

跳水运动员的那些坎儿 全红婵为什么没“踩雷”

昙花一现?发育期烦恼?少年得志容易得意忘形……2021年,14岁的全红婵以破纪录的高分拿下东京奥运会女子10米跳台冠军后,很多人担心她的发展前景。进入2022年,身高涨了8厘米的全红婵在中国跳水队队内测验中接连赢得双冠,并在单人10米台上再现“水花消失术”,成绩足以赢得奥运冠军。

跳水运动员都会遇到的那些坎儿,全红婵为什么能够顺利“扫雷”?

奥运金牌师徒搭档 大胆尝试见成效

全红婵的成功可以简单归纳为天赋、运气、技术过硬、意志顽强:东京奥运会延期一年举行,正好达到跳水运动员参赛年龄的全红婵通过三站国内选拔,排名榜首锁定奥运门票。在东京奥运会上,她的“水花消失术”技惊四座,决赛中五个动作三跳满分,以创奥运纪录的高分夺得10米跳台冠军。然而,进入不可逆转的生长发育期,全红婵该如何克服身高体重带来的技术变形、体能拖后腿和伤病困扰等问题?

中国跳水队给出了答案:东京奥运会两个月后,曾经叱咤国际女子跳台10年、奥运五冠王陈若琳接手全红婵的训练,成为中国跳水第一对奥运冠军师徒组合。

陈若琳在2016年里约奥运会后退出

役,次年进入国际泳联跳水技术委员会,并执裁包括世界跳水系列赛、韩国光州游泳世锦赛、东京奥运会等国内外大赛。虽然没有太多的执教经验,但她有克服身体发育的亲身经历、对技术和比赛的超凡理解和掌控力,更有执裁比赛的裁判视角、大姐姐般的贴心细致和教练员的严格要求,带着比自己小15岁的全红婵奋力向前冲。

在4月20日至23日进行的国家队队内测验中,因伤缺席4月初首次测验的全红婵进行了2022年首秀:双人10米台,她和陈芋汐首次搭档亮相,规定动作稍有瑕疵,但三个自选动作发挥出高水平,尤其是407C(向内翻腾三周半抱膝)得到85.44分,最终以349.74分超过达标线。单人10米台,全红婵、陈芋汐和张家齐三位奥运冠军“神仙打架”,全部超过420分的达标线。全红婵把以往薄弱的207C(向后翻腾三周半抱膝)“进化”为杀手锏,得到3个满分10分,最终以450.15分获得第一。张家齐以总分425.25分排名第二,陈芋汐以424.30分名列第三。

测验中,陈若琳总是表情严肃、面带思考,偶尔为全红婵的动作大力鼓掌,露出满意的笑容。这位曾经闪耀世界女子跳台的天花板人物,如今站在了天才弟子的身后。

追求完美+危机意识 不断超越自我

3月28日,刚刚庆祝自己15岁生日的全红婵在生活中很随意:外出时喜欢戴古怪精灵的章鱼帽,天冷时缩着脖子和人聊天,泳池边和队友嬉闹说笑……唯独在跳水时精益求精。

多年指导全红婵的广东队教练何威仪评价她在训练中全神贯注。如今,她对自己的要求更加严苛:双人测验后,她评价“表现一般般,我平时的训练更好”;单人获胜后,她自找毛病“前面三个动作还可以,后面两个动作有点放松,没跳好,以后再提升提升”。

在国家队,全部是冠军的师哥师姐们都在只争朝夕、刻苦努力,全红婵坦言不想掉队,更不想被淘汰,因此无论是受伤、赛后隔离、还是面对美食诱惑,她都能自觉投入魔鬼训练。“我现在能做的,就是禁止所有零食,控制好体重,保持好竞技状态,这样才不会被内卷淘汰。”

全红婵在东京奥运夺冠时可能还很懵懂呆萌,现在的她依然是队中的“小可爱”,但她没有在鲜花、掌声、荣誉、名利中迷失自我,目标始终坚定:巴黎奥运会再夺冠。

由于世锦赛和亚运会的国内选拔赛推迟进行,参赛名单无法敲定,期待全红婵的下一场“水花消失术”更精彩。 据新华社

F1艾米利亚罗马涅大奖赛: 维斯塔潘夺冠

2022赛季世界一级方程式赛车锦标赛(F1)意大利艾米利亚罗马涅大奖赛正赛24日在意大利伊莫拉举行。在这场状况频出的比赛中,红牛车队的维斯塔潘一路领跑拿下冠军,他的队友佩雷兹获得第二。维修区发车的中国车手周冠宇获得第15名。

冲刺赛获得第一的维斯塔潘杆位发车一开始便一直保持领先,并未受到太多干扰,法拉利车队的勒克莱尔第二位发车,却很快被佩雷兹超越,而法拉利另一位车手赛恩斯则在第一圈就被里卡多撞出赛道,遗憾退赛,并引得安全车出动。

比赛第五圈重启,维斯塔潘始终稳健领跑,在第41圈时套圈了当时位列第14的汉密尔顿,最终他一骑绝尘,以领先第二名16.5秒的优势轻松获胜,连续两年拿下该站冠军。

凭借这场比赛的胜利,维斯塔潘将与积分榜暂列第一的勒克莱尔之间的分差缩小到17分。他表示:“取得这样成绩非常不容易……由于今天的天气状况,你永远不知道会遇到什么样的竞争,但作为一个车队,我们一切都做得不错,包揽亚军当之无愧。”

梅赛德斯奔驰的七冠王汉密尔顿状态依旧不佳,仅获得第13名。阿尔法罗密欧车队的周冠宇,由于此前冲刺赛发生撞击退赛,当日正赛从维修区发车,一路赶超,最终以第15名完成比赛。 据新华社

郭艾伦22分助辽宁拿到CBA总决赛赛点

郭艾伦带领辽宁队在24日进行的中国男篮职业联赛(CBA)总决赛第三场比赛中,以87:73战胜浙江广厦队。总比分3:0领先的辽宁距离总冠军奖杯只有一“胜”之遥。

由于在上一场比赛中发挥不佳,郭艾伦此役前遭受了外界的质疑。当晚他用表现做出回击,得到全场最高的22分,同时送出11次助攻,并贡献了2次抢断。

郭艾伦从比赛一开始就展现了很强的进攻决心,频频利用突破冲击对手篮下,无论是自己终结还是助攻队友,都让广厦队的防守颇为头疼。虽然广厦队的孙铭徽利用个人进攻也能帮助球队取得一些分数,但整体实力更强的辽宁队还是在半场就建立了46:36的领先优势。

第三节广厦队面对辽宁队的全场紧逼显得束手无策,后者打出一个12:3的进攻小高潮后,双方的分差一直维持在两位数。

数据方面,辽宁队的莫兰德得到17分和16个篮板的大号“两双”,同时还送出两次盖帽;广厦队许钟豪和孙铭徽两人得分上双,分别得到12分和11分。

按照赛程,双方下一场比赛将在26日进行。辽宁取胜即可如愿获得队史第二座CBA冠军奖杯。 据新华社



4月24日,辽宁本钢队球员郭艾伦(左三)在比赛中上篮。

英超综合: 两场德比 主队皆胜

英超足球赛场24日迎来两场引人注目的德比。切尔西依靠普利西奇的绝杀1:0送走伦敦同城对手西汉姆联。利物浦2:0击败为保级而战的埃弗顿,在“默西塞德德比”中胜出。

当日切尔西在斯坦福桥迎战西汉姆联,客队主帅莫耶斯为了应对下周的欧罗巴半决赛,对首发阵容进行了6处调整,但“铁锤帮”依然看似有能力带走宝贵的1分。

比赛进入尾声,卢卡库突入禁区被道森拉倒,道森被红牌罚下,切尔西获得点球机会。然而,意大利中场若日尼奥主罚的点球软弱无力,被西汉姆联门将法比安斯基直接没收。眼见比赛就要以平局收场,下半场过半才替补登场的普利西奇挺身而出。“美国队长”接阿隆索的回传包抄射门得手,切尔西凭借第90分钟的全场唯一进球惊险获胜。

“蓝军”在少赛一场的情况下以领先阿森纳5分的优势稳居第三,第二位的利物浦则继续紧追“领头羊”曼城,以1分的差距保持对卫冕冠军施加压力。

面对防守坚决的埃弗顿,利物浦在下半场依靠换人终于打开局面。第62分钟,萨拉赫和刚刚登场两分钟的奥里吉在禁区左肋配合,随后萨拉赫传中到后点,罗伯森包抄冲顶破门。第85分钟,和奥里吉同一时间被换上的迪亚斯接亨德森传中倒钩将球送到门前,奥里吉插上头球将比分锁定在2:0。

由于伯恩利同日1:0小胜狼队,这意味着埃弗顿以落后伯恩利两分的积分跌入降级区,但还比第17名伯恩利少赛一场。布莱顿2:2战平南安普敦,两支球队都继续排名中游。 据新华社

亚运会国象中国男队选拔赛结束

丁立人领衔5人参赛阵容

中国国际象棋协会消息,中国国际象棋国家男队亚运会选拔赛24日在中国棋院杭州分院结束了全部10轮的角逐,丁立人、马群、韦奕、卜祥志和许翔宇组成了出征亚运会的男队阵容,老将章钟落选。此次比赛为选拔赛第二阶段,6名参

赛棋手进行双循环共10轮比赛,前五名代表中国队出征亚运会,其中章钟、马群和许翔宇是由第一阶段晋级而来。

当天比赛前,棋手名次已基本确定,马群对阵韦奕,丁立人对阵卜祥志的比赛均以和棋结束。章钟虽已确定落选,但在最后一

盘仍为荣誉而战,执黑43回合力克许翔宇。

最终,丁立人、马群同积6.5分,卜祥志、韦奕同积5.5分,许翔宇4分排名第五,章钟2分排名第六。

本次比赛由中国国际象棋协会主办,中国棋院杭州分院承办。 据新华社