

# 全红婵收获广东第2金

## 广东省体育局向中国体育代表团致贺信

北京时间7月31日，在巴黎奥运会跳水女子双人10米跳台决赛中，广东运动员全红婵和队友陈芋汐联手上演“水花消失术”，全程保持“断层式”领先，以359.10分的成绩稳稳夺得冠军，为中国体育代表团夺得第7枚金牌，也帮助中国跳水队实现这一项目的奥运七连冠，这也是广东运动员在本届奥运会收获的第2枚金牌！赛后，广东省体育局第一时间向中国体育代表团致贺信。

贺信中指出，广东运动员全红婵在第33届夏季奥运会跳水女子双人10米跳台项目决赛中，与队友陈芋汐团结协作、默契配合，勇夺金牌，捍卫了中国跳水“梦之队”的荣耀，为国家赢得了荣誉，为广东增添了光彩。

广东省体育局向中国体育代表团，向中国跳水队，向全红婵、陈芋汐和教练员致以热烈的祝贺，诚挚感谢国家体育总局对中国体育事业的关心与支持，衷心祝愿中国体育代表团在后续比赛中取得更加辉煌的成绩！

羊城晚报记者 柴智



上图：全红婵/陈芋汐在决赛中  
右图：全红婵(右)和陈芋汐展示金牌  
羊城晚报特派巴黎记者 林桂炎 摄



# 压住了水花 闪耀了世界

## 全红婵和陈芋汐一起夺得女子双人10米跳台冠军

北京时间7月31日下午，巴黎奥运会女子双人10米跳台决赛在巴黎奥林匹克水上运动中心上演，广东选手全红婵和搭档陈芋汐表现出色，以断层式领先夺得冠军。这是中国体育代表团在巴黎奥运会获得的第七枚金牌，也是广东选手在巴黎奥运会上获得的第二枚金牌。两位中国选手在巴黎奥运会的舞台上上演五次“水花消失术”，让观众们大饱眼福。

### 第二次奥运之旅，仍然“断层式领先”

全红婵出生于2007年，陈芋汐出生于2005年，两位年轻小将都是第二次参加奥运会，由于两位运动员的年龄都很小，这对组合被粉丝们亲切地称为“两只小只”。但“两只小只”在赛场上却有着大能量，在东京奥运会两人都有金牌入账。当时初出茅庐的全红婵在女子10米跳台比赛中以破世界纪录的成绩夺得金牌，陈芋汐则搭档张家齐夺得女子双人10米跳台冠军。在巴黎奥运周期，全红婵和陈芋汐这对组合所向披靡，拿到了所有大赛的冠军。

全红婵/陈芋汐一上来就展现出了极佳的状态，在首轮便上演精彩发挥，拿到了近满分的成绩。第二轮，两位选手同样发挥不俗，两人如同复制粘贴般如银针似的扎入

水中，几乎没有任何水花溅起，裁判再次为两人打出了近乎满分的两轮规定动作过后，两名中国选手便已经奠定了领先优势。

到了自选动作阶段，全红婵和陈芋汐的发挥越来越好，连解说员都惊呼：“全红婵和陈芋汐简直跳出了这个动作的示范视频！”三轮过后，全红婵和陈芋汐已经甩开了第二名近30分，牢牢掌握着比赛的主动权。第四轮，两名中国小将的发挥同样近乎完美，比赛悬念已经基本消失。

最终，全红婵和陈芋汐以近乎完美的表现将这枚金牌收入囊中，中国跳水梦之队也实现了在这个项目上的七连冠，这也是中国跳水队在本届奥运会上收获的第三枚金牌。

### 赛后三个经典动作，全红婵逗乐全场

夺冠后，全红婵贡献了好几个经典动作，让全场记者爆笑，也让大家再次爱上这个古灵精怪的小姑娘。首先是“拿捏”动作多次出现。在确定夺冠后，陈芋汐哭了，她一边哭一边抱起全红婵。全红婵一手环抱着陈芋汐的脖子，一手对着镜头，拇指和食指并拢，做了个“拿捏”的手势，现场大屏幕将这个动作放慢，大家清晰可见全红婵的笑容，可爱、骄傲又俏皮。

来到混采区，等待全红婵的记者众多，大家一拥而上，差点把混采区的挡板给挤塌了。被大家追问这个动作，全红婵又做了一次，并大声喊出“拿捏”二字！让现场记者们都心满意足。

不过全红婵却对自己今天的表现不算太满意，“还可以更好，一般吧。动作大差不差就没什么问题。”被问到为什么不效仿师姐陈艺文的公主抱时，全红婵直接开怼：“我们想怎么抱就怎么抱！”而在陈芋汐回答问题时，全红婵也没闲着，在一旁敲着腿，悄悄给搭档竖了个大拇指。

其次是“捂脸杀”。来到新闻发布会，看着台下挤得满满的记者，全红婵睁着圆圆的眼睛，左右看看不停，时不时还低头刷一下手机。每次回答完记者的问题，她左右看看，有点疑惑，笑着跟大家互动：“别笑啊！”

被问到三年后再面对媒体采访，还觉得难吗？全红婵迟疑了一下，蹦出一句，“现在觉得没有那么紧张了吧，但是我主要是怕你们嫌我话少。”这话把大家全都逗乐了，就连外国记者也一边笑着一边举起手机，拍下全红婵可爱的样子。

全红婵脸都红了，双手捂脸，喊道：“谢谢啊，我脸都热啦！”

全红婵说上一届奥运会自己特别小，这一届奥运会感觉懂得的多了，也会感觉到奥运会的重要性，反正自己就是全力以赴去跳动作。

决赛这天，冬奥会冠军谷爱凌也来到现场观战，并跟记者一起来到了新闻发布会。看到“偶像”的全红婵在发布会现场表白：“我喜欢谷爱凌，她很优秀，也很漂亮！”

结束发布会后，谷爱凌、全红婵、陈芋汐现场聊了一会，看着漂亮的谷爱凌，全红婵显得手足无措又激动万分，不停捂着通红的脸，又不断原地蹦跳。三人合影后，全红婵一边扎了个马步，一边高举双手，大声喊道：“我终于见到真人啦！”这个经典的第三个动作把谷爱凌也逗乐了，紧紧拥抱全红婵，“你们太优秀了！”

其实全红婵的可爱不光谷爱凌喜欢，记者们全程追捧，就连国外运动员也非常喜欢这个古灵精怪的小妹妹。本场拿到季军的英国运动员斯潘多里尼用中文蹦出“闺蜜”“妹妹”来形容全红婵，“我们是闺蜜，她是我的妹妹，我们有微信，会在上面打招呼，传照片，我很喜欢她！”

确实，实力强大得惊人，又如此天真可爱、古灵精怪的小妹妹，谁能不喜欢呢！

### 启蒙教练眼中的全红婵：

## 相比上届奥运，她有了这些改变

北京时间7月31日，在巴黎奥运会女子双人10米跳台决赛中，广东选手全红婵搭档陈芋汐以359.10分轻松摘得冠军，成功卫冕的同时，帮助中国体育代表团收获本届奥运会的第七金，这同时也是广东健儿在巴黎奥运会获得的第二枚金牌。全红婵的夺冠之路，离不开教练的悉心栽培，羊城晚报记者采访了全红婵的启蒙恩师陈华明和郭艺，了解全红婵小时候以及东京奥运会夺冠后的点点滴滴。在他们眼中，全红婵冲劲十足，执着、开朗，现在性格更放得开，更会表达自己。

### 技术更全面，心理更强大

陈华明表示，全红婵是自己带过最有天赋的孩子，爆发力好，招过那么多学生，没见过下肢弹跳力那么好的，“性格方面也冲劲十足，挺开朗的一个孩子。”

从东京奥运会结束到现在，陈华明一直通过电视关注全红婵，把她的变化也一直在看在眼里：“现在她的技术比较全面，比以前好了，她的心理经过这几年的磨练，强大了很多。你看她这么

多场比赛，基本发挥都比较稳定，每一场比赛得分都保持在400分以上，相当稳定了，虽然个别动作有失误，但属于正常范围。”陈华明感觉全红婵在性格方面也有提升，“以前不善于面对媒体，现在你看，会说多了。”

很多人都觉得全红婵每一步都踩在命运的脉搏上，陈华明承认在成长的道路上，全红婵确实时间把握得刚刚好，但一个运动员的成长各方面因素缺一不可，“很多运动员有很高的天赋，但时间不对，很多东西稍纵即逝，就很遗憾，她属于时机各方面都好，但从东京奥运会到现在这三年，中国跳水队人才济济，她能够相对平稳地维持在这么高的水平，是很不容易的。中国跳水队人才那么多，稍有差错，别人就赶超上了。”

### 比以往更懂得表达自己

自从陈华明退休后，郭艺一直是全红婵在湛江体校的带教教练，两人亦师亦友，时常通电话。但东京奥运会至今，两人只见了两次：一次是全红婵从东京奥运会载誉归来，在湛江两人见了面，但那也是全红婵三年里唯一的一次回

家。后来杭州亚运会，郭艺特意飞到杭州，跟全红婵见了一面。

“我们大赛很少有机会去到现场，特别是世界大赛，当时想着亚运会在杭州，距离不远，就想去现场看一次全红婵的比赛，提前买了票。那一次感觉她长高了，体重也长了，也比之前更懂得应对媒体，表现自己，以前感觉她虽然很想说的东西，但紧张说不出，现在心态好很多。”郭艺说。

郭艺平常和全红婵一直都有保持联系，两人有事没事都会发发微信，“想起来什么事情想说的，或是想聊聊天，我们就会发信息，一直都有沟通。她的学籍一直还挂在我们学校，有什么变化我也会第一时间告诉她，让她知道，学习也不能忽略。”

如今全红婵的弟弟和姐姐都在郭艺身边，7月郭艺还带着全红婵的弟弟到汕头参加了广东省锦标赛，郭艺还在朋友圈发了她弟弟的跳水视频。全红婵的姐姐虽然不练习跳水了，但帮忙带队。“她弟弟2011年生人，天分肯定与姐姐有距离，但在他这个年龄段还有很大的进步空间。”

## 王楚钦的球拍和全红婵的挂件

巴黎的赛场上，既有技术和体能的较量，也有情绪和精神的较量。世界排名第一的中国男乒选手王楚钦，经历了一次“过山车”。在夺得混双冠军之后没多久，他放在行李箱中的球拍被摄影记者意外踩断。主球拍保着成百上千场比赛和训练打磨出来的手感，不是一块副拍就能够轻易替代的，更何况，它是球员最宝贵的“朋友”。王楚钦看着断拍欲哭无泪的表情和激动的情绪，令人感同身受。次日，当他在男单32强战爆冷不敌瑞典选手，人们却似乎对这样的大冷门并没有太多的意外，虽然王楚钦一再说是自己没发挥好，但临阵换拍对他的打击和影响显而易见。

顶尖运动员的神经，无不是千锤百炼，即使如此，在瞬息万变的赛场，还是会有层出不穷的意外折磨他们的神经。王楚钦的球拍，本是帮助他抵抗这些波动的“盾牌”，这次却成了他的“软肋”。希望他能尽快走出阴影，和副拍一起进入状态。

17岁的全红婵，在自己的第二届奥运夺得了一枚金牌。年龄的增长，一直和跳水运动员的压力正相关，身高体重每次变化，都可能要用大量的训练来修正身体的感觉。但全红婵和陈芋汐，在东京奥运三年之后，依然牢牢守住了断层式的领先优势。

昨天决赛结束时，出现了动人的一幕：全红婵给了陈芋汐一个熊抱，陈芋汐抱着全红婵离场。有人打趣说，这一刻，“全红婵就像一个‘人形挂件’！”这让人想起，全红婵一直喜欢各种公仔娃娃，这次奥运，她的背包上挂满了各种可爱的挂件，被网友戏称

“她就是一个行走的公仔专卖店”。相信这些可爱的小东西，一直以来都在帮助着全红婵，抵御竞技运动中的各种烦心事。

记得2021年我在陕西采访全运会时，路过运动员住处的前台，当时服务人员正在接一个电话，一位已经离开运动队的运动员把自己心爱的公仔落在了房间里，电话那头她详细描述着公仔的样子……你猜对了，那个吮着蓝色小毛驴，正是全红婵的哥哥送给她的心爱的幸运物。

竞技运动是残酷的，再强大的运动员，也时刻都面临着各种各样的困难和挑战，也会有疲惫和挫败感。在这些时刻，除了家人、教练和队友，那些和他们最亲近的事物，也会带来抚慰和力量，让他们更快地恢复过来，去迎接下一场比赛。



# 凯旋门下 五环绽放

## 聚焦2024巴黎奥运会



邓雅文在赛后庆祝 新华社发

# 旋转空翻 夺金!

## 邓雅文闪耀自由式小轮车女子公园赛

北京时间7月31日晚，巴黎奥运会自由式小轮车女子公园赛决赛在协和广场2号场地进行，中国选手邓雅文表现出色，成功摘得金牌。

在此之前，小轮车项目一直是由男子主导，而邓雅文和孙佳琪的在预赛中的出色表现，向世界展示了中国小轮车的实力与魅力。邓雅文在比赛中表现稳定，两次出场都高质量完成了难度动作，分别获得90.36分和91.70分的高分，以平均分91.03的成绩排在所有参赛选手中的第二名。另一位中国选手孙佳琪以87.83分的成绩排在第三位。

邓雅文在决赛以其精湛的技艺和完美的表现锁定金牌。她通过一系列高难度的旋转、空翻和转把技巧，以两轮平均分92.60分的成绩脱颖而出，凭借动作的稳定性和流畅性赢得了裁判的青睐。

自由式小轮车比赛规则简单而残酷，每位选手仅有两次机会在短短1分钟内展示自己的技艺。裁判依据动作的难度、原创性、完成度、腾空高度和创造力五个维度进行综合评定，以此决定选手的最终排名。这不仅是对选手技术水平的考验，更是对其心理素质 and 临场发挥能力的挑战。

羊城晚报特派巴黎记者 苏苒 吕航

## 奖牌榜

排名	国家/地区	金牌	银牌	铜牌	总计
1	中国	8	6	2	16
2	日本	7	2	4	13
3	法国	6	9	6	21
4	英国	6	6	5	17
5	澳大利亚	6	4	3	13
6	韩国	5	3	3	11
7	美国	4	12	11	27
8	意大利	3	6	4	13

(截至北京时间7月31日23时)

## 亮话奥运

羊城晚报特派巴黎记者 赵亮晨

## 连线广东

### 全场沸腾！广州师生一起见证全红婵夺冠

当全红婵/陈芋汐以359.10的总分夺得巴黎奥运会跳水女子双人10米跳台的冠军后，广州职业技术学院学院的阶梯会议室沸腾了！

北京时间7月31日下午，在2024巴黎奥运会跳水女子双人10米跳台决赛中，广东选手全红婵和搭档陈芋汐以绝对的优势夺得金牌。这也是中国队在巴黎奥运会上获得的第7枚金牌，也是继陈艺文后，广东健儿在巴黎奥运会获得的第二枚金牌。夺金时刻，现场爆发出热烈而长久的欢呼与掌声。

广州市体育局副局长林燕芬、市管一级调研员周明兴、广州职业技术学院党委副书记黄丽仪、副院长张萃、相关部门教职工、广州市跳水队的师弟师妹们，以及参加广州市青少年跳水锦标赛的区参赛代表约250人，在广州职业技术学院学院阶梯报告厅，共同见证了学院联合培养输送运动员全红婵在赛场上顽强拼搏、永不言败的争冠时刻。

从第一跳开始，只要大屏幕出现中国选手的画面，阶梯会议室就爆发出雷鸣般的掌声，大家手举国旗、助威棒和加油标语，目不转睛地盯着比赛实况。小队员们一边欣赏着全红婵和陈芋汐的“魔法”，一边和旁边的同学讨论着。比赛结束后，现场师生们一起见证全红婵和队友登上最高领奖台。

说起喜欢全红婵的理由，同学们的回答五花八门：“跳水技术非常完美”“很呆萌，很可爱”“连续两届奥运会都能为中国队夺得金牌”“我从练跳水开始就以她为榜样”“因为她喜欢吃辣条，我也喜欢吃”“我希望她今天拿到双人冠军后，还能拿下单人的冠军”……

羊城晚报记者 龙希 实习生 周翰章

### 湛江父老乡亲为“全妹”助威

31日，在巴黎赛场之外的中国湛江，全红婵家乡的父老乡亲早早摆好小板凳全程观看比赛。众人在麻章区文化中心一边看直播，一边为全红婵和中国队加油助威。另一边，在全红婵的母校，湛江体育运动学校的阶梯教室，也坐满了为全红婵加油的老师和学生。“中国！加油！全红婵！加油！”师生们挥舞着国旗，隔着千里为全红婵送去祝福。

在麻章区文化综合服务中心，全红婵的父亲全文茂坐在第一排正中，手持鼓掌拍，边看直播边为女儿加油。“全红婵和陈芋汐用她们出色的表现，向世界展示了中国跳水的魅力和风采。”全文茂说。

距离比赛正式开始还有半小时，在位于麻章区北部的湛江体校（全红婵的母校），师生们在阶梯教室集体观看赛事直播。这是继东京奥运会全红婵在女子单人10米台夺金之后，学校时隔三年再次迎来如此热烈的氛围。综合楼二楼的横屏上循环播放着祝福语，“祝我校运动员全红婵在巴黎奥运会上取得优异成绩！”

湛江体校是全红婵跳水的起点。2014年7月，全红婵在学校操场玩跳格子游戏时被教练陈华明挖掘，同年9月正式进入位于麻章区的湛江体校就读，直至2018年3月被输送到广东省跳水队。

全红婵的启蒙教练郭艺回忆，2016年，他回到湛江体校执教后，全红婵转由他带领训练。郭艺认为，全红婵的身体线条、弹跳力、协调性各方面都很好，因此后来为她拍摄了训练视频，极力推荐给省队。“当时就觉得她会有有一番成就，但没想到她能这么快闯出来，站到现在的 heights！”郭艺感慨道。

羊城晚报记者 余胜容 李逸涛 李忠

