

全红婵：14岁的奥运冠军(中)

一批小孩，他选了4个，将名单交给体育局，“跟父母沟通的事，学校去搞了。”

关于为什么同意女儿练习跳水，“选上就去咯，反正有书读。”全爸说。

“红婵当时才七八岁，怎么来的，我怎么选的她，应该都不知道。”陈华明说。

天生不怕水

跳水的孩子六七岁开始训练。体校招进一批新生参加寒

暑假的集训，训练一个星期或十天，考察他们适不适合这项运动。

“她刚接触跳水就喜欢。”红婵的哥哥全进华说，“我们去钓鱼，她看见水就想玩儿，喜欢去海边。”

有些孩子天生怕水，爬上跳台腿就抖，不管跳多少次，心里始终恐惧。在集训中，这类学生率先被淘汰。像全红婵这样，“不怕水，是非常有天赋的。”韦副

书记说。

全红婵不仅不怕水，也不怕虫子，“娇生惯养的小女孩不敢做的事，她都敢做。”哥哥说。

体校的基础设施建于2000年，只有训练室的房顶从铁棚迭代为水泥，跳水台仍是露天的。陆上训练的房间没有空调，垫子泛旧。沿海的盛夏，每个孩子都晒得黑黝黝的，在绿色的池子里起起落落。小女孩怕晒黑，教练哄她们：“长大就好了。”孩子们深信不疑。

初来乍到，全红婵不过才7岁。“她特别泼辣，训练的时候很冲。”陈华明说。有些动作，她敢带头做。克服恐惧是渐进式的，“一开始肯定害怕，有一点基础后，再加一点难度。”

选定了苗子，还要想办法让孩子安心留在体校。很多小孩离不开家。“苦一点、累一点，就退缩了、厌倦了，想回家。”陈华明说。训练不能太多、太狠、太严，但又不能太松。“这个软硬度要拿捏得恰到好处。”

全红婵过渡得比较平顺。“情绪方面她是非常好的。”孩子将体校当成自己的家，才能稳定下来。“我们培养运动

员，不是教练要求怎么做就怎么做，而是发掘人的自觉行为，要他想干这个事。”

放开跳就好

全红婵10岁那年，妈妈带小两岁的妹妹全红桃来体校接她。陈教练觉得“红桃的体能和弹跳跟姐姐一样有力气”。他以免学杂费的方式劝说全爸全妈送妹妹也来练跳水。直到8月，全爸终于带红桃来体校报到。

学校安排红桃跟姐姐一个宿舍。那时，全红婵因准备比赛，已有两个月没回家。全爸走后，她面朝墙壁侧躺在床上。红桃以为姐姐睡着了。直到教练进来，红婵才转身，“我想爸爸了。”她说。那是妹妹唯一一次看到姐姐因想家而流泪。

七个多月的时间，全红桃跟姐姐一块吃住、一块训练，“她教我怎么跳动作，要夹紧哪个地方，入水怎样才漂亮。”

有一次，红桃发烧，还是姐姐去校医院开的药，喂她吃。“她说以后不要乱吃垃圾食品，不要穿短袖出去乱吹风。”

后来，弟弟进鹏也被送来体校。遇到困难时，他会想起姐姐的那句“放开跳就

好了。”他还将姐姐比赛带回的玩偶摆在宿舍自己的床上。

“红婵很像她爸，个子小小的。红桃和进鹏身型像妈妈，个子大大的。”生活老师苏玉华说。

体校的日常十分紧凑。6点半起床，7点半前吃完早餐，打扫完卫生，开始上文化课。11点40分放学，吃完午餐休息到两点半，然后训练。

训练分为陆上训练和跳水练习，先室内再室外。从最简单的开始，比如101、201……练跳和跑垫子最累。练跳的话，选一个15米的场地，往返跳算一趟，一次要跳20趟。“累的时候，有一点点想家。”红桃说。

通常下午三点练跳水，平均要跳50次。年龄太小不能跳10米，高度是循序渐进的，从1米、3米跳板，到5米、7米跳台，直到10米跳台。一个遮阳棚，几把椅子，教练在水池边，全程陪着孩子们练习。湛江的烈日下，男教练光着膀子，女教练包裹住全身，只露出眼睛。教练会给每个孩子分配练习内容，并在一旁实时指导。孩子们练习跳水时，有自己的速干毛巾，上跳水台先将毛巾扔下来，以便跳下来擦身上的水。提前

