

## 女子10米台轻松夺冠,决赛五跳中两跳赢得七位裁判集体打满分

## 出道即巅峰,全红婵让世界牢牢记住自己

■本报记者 陈海翔

在东京奥运会女子10米台比赛开始前,没有一位对手知道全红婵是谁,除了与她同台竞技的中国队友陈芋汐。当全红婵在昨天举行的半决赛和决赛中接连拿出绝佳表现,并以几乎完美的成绩夺得金牌后,所有人都惊叹,原本就难以战胜的中国跳水“梦之队”如今又多了一位天才——一位重新定义女子10米台比赛高度的小丫头。作为东京奥运会中国代表团年龄最小的选手,14岁的全红婵在自己的第一次大赛中,就让跳水世界牢牢记住了自己。

决赛五跳,全红婵在其中三跳拿下满分,其中第二跳407C和第四跳6243D两个动作,甚至让全场七位裁判全部打出满分10分(第五跳5253B则为六名裁判亮10分,一人亮9.5分,被作为最低分扣除,不计入总分)。她的总成绩最终高达466.20分,超越了陈若琳在2008年奥运会上所获的447.7分,成为女子10米台的历史最高分。就连前辈陈若琳不禁由衷赞叹,“我的新偶像是小红妹妹。”

这位年仅14岁的天才到底是谁?成了昨天赛后很多国外记者的疑问,其实就连不少中国记者对全红婵也相当陌生。7岁开始接触跳水,11岁进入广东省跳水队,13岁入选国家队,2020年9月才学齐了整套动作,随后就在自己参加的唯一一次全国大赛中站上最高领奖台(2020年全国跳水冠军赛),从未参加过国际比赛,来到东京前甚至不知道什么是奥运会;如果奥运会如期举行,她将无法未满14周岁的跳水最低年龄限制而无法参赛,更何况,一年前她甚至还不是国家队队员——全红婵的这份履历或许能够解答外界的疑惑,短短七年时间里,从零基础到奥运史上最高分夺冠,这再次证明了她确实是一位天才。

即便再有天赋,也离不开苦练。全红婵在广东队的教练何威仪表示,“全红婵非常能吃苦。在同年龄运动员中,她对待训练的态度最投入,哪怕再简单的训练也会全力以赴。从数据来看,她每天陆上跳的次数就在200到300个之间,水上也有120个左右。”

赛后,当一众记者将全红婵团团围住,连珠炮般地向她究竟有何能有如此高超精湛的技术时,惜字如金的全红婵只憋出几个字,“慢慢练呗。”当又有人问全红婵哪个动作最拿手时,她扭过头向陈芋汐求助,“我该怎么说呀?”在这位14岁的小丫头看来,“接受采访,比刚刚跳比赛还要紧张。”

谈起这位小师妹,年长两岁的陈芋汐说:“其实全红婵是队里最调皮的,我们大家都整天追着打。”这次又轮到全红婵不乐意了,立即大声反驳,“哪有,才不是这样。”

每天倾尽全力地训练,休息时打两盘游戏;最初梦想是开一家小卖部,因为这样就能“吃不完的辣条”——这就是新科奥运冠军的最真实写照。14岁的全红婵或许还不能完全明白奥运冠军对自己来说意味着什么,但她同时也清楚地知道,只有好好训练比赛,才能赚很多钱,“这样能给妈妈治病,一定要治好。”

面对记者关于自己未来的提问时,还是孩子的全红婵自然没能说出个所以然。其实这也无须提问。一出道即是巅峰的全红婵,重新定义了女子10米台比赛的难度。如果能继续保持下去,这将是一位可以统治女子跳台许多年的明星。



全红婵在自己的第一次国际大赛中,就重新定义了女子10米台的比赛难度。

视觉中国

曾为陈芋汐、黄雪辰治疗的瑞金医院医生竖起大拇指——

## 看到她们的伤,我们打心眼里佩服!

■本报记者 唐闻佳  
通讯员 朱凡

当奥运选手站上领奖台,他们的背后又书写着什么?或许医生们对此再清楚不过。

继7月27日与队友张家齐一起夺得女子双人10米台冠军后,上海运动员陈芋汐昨天又在单人10米台比赛中摘得银牌,这是她在东京奥运会上的第二枚奖牌。下个月才满16岁的陈芋汐赢得了最珍贵的荣誉,曾为她诊治的瑞金医院医生深知这份荣耀背后的付出与苦痛。

作为医疗顾问,长期从事运动损伤治疗的瑞金医院骨科医生叶庭均曾多次为上海跳水队、花样游泳队诊疗,陈芋汐就是其中之一。

“2018年,在上海梅陇的体育馆,我为陈芋汐看诊发现,她的主要问题是手腕和足踝的伤病。手腕伤病来自长期倒立支撑引发的腕部肌腱劳损,足踝则是长期踮脚发力造成的脚趾问题。看到她的情况,我打心眼里敬佩,非常希望自己能给她切实的帮助。”叶庭均说,与普通患者不同,陈芋汐这两处问题是典型的职业伤病,也是运动员日复一日高强度训练的最好证明,“我们并不能简单地要求运动员停止训练。而且从与陈芋汐的沟通中可以看出,她是一位非常刻苦和要强的运动员。因此,我们为她们量身定制了一套方案。”

叶庭均的判断是,当时13岁的陈芋汐,身体关节处于柔软状态,运动恢复能力较强,手腕上的这类慢性炎症疾病,结合更好的力量训练和调整发力方式,完全有机会治愈。

“足踝方面的伤病或许在训练中无法完全避免,因此我们选择在平时行走和休息过程中,尽可能保护和治疗。我建议她尝试脚趾支具来改善症状,并在运动鞋中增加足弓支撑的鞋垫。”叶庭均还与陈芋汐的教练进行了探讨,了解了很多运动员的习惯,针对性地提供了伤病恢复方案。

在此前一天,上海选手黄雪辰搭档孙文雁蝉联奥运会花样游泳双人赛

银牌,这位31岁的老将在自己的四次奥运会中全部登上了领奖台。而她的比赛也牵动着瑞金医院康复科和骨科医生们的心。

“同样是在2018年,我第一次在上海梅陇体育馆见到她。”根据叶庭均的回忆,黄雪辰其实对自己的伤病情况十分了解,由于反复治疗,她还能够与医生进行一些医疗专业方面的交流。叶庭均建议对她的每个伤病部位都做核磁共振检查。令这名医生意外的是,细数下来,黄雪辰的颈椎、腰椎、肩关节、腕关节和膝关节都需要检查,多达五处!

瑞金医院康复医学科治疗师张宏说,那天经仔细检查后,几位医生一致认为黄雪辰有三处伤病需要重点治疗,分别是右腕损伤、腰背肌肉劳损以及髌骨关节水。这些伤病都来自长期刻苦训练,诊断明确后就要立刻开始针对性康复治疗。

为制订更完善的方案,获得最佳治疗效果,黄雪辰来到了瑞金医院。瑞金医院康复医学科主任、上海医学会物理

与康复学主任委员谢青教授对她进行详细检查后,开出了有针对性的个性化康复处方,包括针对右腕的损伤,进行体外冲击波治疗、物理因子治疗;针对腰痛,除了物理因子治疗、手法处理腰背部的肌肉和筋膜劳损、悬吊治疗激活躯干的核心稳定以外,还需要调整左右两侧发力不平衡的力学问题;针对腕关节疼痛也要采用物理因子治疗,改善腕关节的水肿和炎症,并激活和强化胛骨肌群肌肉力量。

“当时感触最深的是,这孩子练得太苦了,背部随便一碰,就疼得皱眉,看着她,我心疼又感动,特别想给她再多一点的帮助。”谢青回忆,在康复科治疗几次后,黄雪辰的伤痛有了缓解,看到她这次摘得奥运会银牌,由衷地为她高兴。

瑞金医院与上海市游泳运动管理中心保持着长期交流,花样游泳队、跳水队等队伍运动员都曾到瑞金医院诊治,这些“特殊患者”也让医生颇受鼓舞,真切看到了每一块奖牌背后写着拼搏和超越自我。

东京奥运会上,空手道作为新增的五个大项之一,首次登上奥林匹克的舞台。今天,中国空手道领军人物尹笑言将向女子组手61公斤级金牌发起冲击。尹笑言以奥运资格积分榜排名第一人入围本次大赛,她的主要对手包括2018年世锦赛冠军、塞尔维亚选手乔瓦娜·普雷科维奇,埃及选手吉安娜·法鲁克以及土耳其选手梅尔维尔·科班。尽管尹笑言认为对手的进攻能力均很强,但她自信地表示,“我的目标是站上奥运会的最高领奖台。”

本届奥运会开幕前,国际田联如此预测女子20公里竞走项目——中国队有实力包揽该项目前三名,实现历史性突破,“就像2019年世锦赛那样,中国队完全有可能在女子20公里竞走中横扫所有奖牌。”2019年田径世锦赛上,中国女子竞走向世界展示了梯队厚度,刘虹、切阳什姐与杨柳静包揽女子20公里比赛前三名。

迄今,还没有一支队伍能在奥运会女子竞走比赛中实现包揽。中国队此次派出杨金玉、刘虹、切阳什姐的“老带新”组合。杨金玉是现世界纪录保持者(1小时23分49秒);34岁的刘虹是该项目奥运会、世锦赛、亚运会“金满贯”获得者;切阳什姐也获得2012年伦敦奥运会银牌。今天,她们将联袂为中国代表团力夺女子20公里竞走金牌。

罗亚东、王钦、边迪达将参与男子50公里竞走的争夺。自2012年伦敦奥运会司天峰夺得铜牌之后,再也没有中国选手能够登上该项目奥运会与世锦赛的领奖台,这次能否取得突破值得期待。

女子4×100米接力决赛、男子4×100米接力决赛将于今晚连轴上演。由汤星强、谢震业、苏炳添和吴智强组成的中国男队在预赛中以37秒92,排名小组第一强势晋级,中国飞人们能否在2016年里约奥运会第四名的基础上更进一步?由梁小静、韦永丽、葛曼棋、黄瑰芬组成的女队排名小组第三晋级决赛,已经完成了赛前制定的目标。正如梁小静所言,轻松上阵的中国女队将全力以赴,“希望能完成我们的梦想,能在东京奥运会上不留遗憾,发挥出自己真正的实力。”

先后战胜埃及、法国与韩国,中国男队距离实现男团四连冠仅一步之遥。与韩国队的半决赛中,马龙面对李尚洙一度处于失利边缘,最终以3比2艰难战胜对手。面对半决赛3比2爆冷淘汰日本的德国男乒,马龙、樊振东、许昕组成的中国队将在男团决赛中携手捍卫中国乒乓军的荣誉。展望决赛时,马龙表示:“无论对手是谁,我们都会做好打满五盘的准备。决赛中,我们三个人不能互相依赖,要各自打好自己的球,每一盘都全力以赴去拼,这样才能打出中国队的士气。”

## 中国战报

金牌  
全红婵 跳水女子单人10米台  
陈梦、孙颖莎、王曼昱

乒乓球女子团体

银牌  
朱亚明 田径男子三级跳远  
陈芋汐 跳水女子单人10米台

## 金牌榜

代表团	金	银	铜	总计
中国	34	24	16	74
美国	29	35	27	91
日本	22	10	14	46
澳大利亚	17	5	19	41
俄罗斯奥委会	16	22	20	58
英国	16	18	17	51
德国	9	9	16	34
法国	7	11	9	27
意大利	7	10	18	35
荷兰	7	9	10	26
新西兰	7	6	6	19
韩国	6	4	9	19

## 今日看点

## 空手道期待“零”的突破

■本报记者 吴雨伦

东京奥运会上,空手道作为新增的五个大项之一,首次登上奥林匹克的舞台。今天,中国空手道领军人物尹笑言将向女子组手61公斤级金牌发起冲击。尹笑言以奥运资格积分榜排名第一人入围本次大赛,她的主要对手包括2018年世锦赛冠军、塞尔维亚选手乔瓦娜·普雷科维奇,埃及选手吉安娜·法鲁克以及土耳其选手梅尔维尔·科班。尽管尹笑言认为对手的进攻能力均很强,但她自信地表示,“我的目标是站上奥运会的最高领奖台。”

本届奥运会开幕前,国际田联如此预测女子20公里竞走项目——中国队有实力包揽该项目前三名,实现历史性突破,“就像2019年世锦赛那样,中国队完全有可能在女子20公里竞走中横扫所有奖牌。”2019年田径世锦赛上,中国女子竞走向世界展示了梯队厚度,刘虹、切阳什姐与杨柳静包揽女子20公里比赛前三名。

迄今,还没有一支队伍能在奥运会女子竞走比赛中实现包揽。中国队此次派出杨金玉、刘虹、切阳什姐的“老带新”组合。杨金玉是现世界纪录保持者(1小时23分49秒);34岁的刘虹是该项目奥运会、世锦赛、亚运会“金满贯”获得者;切阳什姐也获得2012年伦敦奥运会银牌。今天,她们将联袂为中国代表团力夺女子20公里竞走金牌。

罗亚东、王钦、边迪达将参与男子50公里竞走的争夺。自2012年伦敦奥运会司天峰夺得铜牌之后,再也没有中国选手能够登上该项目奥运会与世锦赛的领奖台,这次能否取得突破值得期待。

女子4×100米接力决赛、男子4×100米接力决赛将于今晚连轴上演。由汤星强、谢震业、苏炳添和吴智强组成的中国男队在预赛中以37秒92,排名小组第一强势晋级,中国飞人们能否在2016年里约奥运会第四名的基础上更进一步?由梁小静、韦永丽、葛曼棋、黄瑰芬组成的女队排名小组第三晋级决赛,已经完成了赛前制定的目标。正如梁小静所言,轻松上阵的中国女队将全力以赴,“希望能完成我们的梦想,能在东京奥运会上不留遗憾,发挥出自己真正的实力。”

先后战胜埃及、法国与韩国,中国男队距离实现男团四连冠仅一步之遥。与韩国队的半决赛中,马龙面对李尚洙一度处于失利边缘,最终以3比2艰难战胜对手。面对半决赛3比2爆冷淘汰日本的德国男乒,马龙、樊振东、许昕组成的中国队将在男团决赛中携手捍卫中国乒乓军的荣誉。展望决赛时,马龙表示:“无论对手是谁,我们都会做好打满五盘的准备。决赛中,我们三个人不能互相依赖,要各自打好自己的球,每一盘都全力以赴去拼,这样才能打出中国队的士气。”

■本报记者 陈海翔

在以0比3的比分输掉了与中国女乒的团体决赛之后,伊藤美诚、平野美宇、石川佳纯这三名日本球员在场边流下了伤心的眼泪。伊藤美诚说:“我很想赢,但结果令人失望。”平野美宇说了几乎相同的话,“(对结果)非常失望。”相比之下,日本队中的奥运“三朝元老”石川佳纯则显得更为平静,“中国队越来越强了。虽然因为新冠疫情没有比赛,但她肯定在这段时间里进行了无法想象的训练。真的很无奈,中国队实在是太强了,感觉没有办法。”

如果说此前夺得混双冠军,让日本队产生了一丝借助主场之利冲击中国女乒王者地位的想法的话,那么伴随着昨天这场女团比赛的结束,这个梦想已经破碎。

昨晚的决赛中,中国女乒没有给对手任何机会。第一场女双较量,陈梦/王曼昱虽然先丢一局,但很快就以11比6、11比8和11比7连下三局完成逆转,拿到了第一分。第二场单打,孙颖莎面对曾在女单半决赛中战胜过的伊藤美诚毫不手软,同样以一个3比1击败对手。第三盘比赛,由P卡转正的王曼昱更是仅耗时31分钟,便以3比0完胜平野美宇,帮助中国队拿下了这场决赛。

东京奥运会开始前,中国乒协主席刘国梁曾表示,这支日本女乒的整体实力为史上最强,“但我们的整体实力也是摆在那里的,不管是在2016年那个奥运周期,还是东京这个周期,我的信心丝毫都没有动摇。”昨晚决赛结束后,刘国梁与队员们紧紧拥抱着,而后竖起大拇指为每个人点了一个赞。

在比赛中击败伊藤美诚,为国乒女队奠定获胜基础的孙颖莎表示,比赛开始前自己做好了充分的困难准备,“赛前我考虑到了她可能在比赛中的各种变化,也完全考虑好了届时我应该怎么应变。从比赛过程来看我今天的表现比较正常,拼出来了。这场比赛的确打得非常过瘾。”在双打和单打各贡献一分的王曼昱赛后却大呼没打够,“这次比赛我收获非常大,把握住了机会。这场比赛我们打得很有气势,其实赢了之后我感觉自己还能再打,没有打够。”女单冠军陈梦更是很“凡尔赛”地表示,“这场决赛我只在双打中出场了,因此感觉像是蹭了一个冠军。”

实现奥运女团四连冠后,中国女乒已经结束了东京的全部比赛任务。国乒女队主教练李隼表示,这场胜利来自于全队上下的必胜信念,“更重要的是,这次中国女乒不仅完成了团体夺冠的任务,还顺利完成了新老交替。我心里真的非常非常高兴。”

## 3比0横扫日本,实现奥运会乒乓球女子团体四连冠

## 中国女乒没给对手任何机会



国乒女队主教练李隼(左二)对这次三位队员的发挥都十分满意。

视觉中国

4点30分  
田径:男子50公里竞走决赛  
10点30分  
沙滩排球:女子决赛  
12点40分  
篮球:女子半决赛  
13点15分  
拳击:女子中量级半决赛  
15点30分  
田径:女子20公里竞走决赛  
18点30分  
乒乓球男团决赛:中国VS德国  
19点40分  
空手道:女子组手61公斤级决赛  
20点整  
女足决赛:瑞典VS加拿大  
21点30分  
田径:女子4×100米接力决赛  
21点50分  
田径:男子4×100米接力决赛