

华西都市报·封面新闻记者 杨峰 广东湛江报道

今年,是17岁的全红婵跳水的第十年。

2024年8月6日,巴黎奥林匹克水上运动中心,以微弱优势卫冕女子10米台后,全红婵奔向教练陈若琳,师徒相拥而泣,“想到自己这三年经历了挺多,有点绷不住了。”

小小的全红婵“长大了”。和2021年东京奥运会赛场横空出世时不同,成长不仅让她更加感受到“奥运冠军”光环带来的压力,也

带来了身高和体重的变化。她说自己表现不好的时候,“不想被称作天才”,她最终通过无数次高强度的训练,保持了“完美”。

作为中国奥运历史上最年轻的三金得主,备受关注与赞美的全红婵,正在怎样寻找属于自己的人生意义?日前,华西都市报、封面新闻记者通过拜访她亲友、梳理她所参与的公开活动,记录下她近一年间的成长故事。



中国奥运史上最年轻的三金得主全红婵。图据全红婵社交账号

克服“生长关”

备战巴黎奥运会的三年里,全红婵在很多重要比赛中的表现都不够理想。

发育期是所有跳水女运动员都要经历的关卡。3年期间,全红婵身高长了7厘米,体重增加了约7公斤。她在录制节目时说,“很痛苦,我的动作没有之前的好,翻腾下来,很快手还没伸上,就已经到水面了,回不到年轻时(小时候)的感觉。”

为了应对这些变化,全红婵必须加大体能和力量的训练,才能维持原来的技术状态和提升动作稳定性。每天训练七八个小时,“跳不好或者被说的时候,就会很容易想哭。”

向后翻腾三周半抱膝,这一代号207C的高难度动作,一度被视为全红婵“完美”标签的代表。

东京奥运会之后,全红婵的207C变得不稳定,要么近乎完美,要么一泻千里,一个动作得分就可以相差20分。这也一度成为了全红婵的噩梦。每次比赛到207C的时候,她都会害怕,“他们没看到我们训练是什么样子的,只看到了比赛时候的样子。”

郭艺作为全红婵的启蒙教练,两人的师徒情谊已持续八年。曾经的朝夕相处间,郭艺看到全红婵生活和训练中完全不同的状态,生活中的她松弛活泼,能与各年龄段的队员打成一片;训练时尤为刻苦认真,再枯燥重复的动作训练,也能不打折扣地完成;但有了委屈,她却常会憋在心里。

“奥运冠军”成为了全红婵新的压力。“之前从体

校到省队,到国家队,完成动作,获得成绩,对她而言更多就是对刻苦训练的肯定。在东京夺冠后,她是很懵的,一开始,都没有理解这份荣誉意味着什么。”郭艺告诉记者。

“后面再参加比赛,这份荣誉一度成了她心上的包袱。”郭艺表示,“她很在乎大家对她的看法,害怕做不到大家对她的期待。”

带着这样的压力,全红婵想去超越自己,更难。“这期间,我建议她,不要在意那么多外界的声音,更重要的是享受比赛的过程。我相信她的适应能力,她能调整过来。”郭艺说。

今年2月5日,第三次登上世锦赛舞台的全红婵,以近乎完美的5跳,首次斩获女子个人10米台冠军,补齐了生涯唯一缺少的大赛荣誉。

全红婵在接受央视《面对面》栏目采访时说,她最不喜欢被拿来和别人对比。除了戒掉最爱的零食、加倍投入到训练,取得世锦赛金牌的历程,也让她的心态发生了变化,“我悟了,别人跟我的生活训练没有关系,别人说他们的,我做我自己的。”

“作为运动员,小红有自己清晰的目标,但她一般不会和大家讲这些,她更多是以行动为主,等她跳出来,她才会把消息讲给大家。”郭艺说。

终于等到2024年夏天,全红婵的“行动”在巴黎再次绽放。那个东京奥运会破了纪录、拿了金牌的淡定小孩,如今跳了第一名之后,也会泪流满面。

17岁的全红婵：成熟，想家



8月6日,中国选手全红婵在比赛中。新华社发

爆火的迈合村

“我最想回家,放假。”巴黎奥运会之前的一段采访,全红婵透露了心声。

9月12日,全红婵在离家近两年后,带着一大纸箱的乌龟玩偶,回到了广东湛江迈合村。下车后,她快步走进爷爷家,和妹妹、爷爷、奶奶一一拥抱,然后买来西瓜、哈密瓜等,分发给围观的粉丝和游客。

去接机的郭艺,也是在间隔一年后,再次和全红婵相见。平时看着屏幕里的全红婵,郭艺并没有感觉她长高了许多,真正站到她身边时,才发现她已经不是小时候的样子。

“和之前相比,感觉她这次回来成熟了很多,不单是想着玩了,她懂得关心家里人,关心弟弟妹妹读书的情况,另外还主动联系了体校很多同学去聚会、聊天。她面对媒体和公众,也有自己的主见。”郭艺说。

迈合村有400多户人家,主要从事农业种植,村里有广阔的水稻田和甘蔗、火龙果园。全红婵爷爷家位于村中心,是一个有着两层小楼的院子,门口有一条宽敞的大道。

随着全红婵两届奥运夺冠,迈合村的“全红婵热”至今没有完全退潮,每天仍有千人入村参观。

早在今年8月,全红婵在巴黎夺冠的第二天,人潮涌入迈合村。“最高峰时,村里一天的人流量达到了3万多人次。”迈合村村干部全自华说。嗅到商机的小贩也来了,全红婵爷爷家门口的大道变成了小吃街。

做指甲、骑电瓶车、买小狗……全红婵回家后的一举一动都被注视。她的生活一度被打扰,“很不自在,影响到自己的隐私,我爷爷奶奶睡眠比较浅,外面吵,就很难睡着。”

好在后期,对于网红在全红婵爷爷家门口日夜直播等不文明行为,当地进行了处置。全红婵的哥哥全进华告诉记者,只要没有出格的事,他和家人其实乐意看到游客来村里,“这样可以让村民做点小生意,提高收入。”

赛场之外的全红婵,依然是那个纯粹的女孩。当被问及这次回村有哪些深刻印象时,她回答:“在家带小侄女,好可爱,好玩。”面对爷爷楼下围到深夜的游客,她大声喊话:“小声一点,回去吧,回去吧,你们别围在这里啦,回去吧,太吵了。”



湛江迈合村因全红婵的出名而成了网红村。杨峰摄



12月13日,迈合村全红婵家门口,网友打卡合影留念。杨峰摄

下一段征程

10月14日,中国跳水队再度集结。为了更快地恢复到理想体重,全红婵每天在28℃的恒温跳水馆进行有氧训练,每次训练时间都在一小时以上。

短暂的假期,全红婵吃了很多队里不让吃的东西,面对批评,她说,“当时怎么没再多吃一点?”

看到全红婵的状态,她的主管教练陈若琳认为,再恢复到巅峰状态可能需要1-2个月,也可能需要半年以上。“她现在大了,你不可能像之前对她那么严厉。”

11月底,北京下起了小雪,全红婵给远在南宁直播的哥哥全进华打去电话,最先问起“老妈呢”。随后,全红婵给他看了北京的雪,并说裤子薄得要命,已经感冒过了,她喊哥哥坐飞机来北京玩雪。全进华则开玩笑问她,有没有偷偷吃过雪。

9月的一次活动中,全红婵曾被问及未来是否也想当教练,全红婵说自己不想做教练,想做自己的事情,“我想回家,带小侄女也挺好的,走走玩玩累了,想休息了。”

全红婵似乎并不迫切地想要长大,去成为别人期待的样子。她觉得,“小孩子脾气也挺好的,没有什么负担压力之类。开心地做自己挺好的,没有必要去在意别人的看法。”国庆假期,回到老家的她赤足和父母一起走进果园除草、干农活,和兄弟们拍簪花造型,都是她久违的开心时光。

面对新的奥运周期,全红婵不再输不起。“有热爱就去追吧,不要害怕失败。”在央视的报道中,全红婵说,她觉得,自己快乐,也能给别人带来快乐,“这样挺好的,不用去装很懂很稳重,不因年龄改变自己。”