断超越自我

3月28日，刚刚庆祝自己15岁生日的全红婵在生活中很随意：外出时



全红婵（资料图片）

喜欢戴古怪精灵的章鱼帽，天冷时缩着脖子和人聊天，泳池边和队友嬉闹说笑……唯独在跳水时精益求精。

多年指导

全红婵的广东队教练何威仪评价她在训练中全神贯注。如今，她对自己的要求更加严苛：双人测验后，她评价“表现一般般，我平时的训练更好”；单人获胜后，她自找毛病“前面三个动作还可以，后面两个动作有点放松，没跳好，以后再提升提升”。

在国家队，全部是冠军的师哥师姐们都在只争朝夕、刻苦努力，全红婵

坦言不想掉队，更不想被淘汰，因此无论是受伤、赛后隔离、还是面对美食诱惑，她都能自觉投入魔鬼训练。“我现在能做的，就是禁止所有零食，控制好体重，保持好竞技状态，这样才不会被内卷淘汰。”

全红婵在东京奥运夺冠时可能还很懵懂呆萌，现在的她依然是队中的“小可爱”，但她没有鲜花、掌声、荣誉、名利中迷失自我，目标始终坚定：巴黎奥运会再夺冠。

由于世锦赛和亚运会的国内选拔赛推迟进行，参赛名单无法敲定，期待全红婵的下一次“水花消失术”更精彩。

拜仁创造欧洲五大联赛首个十连冠

以赢得“国家德比”的方式，拜仁慕尼黑提前三轮豪取德甲十连冠，欧洲五大联赛绝无仅有。天气阴郁了一整天的慕尼黑，在莱万多夫斯基打入全场第二个进球后开始放晴。

比赛最后10分钟，全场7.5万名球迷按捺不住庆功的喜悦，起立高歌，举起自制的沙拉盘。多特蒙德再也没有为这种喜庆的氛围制造任何麻烦。

终场哨声响起，大屏幕上3：1的比分变成了早已设计好的十连冠海报。穿着巴伐利亚传统裙装的姑娘们将一扎又一扎啤酒送进绿茵场，安联球场开启“泼酒节”狂欢。

被球员用啤酒浇得浑身湿透的少帅纳格尔斯曼迎来了他自执教拜仁以来的首个德甲冠军，在接受媒体采访前，不得不换一身衣服。拜仁功勋战将穆勒刷新联盟纪录，夺得个人第11个德甲冠军。拜仁不再与意甲尤文图斯共享联赛九连冠的最高卫冕纪录，十连冠独属拜仁。

一切看上去都那么完美，缔造的战绩很传奇，狂欢的理由很充分。然而，就本赛季而言，十连冠，是拜仁所能揪住的最后安慰剂。



拜仁慕尼黑队球员帕瓦尔（右）在比赛后庆祝夺冠

德国杯第二轮，拜仁0：5负于老对手门兴格拉德巴赫，颜面尽扫、惨遭淘汰；欧冠四分之一决赛中，拜仁爆冷被绰号“黄潜”的比利亚雷亚尔淘汰出局，全队士气陷入低迷。联赛冠军是他们唯一能获得的荣耀，而击败多特、赢得“国家德比”的方式

收获冠军是最合适不过的慰藉。

首先，这场“经典战”象征意义远远大于实际意义，现在的多特越来越难以胜任拜仁经典对手的角色。两队竞争，渐渐失去应有的悬念和魅力。拜仁对多特的连胜纪录已刷新到7场，并且自2014年4月12日之后，拜

仁再也没有在主场输掉“国家德比”。

其次，被德国媒体反复渲染的两大顶级中锋对决，已经有了谢幕演出的味道，那种“人未走，茶就凉”的感受，哈兰德也许比莱万体会更深。

目前这两位流量与实力兼具的球星都有可能在本赛季结束后离开球队。据德国媒体报道，莱万已和巴萨接洽。这位波兰世界足球先生23日赢得比赛后接受媒体采访时已毫不避讳这一话题。

最后，十连冠，对于拜仁以外的德甲球队意味着什么？这恐怕不是所有人喜闻乐见的。如果联赛每个赛季的悬念成为“谁是第二”的话，联赛适当的竞争性是绕不开的质疑。

十连冠后，拜仁也许面临重建，多特也要重建，甚至整个德甲都面临革新议题。完美结局之后，也许是一个艰难开端。

慕尼黑春风沉醉的夜晚，从安联球场开出的每一趟回家的列车都载满歌声，和以往任何一场胜利一样，满意、知足。

本版文图据新华社