



全紅嬋小檔案

- 出生日期** 2007年3月28日
- 出生地** 廣東省湛江市
- 身高** 1米45
- 體重** 35公斤
- 技術特點** 動作輕盈、壓水花技術精湛
- 主要成績** 2021年東京奧運女子單人十米台冠軍
2021年全運會女子單人十米台冠軍



▲高敏(右)認為全紅嬋有不可多得的天賦。

高敏：「上天送給跳水界的禮物」

有「跳水女王」之稱的兩屆奧運會跳水冠軍高敏，評價全紅嬋為「上天送給跳水界的禮物」，前輩如此高的評價足以彰顯全紅嬋不可多得的天賦。她身上除具備一名優秀女子跳台運動員所需的爆發力、協調性外，更難能可貴的是她細膩的壓水花技術。與同場競技的其他高水平運動員相比，全紅嬋版的「水花消失術」分外驚艷，在入水時機選擇、擡手動作、腳尖膝

蓋姿態等方面高出一籌，再加上她年齡小、體重輕，入水後的水花比其他運動員處理得更加精妙。

年紀小卻有成熟心態

東京奧運會前很多人都擔心，從未參加任何國際大賽的全紅嬋會出現怯場的情況。歷史上，也曾有過中國跳水運動員因首次參加奧運會緊張而發揮失常的情況。然而，站在東京奧運會決賽的跳台上，全紅嬋的冷靜和沉穩出乎所有人意料。特別是之前在預賽和準決賽中出現失誤的207C動作上，全紅嬋完美地跳出了最佳水平，這也是她在東京奧運會奪金的關鍵一跳。賽後接受採訪時，全紅嬋表示，自己賽前並未過多去想結果，而是去考慮每一個動作要領。年齡雖小卻有冷靜的頭腦和成熟的心態，這也是她有別於一般年輕運動員的特質。

東京奧運會歸來，全紅嬋成為引人關注的明星。不少廣告商家向她拋出橄欖枝，就連在全運會運動員村的餐廳中用餐，也會有很多工作人員找她合照，個人社交媒體賬號的粉絲數量更超過800萬，大有成為全民偶像之勢。面對突如其來的鮮花、掌聲和榮譽，全紅嬋展現了中國「00後」一代運動員自信、陽光的一面。賽場上「冷若冰霜」的全紅嬋，擁有「大姐大」般的冷靜和專注，而場外的全紅嬋，又立刻恢復了豆蔻少女的活潑可愛。接受媒體採訪時，她把「性格」聽成了「杏哥」，忙詢問記者「杏哥」是誰：場邊觀看隊友比賽時還不忘吃上一根火腿腸填肚子；與隊友合影時還擺出各種搞怪表情。出色的競技成績，加上可愛的個人氣質，讓全紅嬋參加的比賽成為關注度最高的全運會賽事之一。



▲全紅嬋的入水動作比其他運動員更精妙。

多方面挑戰接踵而來

對於全紅嬋而言，2021年是完美的一年。以14歲之齡連奪奧運會、全運會冠軍，這讓她未來的發展之路被廣為看好，人們期望全紅嬋能像伏明霞、郭晶晶、吳敏霞等前輩一樣，稱霸世界跳水界幾個周期。然而，展望「後東京奧運時代」，全紅嬋的道路並非一帆風順，因為她將歷經身體、心理和對手的三重挑戰。

將面對發育與心理難關

女子跳台是跳水中人才更新換代最快的項目。由於身體發育原因，很多女選手將經歷身高、體重增加、動作翻騰難度增大的困擾，身體發育是所有女子跳台運動員的一道障礙。只有通過增加自身力量來度過身體發育關這種主要方法，但很多女選手在力量訓練過程中往往出現傷病，甚至因此提前結束職業生涯。對於全紅嬋而言，未來兩年訓練非常關鍵，她須在力量訓練和控制傷病之間做到平衡，才能以良好的競技狀態競爭2024年巴黎奧運會的參賽資格。

除了生長發育一關要過，時刻保持穩定心理和冷靜頭腦，也是她在新奧運周期能走多遠的關鍵。天下沒有常勝將軍，在競爭激烈的女子跳台上，全紅嬋要想保持全勝並不容易。一旦失利，處在鎂光燈下的全紅嬋是否能坦然面對？特別是在面對外界的質疑、猜忌時，調整心態是否到位也是擺在她面前的難題。在心態調適方

面，曾經歷從競技生涯巔峰跌落谷底的游泳名將葉詩文、中國跳水首位「00後」奧運冠軍任茜，或許能為全紅嬋提供一些可借鑒的經驗。

調整自身生理、心理狀態的同時，她還將面對眾多高手的挑戰。雖然目前國外在女子跳台項目上尚無高手，但中國隊隊內競爭卻非常激烈。2022年的亞運會、2023年的世錦賽和2024年的世界盃、奧運會，每一次世界大賽前，中國跳水隊都將舉行多站選拔賽，以選手的實際競技狀態和能力為第一選拔標準，而不看運動員的過往成績和資歷。因此，未來三年的訓練和比賽中，全紅嬋並沒有任何鬆懈的資本，將時刻接受對手的挑戰。



▲外間期望全紅嬋能像師姐郭晶晶(右)及吳敏霞(左)等稱霸跳水界。

全紅嬋

成功需付出 每天練跳水四百多次

小身軀大意志



▲全紅嬋參與首項國際賽是東京奧運會。

從東京奧運會

一鳴驚人到陝西全運會閃耀賽場，年僅14歲的跳水小將全紅嬋，成為中國體壇冉冉升起的一顆新星。稚氣未脫的模樣，嬌小纖瘦的身形，絲毫掩蓋不住這位年少成名的跳水天才身上無限的光芒。艱難困苦，每天都要在十米台往下跳四百多次，最多一天訓練長達十幾個小時，玉汝於成，全紅嬋以她瘦弱的雙肩扛起夢想的重量。一次次完美表演的背後，是日復一日不懈努力和百折不撓的強大意志。

大公報特約記者 史玄之



▲全紅嬋在東京奧運會女子10米台奪金。

東京奧運會之前，全紅嬋的名字對很多人來說非常陌生。假如東京奧運會在2020年如期舉行，全紅嬋因沒達到奧運會跳水比賽參賽的最小年齡標準，而無法獲得奧運參賽資格。然而，奧運會推遲一年舉行，無疑給了全紅嬋大展身手的機會，她亦把握了這次難得的良機，在女子十米跳台決賽中以466.20分的驚人成績，一戰封神。

2020年全國賽嶄露頭角

今年14歲的全紅嬋，原本應像很多同齡人一樣在學校裏讀書，但一次偶然機會卻改變了人生選擇。2014年，全紅嬋的啟蒙教練陳華明去基層學校挑選跳水苗子，他發現全紅嬋擁有很好的爆發力和彈跳力，7歲時立定跳遠就可以跳到1米76，而且動作輕盈，很適合跳水運動。在與全紅嬋父母進行一番溝通後，陳華明讓全紅嬋參加專業跳水訓練。與課堂學習相

比，活潑好動的全紅嬋更喜歡跳水運動。練習跳水可以不用上課，這個簡單、天真的理由讓她走上跳水之路。家境貧寒的全紅嬋擁有驚人毅力，在令人膽寒的十米跳台上，每天都要往下跳四百多次，最多的一天訓練長達十幾個小時，整個童年都在跳水池中度過。

皇天不負有心人。系統、規範的跳水基礎訓練，為全紅嬋打下了堅實跳水基本功。從事專業跳水運動四年後，她在廣東省青少年跳水錦標賽上收穫三項冠軍。兩年後，在2020年全國跳水冠軍賽上爆冷，力壓陳芋汐、張家齊等世界冠軍，一舉奪得冠軍，隨後入選中國國家跳水隊。在人才濟濟、競爭激烈的中國跳水隊中，全紅嬋在三站奧運選拔賽中奪得兩站冠軍，以積分第一名的成績獲得東京奧運會參賽資格。

三跳滿分驚艷世界

東京奧運會是全紅嬋的首次奧運之旅，也是她第一次國際大賽。沒任何大賽經驗的她，在預賽和準決賽中非常緊張，兩次在207C的難點動作上出現嚴重失誤，讓人們對她的決賽前景非常擔心。誰知在決賽中全紅嬋卻放了一顆大大的「衛星」，五跳中有三跳得到滿分10分。以466.20的高分刷新了世界女子十米跳台的歷史最好成績，最終她以高出第二名陳芋汐四十多分的巨大優勢奪冠，超出第三名澳洲選手近100分。換言之，如果中國隊只派全紅嬋一人參賽，她少跳一個動作也可以穩穩地獲得這枚金牌。

東京奧運會歸來，全紅嬋在經過21天的隔離後，又馬不停蹄地奔赴陝西參加全運會。女子十米跳台決賽中，全紅嬋、陳芋汐、張家齊、任茜四位奧運冠軍正面對決。在這場被外界稱為「神仙打架」的鏖戰中，全紅嬋在前三跳落後的情況下，依靠後兩跳的驚艷表現，摘得全運會單人項目金牌，成為當今女子十米跳台界名副其實的第一人。

▶全紅嬋除努力練跳水外，還要鍛煉體能。



▲全紅嬋(前右)完成奧運及全運後，到主題樂園遊玩。



▲全紅嬋如願一嘗到主題樂園的滋味。