

# 他们的水花为啥比下饺子小?

## ——中国跳水“梦之队”的成功密码

“你是怎么练出压水花绝技的?”每次国际大赛,都有外国记者这样问中国跳水运动员。然而,不同中国运动员的回答永远是一个字:“练。”同样的问题,中国教练员的回答可能会多说点:“就这么练。”

跳水堪称“2秒钟的艺术”,在2秒钟内,运动员的起跳高度越高,才有越多的时间在空中完成翻腾、转体、展开、入水等一系列动作。你看见没有水花的2秒,是运动员经历过无数惊涛骇浪的2秒;你看见完美的2秒,是运动员纠正过千万次失误后的2秒;你看见万众瞩目的2秒,是无数人默默无闻幕后接力完成的2秒。

为了让“水花比下饺子小”,每一个中国跳水人在庞大的系统工程里贡献力量,从运动员选材、基础训练、大小赛事、输送机制到科技助力、内部竞争、选拔机制、心理保障等众多小细节的环环相扣和良性运转,才打造出中国跳水“梦之队”的成绩与辉煌。



8月5日,全红婵在比赛中。  
任敏

## 冠军选手的“身体密码”

身材瘦小修长、弹跳力出众、协调性好

从奥运冠军选手的发展经历来看,中国跳水在运动员选材上“独树一帜”,无论男女都是身材瘦小修长、弹跳力出众、协调性好。从“跳水女皇”高敏、伏明霞、郭晶晶、陈若琳到施廷懋,再到东京奥运会女子10米台的“三小天鹅”:张家齐从小喜欢蹦跳,三四岁时就把家里的席梦思床“散架”了;陈芋汐出自体操世家,小时候的玩具是弹网,游乐场就是体操房;获得10米台单人冠军的全红婵凭借跳房子和跳皮筋的轻盈动作,吸引了下基层选苗子的湛江市体育运动学校跳水教练陈华明的注意。经过测试发现,当时身高

1米2的全红婵,跳远达到1米76。

一名运动员的身体条件是否有天赋,教练员看过几次就基本有数了:身体素质、协调性好是天生的。孙淑伟、熊倪、郭晶晶、陈若琳、陈艾森等人一直被概括为“内在力量”的选手,力量与协调性并存。在东京奥运会大放光彩的全红婵也是上下肢力量强大。

郑观志是我国的第一批跳水运动员、电影《女跳水队员》的故事原型,她说:“从10米台跳下来,重力加速度产生巨大的冲击力,如果运动员的上肢力量不够,入水的那一瞬间双手就会被水冲开,影响入水

效果,也就是水花大。全红婵却可以在入水很深之后才松手,入水姿态始终保持得很好。”

广东跳水队教练何威仪指出,全红婵对自己身体有“超强的感知力”。他说:“每次做完动作,我一说,全红婵就知道自己哪里出了偏差,怎样去改。”

“身体语言”是冠军选手共通的“制胜法宝”。很多时候,运动员在起跳时有一点点偏差,但凭借出色的身体感觉,在空中下意识调整动作、然后完美入水,施廷懋、曹缘、谢思埸等身经百战的名将都曾在比赛中有过类似的经历。

## “伯乐”的“淘”宝密码

基层教练们在全国编织“人才筛选网”

曾经带出过陈琳、王睿、陈若琳、胡亚丹、刘蕙瑕、张家齐、陈芋汐等女子跳台冠军选手的“幕后英雄”任少芬教练在北京队执教起步时,靠“千里走单骑”的方式“大海捞针”,转遍了北京远近城区,以及密云、平谷、门头沟等郊区,除了正规小学,她还找到体操、武术、杂技、舞蹈等团体,共走访了200多个地方。每到一处,她都先挑选出瘦小的孩子,掀起裤腿看腿型,挑身材比例好、脑子灵、接受力强、胆子大、内在力量等诸多条件好的孩子,老

师们纷纷咂舌惊叹:“你这是万里挑一啊。”

陈华明每年都下到湛江市的五县四区小学里寻找跳水人才,重点是农村基层小学,7岁的全红婵就是从麻章区迈合村小学“淘”来的宝贝。

就这样,基层教练们在全国各地编织起巨大而细致的“人才筛选网”。

“伯乐”们日复一日、年复一年的精心培养,“千里马”经过区、市、省、全国各级青少年培训和比赛,逐渐脱颖而出。运动员一旦参加全国

冠军赛和锦标赛,就到了国家队教练的“人才网”中,表现出色者就会接到国家队邀约,迅速“打包”入队。

最初接到国家队调令时,在北京队的张家齐正在陆上训练倒立的环节,倒立完立刻被“打包闪送”到国家队;在上海队的陈芋汐本来计划着和队友们出国训练,结果“泡汤了”;全红婵教练则是在周六接了一个电话,周日她就出现在了北京。

运动员们进入国家队后还要经过训练和严格的选拔机制,才有机会获得国际比赛资格。

## 多管齐下善用“外脑”

不断尝试科技助力提升训练水平的新方法

“国家队每个人都特别拼。”这是全红婵进队后的感受。事实也是如此,由顶尖教练员和冠军运动员组成的团队,时刻都在用工匠精神精雕细琢,无论是队里的“大姐大”施廷懋和王涵,最年轻的几位女子跳台选手,还是带伤训练的谢思埸、曹缘、陈艾森等男选手,每个人的每一堂课都在教练指导下挑战自我。

在国家队,医生的康复保障和心理辅导非常到位,还有最先进的科技助力。中国跳水队多年来始终秉承创新发展的理念,积极探索、不断尝试科技助力提升训练水平的新方法。

今年,百度智能云打造国内首

个“3D+AI”跳水训练系统,和中国跳水队协同推进人工智能与体育跨界合作,让训练系统“看得清”“看得准”“看得全”“看得懂”,协助解决运动员的技术难题。

据国家队教练反映,系统先进实用,真正融入队伍日常训练,场馆内的iPad、超大屏、电视机联动在一起实时播放训练动作,让教练和运动员的训练更加科学高效。

“我们跳完动作后3秒钟就可以看到自己的动作完成情况,切换不同的角度抠动作细节。晚上回到宿舍还可以随时研究训练视频,对自己的技术动作思考总结,不断提

高。”凭借两届奥运会4枚金牌加冕新一任“跳板女皇”的施廷懋说。

在各个地方队,除了常规性的弹网、拉保护带,还有翻腾器等“黑科技新武器”。何威仪透露,全红婵在翻腾器上练得特别专注,再加上刻苦努力,才打下了腾飞的基础。

9月,在陕西举行的第十四届全国运动会上,中国跳水也许将迎来又一批掌握“水花消失术”的新星。

所以,再有人问中国跳水运动员“水花秘诀”时,你知道该怎样回答了吧。

新华社记者周欣 夏亮 吴书光

## 父母心有光芒 孩子必带芬芳

——看两位“00后”奥运冠军的家教

在奥运摘金的高光时刻,全红婵和孙梦雅分别在第一时间拨通了家里电话,与父母分享夺冠的喜悦。其中,全红婵那句“要挣钱给妈妈治病”,更是感动了很多人。一位跳水冠军、一位皮划艇冠军,两位家庭境遇相似的“00后”女孩,有着怎样的家教?

## “爸爸很辛苦却从不说困难”

全红婵来自一个七口之家。母亲在2017年遭遇车祸后失去劳动能力,整个家庭的收入来源几乎全靠父亲。2019年全红婵家被纳入低保,每月按国家规定领取低保金。

小小离家学跳水,常人可以想见的难舍,于全红婵已云淡风轻:“刚开始是有点辛苦,想家,但是我太喜欢跳水了,爸爸鼓励我,让我坚持。”她的妈妈叮嘱得则更细:“听教练的,好好训练,小心点,别受伤,多看点书,多学点文化。”

在父母眼中,全红婵“听话懂事”,是个好女儿。难得休息回家,她会跟着爸爸在果园里干活,

给种的橘子树施肥。

“爸爸很辛苦却从不说困难。”全红婵觉得自己的性格“像爸爸”,“冷静、孝顺、永不放弃,他永远是我的榜样”。

虽然不常回家,全红婵却心疼爸爸从早忙到晚,照顾一家老小。每次接到爸爸的电话,她都报喜不报忧,“挑练得好的事情告诉他,练得不好就不说了,不想让他着急担心”。

“家里的事情不用操心。”女儿一战成名,父亲全文茂接过了献花,却婉拒了其他馈赠。

“奖牌是最好的礼物。”这是全家人一致的心声,也是全红婵继续攀登的动力。

## “热爱的事一定要坚持下去”

2001年出生的孙梦雅是山东枣庄人,14岁进入枣庄市体校,开始皮划艇专业训练。

母亲潘存娟说,孙梦雅从小就是开朗活泼的孩子,性格外向,爱动爱玩,适应环境能力强。

“梦雅常和我说,训练累的时候睡不着,我就安慰她别给自己太大压力。”在母亲印象中,孙梦雅从进人体校开始,每年回家一次,最多待一星期。“回到家后,她就忙着做农活和家务,洗碗、扫地都包了。”

2016年孙梦雅父亲在外地务工时受伤致残,住院需要母亲陪护。为了不影响孩子正常训练,母亲隐瞒了病情,说自己到父亲务工的地方看看,几天就回来,但一走就是三个月。

父亲受伤后,母亲成了家里顶梁柱。孙梦雅得知这个消息,心理波动很大,想回家照顾家人,

有了放弃的想法,母亲制止了她。“我当时就告诉她,一定要坚持下去,这是她热爱的,不要想家里的事,把训练搞上去,拿到好成绩,就是对家里最好的回报,家里有妈妈。”

但父亲的受伤,还是让种地为生的一家人失去了主要经济来源。“梦雅懂事,生活上也勤快节俭,为了给我减轻负担,她每个月都会寄生活费,家里条件逐渐改善。”

也正是妈妈的鼓励和坚持,让孙梦雅更坚定了选择。为了不辜负天赋和父母支持,她发愤努力。她知道,回馈父母最好的方式,就是加倍训练,赢得冠军。

“那天(8月7日),家里来了很多亲戚朋友,我们一起看电视,当时我的心跳加快。夺得金牌后,梦雅第一时间视频通话来报喜。她说:‘妈妈,我拿到奥运会金牌了!’女儿是最棒的,我为她感到骄傲和自豪。”

## 成功经验值得总结和借鉴

全红婵和孙梦雅的父母都是农民,家里都遭遇过变故与逆境,但他们对孩子的教育无疑是成功的,一些育儿经验值得总结和借鉴。

首先,父母要发现并抓住孩子天赋,让他们为热爱去燃烧,哪怕遇到挫折、摔倒,也不要轻言放弃,做孩子最坚强的靠山,让他们明白,人生没有白走的路。

其次,不要因为贫穷,让孩子把家庭顾虑看得比天重。越是难和苦,越要活得坚韧。只有强大自己,才有可能带领家庭走

上坡路。

最后,父母的一言一行、一举一动都在影响孩子成长。孩子勤劳、孝顺、正能量,正是大人品质和状态的镜像。家长要让孩子学会乐观面对一切,哪怕有变故和困难,也要扛起自己的责任。给孩子一个阳光的心态,或许是做父母最有远见的做法。

从两位“00后”奥运冠军的父母身上,我们可以看到,家庭教育是孩子成长的底色。父母心有光芒,孩子必带芬芳。

新华社记者岳冉冉 周万鹏 卢羡婷