



全红婵： 小荷尖角 豆蔻折桂

本报记者 刘 晓 郑 轶 李 硕

小小的个头、清爽的短发，面对十几名记者的轮番“拷问”，14岁的全红婵眉眼弯弯地笑着。第一次站在聚光灯下，全红婵说，自己比决赛的时候还紧张。

8月5日，在东京奥运会跳水女子10米台决赛中，中国选手全红婵和陈芋汐包揽了金银牌。作为中国代表团中年龄最小的选手，全红婵在决赛的5跳中拿到3个满分，这也是本届奥运会跳水比赛中首次出现满分。看台上的谢思埸、张家齐等新晋奥运冠军，也为她的惊艳表现欢呼雀跃。

全红婵夺金后，主教练刘彝兴奋地她高高举起。谈到这一幕时，全红婵笑起来：“有点痛。”

在人才济济的中国跳水队，女子10米台向来是小花争艳的舞台。2020年10月，首站东京奥运会选拔赛重启，当时年仅13岁的全红婵以黑马之姿战胜一众“00后”奥运冠军、世界冠军。她坦言：“没想过能赢，我就把比赛当成训练，大胆去跳了。”

后浪推前浪，全红婵的迅速成长进一步推动了中国女子跳水项目的良性竞争。3场奥运选拔赛综合比拼，两度夺冠的她如愿入选东京奥运会参赛阵容。当奥运梦想提前照进现实，一个小目标在她心底萌生：什么时候自己的照片能上国家队的光荣榜？

站在奥运会决赛跳台，全红婵展现出超乎年龄的淡定，用无懈可击的动作和入水，迅速取得领先

优势。第二跳，7个裁判全部打出10分；第四跳，这一幕再次上演。两个罕见的全满分令现场气氛沸腾。最后一跳，全红婵又获得满分（注：6个10分1个9.5分，完成分10分），最终以领先第二名40.8分的超高成绩将冠军收入囊中。

第一次出国参加大赛，全红婵很紧张，生怕自己发挥得不好。为了帮助小将调整状态，中国跳水队领队周继红给她讲了动作要领，让她“早点睡”。

“昨天晚上睡得很香。”全红婵笑着说。

获得亚军的陈芋汐比全红婵大了近2岁，大赛经验更丰富一些。2019年，她在光州世锦赛上获得了10米台比赛的冠军。

“我感觉全红婵比我当年还要厉害，她的技术动作和水花更完美、更出色。”陈芋汐说。

在巴塞罗那奥运会上，时年14岁的伏明霞惊鸿一跳，成为中国年龄最小的奥运冠军。今天，跳水“梦之队”的传奇正继续延续。

朱亚明： 跳得更远 超越自我

本报记者 刘 晓

8月5日，在东京奥运会男子三级跳远决赛中，中国选手朱亚明以17米57的个人最好成绩收获了一枚银牌，刷新了中国队在该项目的奥运会最好成绩。

在朱亚明之前，中国男子田赛项目在奥运会上表现亮点不多，仅有的两枚奖牌来自朱建华和董斌。1984年洛杉矶奥运会，朱建华获得男子跳高铜牌；2016年里约奥运会，董斌获得男子三级跳远铜牌。如今，朱亚明将中国男子田赛项目的奥运最佳战绩提升至银牌。

参加东京奥运会前，朱亚明的个人最好成绩为17米40。决赛的第二跳，他便以17米41刷新了个人最好成绩，一度排名第2位，但很快被对手反超，下滑至第5位。决赛第五跳，朱亚明再次突破自我，以17米57斩获一枚银牌。

走下赛场，朱亚明很平静。他说：“今天的比赛并不完美，但我已经展现了自己的实力。如果夺冠，会是

意外之喜。第二、第三都正常。”朱亚明第二跳和第五跳两次刷新自己的最好成绩。他第六跳中搏得更好成绩，但是由于体能下降等原因，未能如愿。

朱亚明出生于1994年，身高腿长的他在这一项目上显示出很大优势和潜力。2017年，他在亚锦赛上夺得了该项目的冠军。2019年，世界田联挑战赛上，他跳出了17米36的好成绩并获邀参加了钻石联赛等高级别赛事。

“今天的成就是训练成果的体现。”朱亚明说，“通过之前的训练，我摸索到了规律，今年对训练有了更多的认识，成绩更稳定了。”

疫情导致东京奥运会延期，给朱亚明备战带来了更多挑战。“去年受伤病困扰，我的状态不好，也没有在国际赛场上跟高手比拼，这对运动员来说是很大考验，但我们的训练条件得到了很好的保障。”朱亚明说，训练水平提高是自己取得好成绩的重要因素。

“过去，我们跟高水平选手的差距就是在训练方法和手段上，没有他们掌握得那么早。”朱亚明认为，近几年中国田径逆流而上，训练水平越来越高，成绩也会越来越好。

“我们要和高手比拼，展现中国田径的力量。”朱亚明说，“我将努力备战2024年巴黎奥运会，希望未来能跳得更远。”

朱亚明



全红婵



孙文雁

黄雪辰

董栋



黄雪辰—孙文雁： 花游双姝 唯美绽放

本报记者 刘 晓

8月4日晚，在东京奥运会花样游泳双人项目比赛中，中国组合黄雪辰/孙文雁获得亚军。走下领奖台，两人饶有兴致地看起了自己的比赛回放视频，还不时打趣——“我们像两只大海龟”“我的颈纹太明显了”。

黄雪辰和孙文雁都是经历数届奥运会的老将，对这样的竞技场已经非常熟悉，虽然没有如愿夺金，但获得银牌也在她们的预料中。“拿到这样的成绩，我们俩都非常开心！”孙文雁说，“从2014年开始，我就和黄雪辰搭档参赛，经过诸多国际大赛的磨砺，发挥越来越稳定。这枚银牌证明了中国花游的实力。”

近年来，在黄雪辰和孙文雁等队员的努力下，中国花样游泳竞技水平稳步提高，从近年来她们在世锦赛和东京奥运会上的表现来看，中国花游目前已稳居“坐二望一”的位置。收获这枚银牌对她们二人，尤其对黄雪

辰来说，很不容易。作为一名征战奥运会的“妈妈选手”，黄雪辰近年来经历了从生育到复出的艰苦历程。为了重回泳池，她努力减去了60斤的体重，还要应对伤病带来的困扰。

“花样游泳是力与美的结合，柔美相对容易，但展现力量就需要练好肌肉。”黄雪辰说，“我们俩今年31岁了，是花游界的高龄选手，与队里十七八岁的选手相比，进行同样的训练，她们可能睡一觉就恢复了，但我们至少需要两三天。”

东京是黄雪辰和孙文雁的奥运谢幕之旅，她们俩努力为自己最后一次征战奥运留下更多美好记忆。比赛结束后，孙文雁拉着黄雪辰在现场拍照，比心留念。“2014年亚运会比赛结束时，我们俩当时也比了心。”孙文雁说，“那次比心是庆祝我们开始合作，今天比心是纪念我们奥运花游合作的谢幕。”

在国际花游赛场上，俄罗斯运动员仍然保持强大的领先优势。但是黄雪辰认为，从东京奥运会赛场表现来看，中国姑娘正在努力追赶，已经缩小了与俄罗斯运动员的差距。

“我和黄雪辰现在定位是传好‘接力棒’，当好‘台阶’。把经验和好传统传承给年轻运动员，助力她们迈向更高水平。”孙文雁说。

黄雪辰寄语年轻队友，希望她们掌握科学训练方法、减少或者避免伤病，充分发挥潜能，为中国花游项目开拓更多可能性。

董栋： 四战奥运 再揽一银

本报记者 季 芳

在7月31日的男子蹦床决赛中，董栋以61.235分为中国蹦床队摘得一枚银牌，为自己的第四次奥运之行画上了句号。

“有些遗憾，但对自己的表现是满意的。”决赛中第四个出场的董栋动作并无瑕疵，但在难度上略逊于最后上场的白俄罗斯队选手，与金牌擦肩而过。尽管如此，4次出战奥运会，每次都获得奖牌，共取得1金2银1铜，董栋已经在奥运赛场书写了自己的故事。

国家体育总局体操运动管理中心主任缪仲一夸赞：“董栋是一位非常优秀的运动员。在比赛过程中，他是这个项目年龄最大的运动员，但是他把这个项目的热爱和体育精神，最充分地体现出来。真的为这样的运动员感到骄傲。”

从2002年开始练习蹦床，今年32岁的董栋坚守这一块9平方米的赛场已经19年。他自认为是一个幸运的人，遇上了好的教练，有很多人支持和帮助自己，没有什么重大伤病——这是他能一直活跃在赛场的客观条件。“当然也有自己的努力，这么多年，我从没有放松过在训练上的要求。”

北京奥运首摘铜、伦敦奥运夺金、里约奥运摘银……成果背后是多年来的坚持和付出。“参加了4届奥运会，其实每届都很难，但每届我都调整到最好状态去拼。”董栋说，竞技场上的起起伏伏让他不再只关注结果，“做好过程才最

重要”。登上本届奥运赛场前，董栋还是有些紧张：“前一晚几乎没有睡着，一直在想动作要领。”直到走进比赛现场，心里才踏实。

预赛第二轮，董栋成了后5位出场选手中唯一没有失误的。面对现场“状况”频出，老将说，他的“秘诀”就是专注做好自己，才能以不变应万变。

董栋嘴里最多的话是“拼了”。赛场上没有轻而易举的成功，有的只是迎难而上拼搏。决赛中，他跳出了61分以上的高分，用出色表现为自己的奥运之作结。

董栋的运动生涯或许将近尾声，他用“圆满”来形容这些年的经历，不单在于成绩，更在于这一程的成长和收获。“全力拼搏的过程让人成长、成熟，这也是奥林匹克运动带给我们的财富。”董栋说。