



封面  
独家

# 完美后浪

## 全红婵恩师讲述爱徒夺金背后的故事： “见她第一眼就觉得是个好苗子”



8月5日，全红婵在比赛中。  
新华社发



8月5日，全红婵在颁奖仪式上。新华社发

8月5日下午3点多，东京奥运会跳水女子10米台决赛，来自广东湛江的14岁小女孩全红婵让全世界记住了她的名字。

五轮比赛后，她以总分466.20分的女子10米台历史最高分夺冠。

全红婵的第二跳和第四跳，全部7名裁判都打出了10分满分，而最后一跳也有一名裁判给出了9.5分，剩下的6名裁判全部给出了10分！这个分数也刷新了陈若琳在2008年北京奥运会上创造的447.70分的最高纪录！

全红婵是此次中国代表团中年龄最小的一名成员。

看到爱徒勇夺金牌那一刻，全红婵的广东队教练何威仪虽身在国内，却像在现场一般为爱徒的成功而激动。

从去年10月开始，何威仪就一直陪伴着全红婵在国家队一起训练，亦父亦师地帮助着她。7月19日，当全红婵跟随国家队出征东京时，何威仪回到了广东。师徒俩分别的那一刻，何威仪叮嘱全红婵：“不要有太大的负担，按照自己熟悉擅长的跳就行了，把奥运会当作一个舞台。”如今看来，全红婵做到了。

### 来自跳水之城湛江 接受跳水训练只因“很好玩”

湛江，是广东的跳水之城。2007年，全红婵出生在湛江市郊的一个小村庄里，她的父母是农民，靠着几亩小果园养活一家人。

2014年7月，全红婵被选中接受跳水训练，从来没有参加过任何训练的她觉得“很好玩”。全红婵后来在采访中曾透露自己是被“骗”去学跳水的：“我觉得我不太喜欢读书学习，所以有教练来说去跳水吧，我以为学跳水可以不用上学，结果又要跳水又要上学。”

没想到“好玩”的跳水让她一路走到了湛江市体校；2018年3月，由湛江市体校培养的全

红婵被输送到广东省跳水队。

在那里，何威仪第一次见到了这个瘦瘦小小的女孩，几乎是第一眼就觉得这是个跳水的好苗子：“2018年我们大集训，各地体校的好苗子都送来了。我当时就发现这个小姑娘的天赋很好，弹跳能力、爆发力以及腰腹能力都不错，是他们那一批里面拔尖的选手。”

### 东京奥运延期赢得机会 选拔赛前三周刚学完动作

进入广东队的全红婵在何威仪的教导下开始训练和成长。

2020年10月，全国跳水冠军赛暨东京奥运会首站选拔赛在石家庄进行。全红婵一鸣惊人，从未参加过全国大赛的她以领先亚军28分的成绩获得了女子十米台的冠军，被她击败的对手包括2016年里约奥运会冠军任茜和世界冠军张家齐、陈芋汐、司雅杰、卢为等众多名将。

回忆起爱徒在石家庄“一战成名”，何威仪一连用了好几个“运气好”来形容。

“奥运会规定参加跳水的最低年龄线是14周岁，如果不是因为疫情导致东京奥运会推迟了一年，全红婵应该是参加不了的。结果比赛推迟一年，她今年刚满14岁，正好就赶上了。”何威仪说。

实际上，全红婵运气好的不仅仅是这一点，包括在选拔赛上夺冠的全套动作才刚刚定型：“去年10月那场选拔赛之前三周，她才刚刚学会动作，然后就参加了第一次的奥运选拔。”

### 还有高难度“大招”没用 未来会成“杀手锏”

在东京奥运会女子10米台决赛中，全红婵凭借3跳满分的成绩拿到了冠军。相比于其他选手，全红婵的动作难度大，即便如此，何威仪表示小红婵还留有大招。

“她学动作很快，而且每次都是专心去学新的动作。不要



全红婵和何威仪合影。  
(照片由受访者提供)

看她年纪小，但是在竞技体育上，她还是很有追求的，所以她学了一套大难度的动作参赛。”但这并非全红婵的天花板，她甚至还学会了一些女子运动员通常不会跳的高难度动作，“她的一些动作在全世界看来都是很有难度的，只不过还没有用起来。”

何威仪所说的高难度动作，包括了307C反身翻腾三周半抱膝以及407B向内翻腾三周半屈体，这些动作因为难度大、要求



全红婵赛后与国家队主管教练庆祝。  
新华社发

高，通常只有男子运动员才会挑战，但是14岁的小丫头全红婵都已经学会了。“407B这样的动作，女孩子里面还没有人跳过，之前比赛我们也没用过，包括这次参加奥运会也不会用，但是未来，这些高难度动作会是她的杀手锏。”

### 妈妈因车祸受伤 挣奖金为家庭减轻负担

观看全红婵比赛时，湛江正

值台风过境，狂风暴雨依然无法阻挡大家的热情。在湛江市麻章区迈合村的祠堂，全红婵的父母、同学以及村民都坐在一起期待着全红婵比赛的结果。

接受媒体采访时，全爸爸、全妈妈回忆，女儿非常懂事，从小就会帮忙做家务和农活，“红婵性格文静，平时说话不多。但她吃苦耐劳冲劲十足，极具拼搏向上的斗志。”

在全红婵离开家去广东省队报到时，父母叮嘱她要好好训练，听教练的话，她一直记在心里，在日常训练中特别用心，何教练感慨很深：“每次训练都会让教练盯着她的动作，自己也会很努力地表现自己的能力。如果训练的时候教练盯得不紧，她还会不高兴。”

在何教练看来，这是全红婵体贴家庭的一种表现：“她家的条件比较困难，妈妈前几年由于车祸，身体不太好，整个家庭全靠她爸爸在支撑。湛江的农村家庭孩子比较多，全红婵有一个哥哥目前已经工作了，而她努力训练提高成绩，等于是帮她的家庭减轻了部分负担。”

### 私底下还是小女孩 夺冠回来读书是“大事”

在网上，全红婵被人称为“采访鬼才”，活泼可爱的她在采访中懵懵懂懂的样子，为她吸引了一大批粉丝。圈粉无数的一条采访就是她透露自己在训练闲暇时喜欢玩游戏“王者”和“吃鸡”，但是由于年龄限制时间有限，“年龄太小，会被游戏限制游玩时间，只能玩一个小时，只能玩两盘。”何威仪说。

“她私底下的性格还是一个活泼的小女孩，喜欢玩手机，喜欢娃娃之类的东西。”何威仪认为全红婵“不爱读书”这件事是个误解，“其实我觉得也不能说她不爱读书，只是她对于读书的兴趣不如训练那么大。体育对于她来讲，是人生一个很大的提升。”

尽管如此，何教练心里也很清楚，在未来，全红婵想要获得更大的提升，走更远的路，还是需要知识文化方面进行提升：“东京奥运会回来，我们也会加强她的文化方面的培养，让她更好地认识自己，让她能够更容易达到更高的境界。”

华西都市报-封面新闻记者 闫雯雯 吴德玉

## 怎么庆祝胜利？全红婵：吃点好吃的，辣条！

“下饺子都比她的水花大！”“天才少女！”“水花消灭术！”

一大波赞美正在向刚刚夺得女子10米跳台冠军的小将全红婵袭来。

来自广东湛江的全红婵足以匹配这些美誉，然而出道即巅峰的她却说：“我不是天才，我很笨的，学习不好，就跳水还行。压水花秘诀？我不知道，没看过我跳水和下饺子的水花大小。”

全红婵承认，自己第一次参加大赛有点紧张，刚到东京后的

前几天有些不适应，后来慢慢适应了。“奥运会和全国比赛相比，好像没有什么不一样。赛前教练就说让我放轻松，不要紧张。”

比赛过程中，全红婵丝毫没有紧张的感觉，更没有关注其他对手，包括师姐陈芋汐的表现，始终保持全神贯注。“我就想自己的动作要领。”

当看到大屏幕上显示自己是冠军后，全红婵的主管教练刘犇一把抱起了弟子，把她举得高高的，庆祝胜利，她当时的表情

还有些茫然。“我还没有觉得什么，就是教练抱得有点疼。”

对于身高1米43的全红婵来说，奥运金牌似乎有点大，垂到了肚子上，她拿起金牌比比自己的脸，顽皮地挡住了眼睛：“金牌好重啊，好像比我的脸还要大。我要感谢爸爸妈妈，谢谢他们鼓励我，让我勇敢一点，跳不好、拿不拿(牌)都没关系。”

至于庆祝胜利的方式，全红婵早就想好了：“吃点好吃的，辣条！”  
据新华社