



赢奥运 TOKYO



14

TOKYO 2020



2020 东京奥运会特别报道

2021年7月29日 星期四

首席编辑 李伟
视觉设计 黄娟

金花朵朵

中国女子 4x200 米自由泳接力 破世界纪录夺金牌

■ 杨浚瑄、汤慕涵、张雨霏、李冰洁夺冠之后

图 IC

上午首发



这是中国女子游泳近些年最扬眉吐气的一天。在张雨霏拿下女子 200 米蝶泳冠军后近一个半小时，中国泳军再次闪耀东京水上运动中心。杨浚瑄、汤慕涵、张雨霏和李冰洁以打破世界纪录的成绩，击败美国、澳大利亚等传统游泳豪强，将女子 4x200 米自由泳接力的金牌收入囊中。

站上奥运最高领奖台，四朵“小金花”用相互接力的方式，给队友挂上金牌。挂着沉甸甸的金牌，李冰洁露出了灿烂的笑容，很难想象，就在几分钟前，这个笑靥如花的小姑娘，在泳池里与这个项目的王者之一——美国名将莱德基来了一次正面交锋，与之前的屡战屡败，屡败屡战不同，这一回，中国小花笑到最后。

四年前的布达佩斯世锦赛上，15 岁的李冰洁因为在女子 400 米自由泳和 800 米自由泳决赛中连得两块奖牌，并在

接力比赛中游出与莱德基不相上下的成绩，而一战成名。当时的她，脸上还有着稚气，嘴里还有“小虎牙”，面对众多媒体的采访还有些不知所措，但当时她给自己定下了目标：努力训练，有朝一日打败比她年长 5 岁的“核弹少女”莱德基。

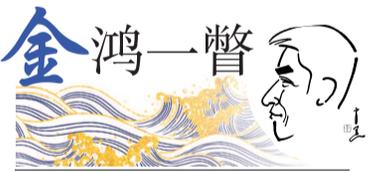
天津全运会上，李冰洁一口气包揽女子 400 米、800 米、1500 米自由泳以及女子 4x200 米自由泳接力四枚金牌，顺带刷新了 400 米和 1500 米自由泳的亚洲纪录。此时的李冰洁，信心满满地将目光投向了雅加达亚运会、光州世锦赛和东京奥运会。

正当李冰洁准备大展拳脚时，伤病侵袭、状态起伏加上国家队教练组的调整，让小姑娘陷入迷茫。好在她在低谷徘徊的时间不算长，在光州世锦赛找回状态后，她又利用奥运会因疫情推迟一年举办的契机，进一步提升了成绩，最终在东京奥运会上，实现了拿下奥运金牌并击败莱德基的心愿。

特派记者 金雷
(本报东京今日电)



雨霏 破茧成蝶



中国游泳的奥运第一金，终于等到了张雨霏。在今天上午进行的女子 200 米蝶泳决赛中，她以 2 分 03 秒 86 的成绩夺冠，为中国游泳军团在东京实现突破。她的这个成绩，也打破了奥运会纪录。

上了一课

和五年前相比，张雨霏高了，瘦了，更有领军人物的样子。她回忆起第一次参加奥运会，在里约热内卢水上运动中心，出场前，她在更衣室门口已经紧张得“石化”了。“我问陆滢姐，你紧张吗？她说，有什么好紧张的。我当

时还不理解，你为什么不紧张呢？后来知道了，第一次都是这样。现在我是第二次参加奥运会了，也会理解身边的小队员，她们跟我说，‘霏姐，我紧张。’我就把当时陆滢姐告诉我的话再说给她们听。”

100 米蝶泳决赛以 0.05 秒之差错失金牌后，张雨霏没有背上包袱，反而有些轻松。她形容，这场决赛给自己上了迄今为止游泳生涯中最重要的也最有价值的一课，如何在赛前去调整自己，这对 200 米的比赛是有帮助的，“我自己说，赛前不要有太大压力，不是说一定会拿冠军，因为竞争非常激烈。从入水开始，8 位选手都针锋相对。”

100 米决赛出水后，张雨霏对着镜头喊了一声“加油”，留下一个充满自信的笑容，这个甜美的微笑，一下子征服也宽慰了所有人。200 米蝶泳，作为主项，这个距离还是给她自己更多的安全感，“决赛前我可能还是会紧张，但是比游 100 米时好。”

来碗鸡汤

200 米蝶泳半决赛，张雨霏排名第一晋级决赛，“挺高兴的，成绩真的超出我预期。我也没有用尽全力。”而在 100 米蝶泳决赛打败张雨霏的加拿大选手麦克尼尔，却未能进入 200 米蝶泳半决赛。

今天出场前，张雨霏特地跳了几下，让自己兴奋起来。入水，她就在 4 道一马当先，100 米游完，已领先其他选手一个身位。最后 50 米，5 道和 6 道的两名美国选手开始发力，但张雨霏仍有余力，将自己的速度提升到每秒 1.48 米。最终，没有悬念，中国“美人鱼”将这枚 200 米蝶泳的金牌留在自己怀里。

和上届奥运相比，23 岁的张雨霏显出大将风度。训练备战时，教练有时会发她一些心灵鸡汤的微信文章，来到东京，为了让自己尽量放松，她主动跟教练玩笑：“鸡汤呢，我正需要，给我一些。”而教练这次直接煲了一碗自己的鸡汤给她。

“教练跟我说，我没说你一定是金



图 新华社

牌，即使你是世界第一，也不代表就一定能拿金牌，奥运会上瞬息万变，你怎么知道你就能第一了？”张雨霏说，这句话给了她很大帮助，自己剩下的就是专注把每一天的训练做好，每一堂课每一个细节做好。

再来回顾一下 100 米蝶泳错失金牌后，张雨霏一边微笑一边发出的倔强又自信的感言：“我会在东京再磨练自己。以前我会偷懒，现在我会更加鞭策自己——我想拿奥运冠军。”

爱笑的女孩，运气不会差。恭喜张雨霏，这枚金牌，非你莫属。

特派记者 金雷
(本报东京今日电)

