

霏同寻常 天才少女破茧成蝶

个人单项15枪比赛全部排名第一，成绩全部超过奥运A标。2021年全国游泳冠军赛暨奥运选拔赛完美落幕，张雨霏豪取100米蝶泳、200米蝶泳、50米自由泳三枚金牌，接力方面则拿下男女4×100混合接力、女子4×200米自由泳接力两金，总成绩5金1银，完全是史诗级的表现。

这个15岁入选国家队，以“天才少女”之名走红泳坛的姑娘早就得到了外界特别的关注。但在五年前的里约奥运会上，18岁的张雨霏在200米蝶泳决赛中只获得第六名，泪洒赛场。如今，一整个奥运周期过去了，张雨霏已“破茧成蝶”。她直言自己准备好了，并把创造世界纪录作为目标。东京奥运会，她将是泳坛最耀眼的星。

本版撰稿 本报记者 张立

年少出名爱紧张 为东京奥运会拼了

3岁就跟着当游泳教练的父母下水，5岁开始正规训练，12岁在江苏省运会夺得2金3银1铜，13岁进入省队，15岁入选国家队。早在伦敦奥运会后，张雨霏就被看成是中国蝶泳界刘子歌、焦刘洋最合适的接班人。

2014年在仁川亚运会获得女子4×100米自由泳接力冠军，2015年游泳世锦赛200米蝶泳夺得铜牌并打破青年世界纪录后，张雨霏如愿拿到了里约奥运会的入场券。然而，被看作是新一届“蝶后”的张雨霏表现并没有达到预期，在200米蝶泳决赛中只获得第六名。赛后，她流下了懊悔的眼泪，不停说自己对不起教练、对不起大家。

张雨霏的教练叫刘海涛，曾执教过女子蝶泳名将焦刘洋。他曾这样对比自己的两位得意弟子，“焦刘洋比较坚韧好胜，张雨霏也坚韧，但她缺乏控制比赛和挖掘潜能的能力，不过这是后天可以弥补的。”中国女子蝶泳名将周雅菲也曾表示，张雨霏在里约奥运会上的表现不尽如人意也是年轻选手要交的“学费”，“她们越游越好，就越显得患得患失，其实对年轻运动员来说是正常的事情。”

在去年全国冠军赛打破亚洲纪录前，张雨霏还是会抓着教练喊“我紧张”。但可贵的是，一次次历练中，她慢慢学会了把紧张情绪留在泳池外，当比赛发令枪响，她就只有一个字：拼。

23岁的张雨霏毕竟还年轻，想要调节好压力也并不是一个轻松的任务。即便当下状态在线，但她对自己的表现还是不满意。200米蝶泳决赛后她就直摇头，“如果我有预赛时的勇气和冲劲，应该是(2分)4秒多。”她懊恼地说直到现在还是会对自己的主项200米蝶泳有些畏惧情绪，“赛前又出现了，也会觉得自己挺怂的，为啥会同一个项目害怕这么多年。如果可以调整好自己的心理状态，应该会更好。”

五年过去了，在里约赛场悔恨落泪的张雨霏已经被一个愈加坚韧和更有野心的自己替代。纵然紧张情绪还是不可避免，但她内心已足够强大。“我会在东京之前再磨练自己。以前我会偷懒，现在我会更加鞭策自己——我想拿奥运冠军。”张雨霏对自己的要求更高了，也更愿意去“拼”了，“比起在赛场上哭，我更想在训练场上多流点汗、多承受点累。”

张雨霏

生日：
1998年4月19日
出生于体育世家，父母都是游泳教练。



还是个爱美的姑娘



渴望打破世界纪录

100米自由泳的预赛中，张雨霏追平了由自己保持的全国纪录，离亚洲纪录只差0.11秒。在主项蝶泳的比拼中，她更是当仁不让，100米蝶和200米蝶都如愿问鼎。其中，100米蝶决赛游出了55秒73的今年世界最好成绩，200米蝶决赛更是游出2分05秒44，不仅刷新个人最好成绩，同时也创造了2017年世锦赛后的近四年世界最好成绩。特别是张雨霏在200米蝶预赛游出的2分06秒11，足以夺得2019年世锦赛的冠军。

这样的好成绩，还是在她多个项目连轴转的情况下拼出来的。“连续作战有点累。也许是老天安排好的，故意让我(离世界纪录)差了这么一点点，

激起我的胜负欲，让我一定要去破了它。如果是差个半秒的话，我自己就会想是不是还没有这个实力。”100米蝶泳决赛，张雨霏的夺冠成绩离世界纪录55秒48仅差0.25秒。不仅如此，去年9月的全国游泳冠军赛上，张雨霏就在100米蝶游出55秒62，打破由刘子歌保持了11年之久的亚洲纪录，距离世界纪录只差0.14秒。

之所以如此渴望打破世界纪录，除了对荣誉的向往，张雨霏也有自己的一点点小心思，“我希望能奥运会之前，世界纪录表里有我的名字。这样我就不会太焦虑。距离奥运会越来越近，就会越来越紧张。我想在冠军赛打破世界纪录，把自己的实力展示出来。”

拼下五金 战斗到极限

本届冠军赛拼下五金，张雨霏已经战斗到了自己的极限。“比到后来已经没有什么感觉了，喉咙也疼，身体已经是觉得撑不住了，就是靠精神和意志力在拼，好在拼下来的结果还是不错的。”多次在比赛中面临背靠背的作战局面，张雨霏都给出了强力回答。全部比赛结束后，她如释重负。可以说，如此密集的“压力测试”也证明了当下的张雨霏已经不会被体能的密集消耗所压垮。

要知道，一年前的她还自嘲体能薄弱，难以参加多个项目。为了突破自我，实现质的飞跃，张雨霏花了近五个月苦练体能。此前，她引体向上只能勉强负重15公斤，如今提升到了可以稳稳负重40公斤。“核心力量的提升帮助我在水中能更好地完成蝶泳提臀动作和控制动作节奏，能够更为流畅地做动作以及保持水中的流线型。”在张雨霏看来，体能的提升不光对自己的主项蝶泳有益，对于副项自由泳的提升也有帮助，“短距离项目最重要的就是体能，肌肉肯定是要长的。”

在短短的九个比赛日里，光是个

人项目，她就报了50米自、100米自、200米自、100米蝶、200米蝶，足足五个项目，外加多个接力项目，张雨霏成了泳池里最忙碌的人。参加如此多的项目，是张雨霏想给自己“加压力”，“就像教练说的，现在国内比赛如果我都顶不住，要是到了奥运会，我更受不了。”两个月前参加中国游泳争霸赛肇庆站时，她就如此解释自己的“勤奋”。

换句话说，在东京奥运会延期的一年时间里，张雨霏每一秒都在提升自己，“如果2020年7月举行东京奥运会的话，我担心我到不了那个高度。”现在，她已经做好了充足的准备。这个在赛场上叱咤风云的“铁人”，背后付出了别人看不到的艰辛与汗水。

事实上，一直被称为“天才少女”的她并非天生“老天爷赏饭吃”。教练刘海涛就透过她特殊的身体条件，“人的正常脊柱侧身是S形，而她是直的，做波浪运动就特别困难，尤其是对蝶泳选手。所以我们跟科技人员会诊，在体能训练上出了一个训练计划，能够一部分矫正身体功能，还能修复拉伤。”

泳坛“天才少女”此起彼伏 老将难拿奥运门票

状态大热的张雨霏被视为中国游泳队东京奥运会的最大夺金点，但被寄予厚望的年轻选手不只她一人。本届冠军赛上，“00后”小将们的表现亦是可圈可点。

女子200米自由泳决赛中，19岁的杨浚鑫以1分54秒57的成绩打破自己保持的亚洲纪录，这是本次赛事打破的唯一一项亚洲纪录；未满16岁的余依婷在女子200米个人混合泳预赛和决赛中两次刷新世界青年锦标赛纪录，可谓初生牛犊不怕虎；走出状态低谷的李冰洁今年也只有19岁，她在女子400米自由泳决赛中，以4分02秒36夺冠，这是今年世界第二好成绩；还有未满19岁的王简嘉禾也摆脱了伤病困扰，收获了800米自由泳和1500米自由泳两个冠军。或许在不久后的东京奥运会上，她们能给中国军团带来更多惊喜。

年轻选手有亮眼表现的同时，老将的成绩滑坡令人唏嘘。叶诗文本次

比赛状态低迷，在女子200米、400米个人混合泳中均获第三名，女子200米蛙泳获得亚军，三个项目的成绩都未能达到奥运A标。但由于女子200米蛙泳仅有于静瑶一人达标，在6月初的补位选拔赛上，叶诗文若能游出好成绩，依然有去东京参赛的可能。

女子50米自由泳亚洲纪录保持者刘湘本次赛事也状态平平，在50米自由泳决赛中虽然游出超奥运A标的24秒61，但仅获第三名。不过张雨霏被认为将在奥运会时全力出击蝶泳主项，若她放弃参加50米自由泳这一单项，刘湘将获得该项目奥运门票。在女子100米仰泳半决赛中，傅园慧因抢跳犯规被取消成绩。由于该项目冠军选手成绩全部超过1分0秒25的奥运A标，“洪荒少女”已大概率将出局。

中国泳军接下来冲击奥运会入场券的机会就是6月的补位赛，参加奥运会的名单将在补位赛后最终确定。