

女子200米蝶泳封后,四天收获两金一银

破茧成蝶,张雨霏开创属于自己的时代

■本报记者 谷苗

“我希望在东京奥运会上游出自己,放飞自我,破茧成一只最漂亮的蝴蝶。”出征东京之前,张雨霏曾为自己许下心愿。昨天,这位23岁的中国姑娘兑现心愿,破茧成蝶,惊艳世界。

继100米蝶泳摘银之后,张雨霏在200米蝶泳决赛中展现出绝对实力,以2分03秒86的成绩为中国泳军夺得本届奥运会首枚金牌,同时创造了新的奥运会纪录。一个小时后,她又与队友一起将女子4×200米自由泳接力赛金牌收入囊中并打破世界纪录。四天时间,两金一银,笑靥如花的新晋“蝶后”开创了属于自己的时代。

曾想放弃,听到“200蝶”就恐惧

父母就是游泳教练,张雨霏天资出众,年少成名——6岁开始游泳训练,12岁就在江苏省运会上大放异彩,未经试训的她破格进入省队;14岁跻身国家队,17岁首次征战世锦赛就带回两枚铜牌,在职业生涯的开端,她一路走来顺风顺水。

“感觉一切都太顺,顺利到我都没花什么精力,就轻而易举拿到那些荣誉和成绩。”很快,现实给了她沉重一击。世锦赛次年的里约奥运会上,200米蝶泳决赛的失败令她刻骨铭心,“游完前100米就身体发硬,后100米都不知道怎么游下来的。”从此,主项成了“噩梦”,她不止一次坦言,“对于200米蝶泳,我一直有种害怕的心理,觉得自己特别怂,害怕了很多年”。

里约奥运会后的三年时间,张雨霏尝尽苦辣酸甜。布达佩斯世锦赛稍有起色,雅加达亚运会战绩光鲜,光州世锦赛遭遇惨败,在跌宕起伏的人生剧本中,她一度迷失了自己,甚至负气说出“我一点都不喜欢游泳”。

“世锦赛失利对她造成了很大影响,国内比赛也被年轻运动员追上,让她怀疑自己游200米蝶泳体力和实力都不行,后来一听到‘200蝶’就恐惧。”母亲张敏回忆说,女儿当时出现了严重的心理障碍,不断自我否定,流露出想要放弃的念头。“那是她生涯最大的坎坷,而这个坎,正是她自己的内心。”提起那段经历,如今的张雨霏依然感慨,“每当我有信心的时候,现实总会给我一巴掌。感觉就像老天爷计划好了,先让我一步登天,再让我重重摔下。然后又给我一个激励,就这样上上下下,起起伏伏。”

感恩教练,“他是成绩提升的启动器”

其实,计划好一切的并非“老天爷”,而是站在她身后的一位上海教练——曾培养出伦敦奥运会100米蝶泳亚军陆滢的崔登荣。2017年底,张雨霏加入崔登荣团队。作为一名技术型教练,崔登荣围绕东京奥运会给弟子定下三年计划——2018年改进技术,2019年提升能力,2020年实现突破。

改变,往往伴随着波动。磨合,免不了产生冲突。对于一名技术已定型、意味着原有的习惯都要打破。“换教练后,他选了一条路,不突破能力而是改技术,但改技术的话,有可能导致能力下降,甚至再也起不来。”果不其然,张雨霏的成绩出现滑坡,在光州世锦赛时跌至谷底。两人间的小争执逐渐多了起来,但还是选择了彼此信任。“他有很多创新思路。哪怕开始跟他时我成绩下滑,我也没想过要换教练或者不信任他。”张雨霏说。

面对成绩崩塌式下滑和弟子对于主项的恐惧,崔登荣在光州世锦赛后作出大胆决定——放弃200米蝶泳,主攻100米蝶泳。100米蝶泳对速度和力量的要求更高,这意味着张雨霏必须提升个人能力。2019年底的冬训,师徒二人将更多的训练时间放在力量房,通过陆上体能带动水下训练。“很多个凌晨,我连睡觉的时候都感觉肌肉在燃烧,有时还会痛醒。”铆足了一股劲的张雨霏,甚至以男队友作为比拼对象,“力量训练我就想跟男孩子攀比,他们练多重,我也练多重”。

经过一个冬训的苦练,张雨霏的力量快速提升。同时,师徒二人对于技术和细节的改进也从未停止。从出发、潜水到转身,到边,每个看似平常的动作,崔登荣都用近乎苛刻的标准要求弟子。“但凡有一丁点细节做不到,他就开始说我。有时我也觉得委屈,明明尽力做了,还要挨批评。”成为奥运冠军后,张雨霏才真正明白,那段起伏的职业生涯,是通往成功的必经之路。“崔导做的很多细节工作,都是我成绩提升的启动器。回过头看,才真正感到教练的用心良苦。中间的低谷其实在教练的计划之中,我们选择了一条最难的路,但我们坚持走了下去,看到了光明,走向了胜利。”

勇扛大旗,“感觉就像在水上飞”

如“三年计划”所设定的目标,经过两年“蛰伏”,张雨霏在2020年迎来了突破。全国游泳冠军赛上,她一举刷新由刘子歌保持了11年之久的100米蝶泳亚

洲纪录,跻身世界顶级水平。这足以证明,过去两年的训练效果达到了预期。

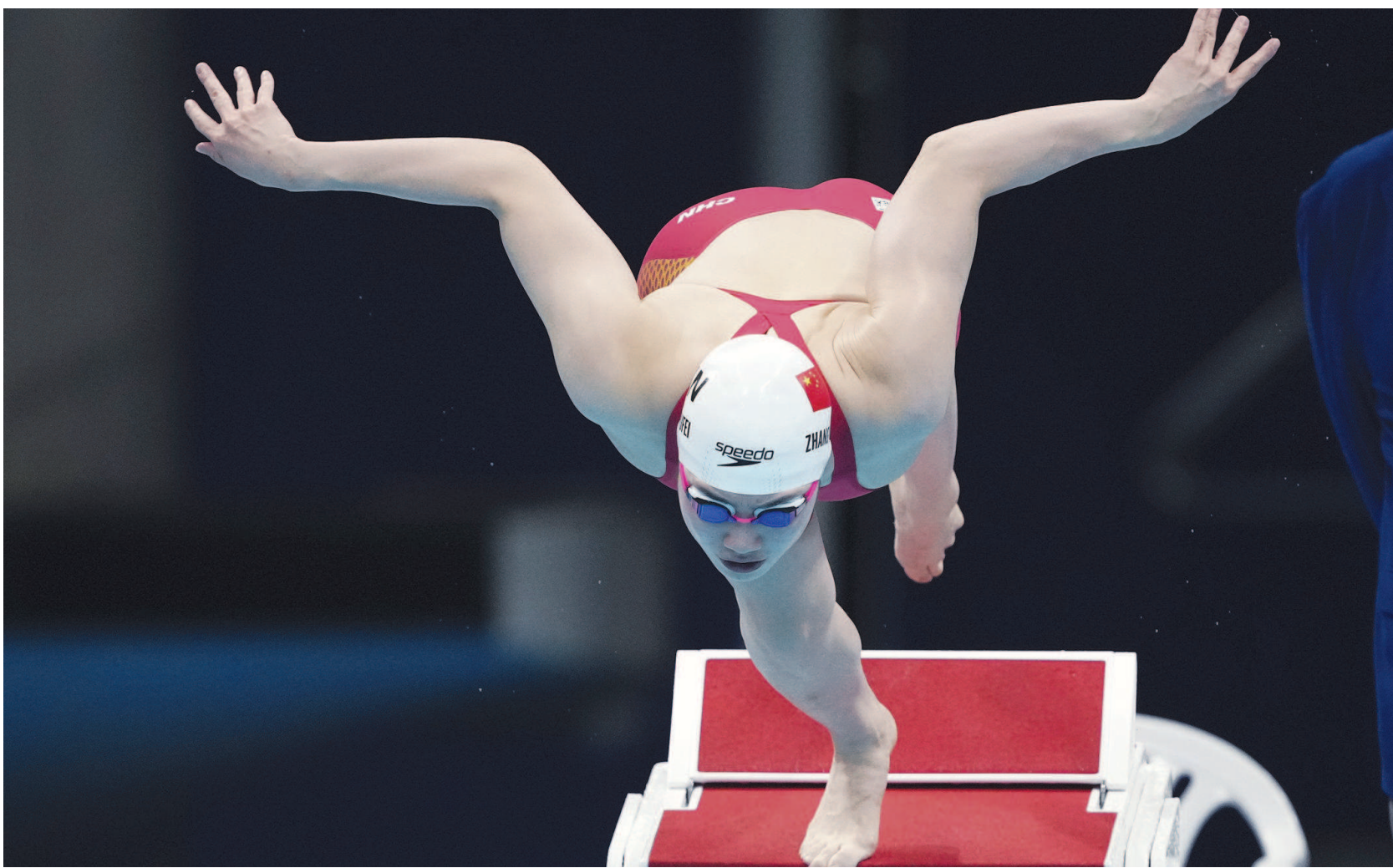
“最明显的差别是,以前是在水里游,现在感觉就像在水上飞!”成绩突飞猛进,此时的张雨霏找回了久违的自信。崔登荣适时地作出又一重要决定——重游200米蝶泳。东京奥运会延期,对很多运动员而言是考验,对于张雨霏却是机

遇。“如果不延期,我肯定不敢再碰200米蝶泳。”在教练的鼓励下,张雨霏在2020年末亮相全国游泳争霸赛200米蝶泳决赛,并以2分05秒44刷新个人最好成绩。

以强化100米蝶泳带动200米蝶泳的战略,帮助张雨霏实现两个项目的同步突破,也为她奥运会上的惊艳表现打下坚实基础。“以前大家说我是‘蝶后’接班人,我

觉得自己能力还不够。当成绩稳定在世界水平后,我想,我可以挑起大梁了。”

在东京水上运动中心的泳池里,张雨霏用出色的成绩和灿烂的笑容征服了世界,毫无争议地成为中国泳军新一代领军人。“我没有辜负教练和大家的期待。未来,我想把中国女子蝶泳的传统优势继续延续下去。”



上图:东京奥运会上,张雨霏用出色的成绩和灿烂的笑容征服了世界,成为中国泳军新一代领军人。

左图:杨浚瑄、汤慕涵、张雨霏、李冰洁(从左到右)在颁奖仪式上。

均视觉中国

女子4×200米自由泳接力惊喜夺金,创造新的世界纪录

她们在奥运泳池燃起“中国力量”

■本报记者 谷苗

距离张雨霏夺冠仅仅过去一小时,东京奥运泳池中再度上演“中国时刻”。在女子4×200米自由泳接力决赛中,由杨浚瑄、汤慕涵、张雨霏和李冰洁组成的中国队突破重围,力压实力强大的澳大利亚队和美国队惊喜夺冠,并以7分40秒33的佳绩创造了世界纪录。这也是中国泳军第一次在奥运赛场赢得接力赛冠军。

过去六届奥运会,女子4×200米自由泳接力比赛的金牌均由美国和中国队两强瓜分。冲击领奖台是中国姑娘定下的赛前目标,但从跃入泳池的那一刻起,她们中的每个人都迸

发出了巨大的能量。

“检录的时候,看霏姐升旗唱国歌,特别开心也特别有力量。感觉自己也被促动,告诉自己‘我们中国人也可以做到!’”被张雨霏勇夺金牌的表现感染,担当第一棒重任的杨浚瑄游出1分54秒37的出色成绩,为队友建立起0.14秒的领先优势。这一成绩仅次于莱德基,是全场第二快的单棒成绩,考虑到莱德基并非首棒,杨浚瑄的成绩更添含金量。

紧随其后的18岁小将汤慕涵顶住压力,在第二棒将优势扩大至0.45秒,“第一棒游得那么好,我下水的时候就想着一定不能拖后腿,毕竟我的能力和经验都不如大家,没想到最后50米真的冲上去了。”第三棒登场的新科奥运冠军张雨

霏,她险些因为参加200米蝶泳颁奖典礼而错过比赛。还没来得及平复心情,再战并非主项的200米自由泳,她同样不负众望,在一度跌至次席的情况下顽强反超,重新抢回领先位置。“我们是临时组队,自由泳我哪会游啊,自己也想不到不行。后来索性不琢磨了,不管三七二十一就上吧!”张雨霏透露,为了不影响她征战个人主项,队友们在决赛名单出来前都没告诉她要接力。“我入水时跟澳大利亚队差不多,前150米都想算了,毕竟200米自由泳是别人的强项,但游到最后50米,中国力量从心底燃起来了,我就不服输,就非要跟你拼了!”

原本担心自己顶不下来的张雨霏,以完美表现将最后一棒交到李冰洁手

中。面对美国名将莱德基单棒游出1分53秒76的疯狂追击,此前拿下400米自由泳铜牌的李冰洁拼尽全力,牢牢守住头名位置。率先触壁后,如释重负的她掩面而泣,三位队友早已在池边等着与她分享胜利。“看到大家前面表现都非常好,教练也放心地把我排在最后一棒,所以我不能辜负大家对我的期望,斗志全都激发出来了。”专注于自身表现的李冰洁,甚至没有在意莱德基的追赶,“只想着自己游好,快到终点才看到她。身边全都是强敌,我就想体现出自己不畏强敌、迎难而上的精神。”

携手登上冠军领奖台,四位中国姑娘将这枚意料之外又分量极重的金牌挂在胸前,“中国力量”因她们而闪耀。

东京奥运会游泳女选手破纪录次数远超男选手

“阴盛阳衰”与禁用“鲨鱼皮”密切相关

色不少。除去新增小项800米自由泳外,只有100米自由泳、200米蛙泳、200米蝶泳等三项奥运纪录被三次刷新,没有新的世界纪录诞生。

在破纪录方面“阴盛阳衰”已经成了近三届奥运会的通行规律——在里约,男女刷新世界纪录次数比为3比5,奥运纪录次数比为4比11;而伦敦的两项比值为3比6和4比12。

事实上,造成如今这一现象的时间线,与“快速泳衣”被禁用完全契合。1999年起,国际泳联正式允许运动员身穿“快速泳衣”参赛,这类被称为“鲨鱼皮”的高科技泳衣,其纤维表面完全仿造鲨鱼皮

肤制成,可以为选手减少水中阻力,并提供更大的浮力,从而明显提升竞技成绩。“鲨鱼皮”历经四代发展,在2008年北京奥运会和2009年罗马世锦赛上达到巅峰——在北京,男女选手刷新世界纪录的次数分别达14次和10次;罗马更是疯狂,运动员们在这届比赛中一共刷新了43次世界纪录(其中男子17次)。也正是因为过于疯狂地打破纪录,最终在舆论压力下,国际泳联宣布2010年1月1日起正式禁用含非渗透性材质的高科技泳衣,并对泳衣覆盖选手躯体和四肢的面积作出严格限制。

禁用“快速泳衣”的决定,也曾引发

对于日后游泳纪录是否难以被打破的质疑。事实上,也确实产生了某种影响。时至今日,女子游泳成绩仍在不停地进步,只有200米蝶泳(2009年刘子歌)和200米自由泳(2009年佩莱格里尼)这两个奥运会小项的世界纪录还是“快速泳衣”时代产物。而男子选手的着装所受限制远大于女子,泳衣新规之下,确实成绩进步缓慢,仍有多达10个小项的世界纪录诞生于2008年至2009年这段疯狂的日子,其中包括从50米到800米的所有自由泳项目,和最体现整体战斗力的全部三个接力项目。可以预言,泳坛“阴盛阳衰”的局面在未来一段时间内还将继续下去。

中国战报

金牌	银牌	铜牌
张雨霏 游泳女子200米蝶泳		
杨浚瑄、汤慕涵、张雨霏、李冰洁 游泳女子4×200米自由泳接力		
陈梦 乒乓球女子单打		
孙颖莎 乒乓球女子单打		

奖牌榜

代表团	金	银	铜	总计
美国	14	14	10	38
中国	15	7	9	31
俄罗斯奥委会	8	11	9	28
日本	15	4	6	25
澳大利亚	8	2	10	20
意大利	2	7	10	19
英国	5	7	6	18
德国	3	3	7	13
荷兰	2	7	4	13
韩国	4	3	5	12

今日看点

乒羽决赛场上演“中国内战”

■本报记者 吴雨伦

羽毛球、乒乓球决赛将接连上演“中国内战”。随着黄东萍/王懿律2比1逆转取胜5号种子渡边勇大/东野友纱,郑思维/黄雅琼2比0完胜中国香港组合邓俊文/谢影雪,中国羽毛球队提前锁定东京奥运会混双金牌。今天“雅思”组合与“黄鸭”组合将在混双决赛中争冠,前者在交锋纪录上以13比2遥遥领先。

本届奥运会,男双是国羽唯一未能拿到满额参赛席位的单项,仅李俊慧/刘雨辰组合参赛。不过,作为3号种子出战的组合状态稳定,小组赛力克东道主组合嘉村健士/园田启悟,以小组头名出线;四分之一决赛,又以2比1逆转击败丹麦组合阿斯特鲁普/拉斯姆森。今天他俩将在半决赛中迎战马来西亚对手谢定峰/苏伟译,后者爆冷淘汰排名世界第一的印尼组合吉迪恩/苏卡穆约。被称为“双塔”组合的李俊慧/刘雨辰,与吉迪恩/苏卡穆约的交手记录为2胜11负,如今克星提前出局,“双塔”组合的机会又大了一些。而在女单四分之一决赛中,陈雨菲将对阵韩国19岁天才少女安洗莹,何冰娇则对阵日本名将奥原希望。

24岁的樊振东与32岁的马龙,不仅代表当今世界乒坛男单最高水平,也被视为国乒两代领军人物间的对决,今天他们将在奥运会男单决赛舞台上争冠。樊振东与马龙晋级之路都十分惊险,樊振东经过七局苦战淘汰中国台北选手林昀儒,马龙也以4比3艰难战胜德国名将奥恰洛夫。虽然樊振东在总交手记录中以5比15远远落后,但随着近两年进入职业生涯巅峰时期,樊振东在近六次交手中四次打败马龙,因此这场男单决赛将充满悬念。

首战42分大胜波多黎各的中国女篮将迎来小组赛第二个对手——澳大利亚队,后者首场比赛70比85爆冷不敌比利时。根据奥运会新赛制,三个小组每小组前两名与成绩最好的两个第三名将获得八强门票。如果中国女篮战胜澳大利亚队,将提前锁定小组出线名额。

曾问鼎亚运会、世界杯分站赛等大赛的刘灵玲将与队友朱雪莹一起出战女子蹦床决赛。中国蹦床在北京奥运会包揽两金,伦敦奥运会也有一金入账,然而上届奥运会,里约周期表现出色的中国蹦床队却遭遇“滑铁卢”,仅获得1银2铜,这次他们将力争在东京弥补遗憾。中国女队的主要对手正是两位东道主选手——2019年世锦赛冠军森光和宇山芽红。

半决赛中游出1分56秒22,汪顺以总成绩第一的身份昂首进入男子200米个人混合泳决赛。男子200米个人混合泳是汪顺本届奥运会参加的第三个项目。此前,他曾出战男子400米个人混合泳、男子4×200米自由泳接力,但均止步预赛。作为该项目2016年里约奥运会季军,汪顺将向领奖台发起冲击。

8点整

羽毛球:女单四分之一决赛

9点41分

游泳:女子200米蛙泳决赛

10点16分

游泳:男子200米个人混合泳决赛

13点整

射击:女子25米手枪决赛

13点50分

蹦床:女子决赛

14点30分

羽毛球:混合双打决赛

15点45分

射箭:女子个人决赛

18点整

羽毛球:男子双打半决赛

20点整

乒乓球:男子单打决赛

20点整

女篮小组赛:中国VS澳大利亚