

“喜提”女子100米蝶泳新亚洲纪录

张雨霏：体测促进我技术升级

10月2日,2020全国游泳冠军赛暨东京奥运会达标赛于青岛落幕。在这片舞台上,22岁的张雨霏成为给大家带来最大惊喜的人,在“喜提”女子100米蝶泳新亚洲纪录与男女4×100米混合泳接力新世界纪录的同时,她也让更多人对中国泳军在东京奥运会上的表现生出期待。趁着赛后放假的机会,记者对张雨霏进行了一次专访。

本版撰稿 本报记者 章丽倩

●新的亚洲纪录
(女子100米蝶泳)

在全国游泳冠军赛暨东京奥运会达标赛的女子100米蝶泳预赛中,张雨霏游出55秒62,打破11年前刘子歌所创造的亚洲纪录(56秒07,2009年全运会)。

●比世界纪录仅慢0.14秒
(女子100米蝶泳)

27岁的瑞典名将舍斯特伦,是女子100米蝶泳中仿佛“绝对统治”般的存在,长久保持着世界纪录,在该项目历史成绩榜的前15个成绩中,也几乎是她一人的天下。不过现在,张雨霏已经追击到了舍斯特伦的身后——她本次游出的55秒62较世界纪录仅慢了0.14秒。

●新的世界纪录
(男女4×100米混合泳接力)

男女4×100米混合泳接力是东京奥运会新增设的项目。此番,徐嘉余、闫子贝、张雨霏和杨浚瑄联手游出3分38秒41,打破了由美国队于2017年在布达佩斯游泳世锦赛上创造的3分38秒56的世界纪录。这四棒中,张雨霏是当之无愧的新近突破者,正是她能把100米蝶泳游进56秒大关,由此这支队伍有了新的提速点,有了去冲击世界纪录的机会。

●新的全国纪录
(女子100米自由泳)

女子100米自由泳是张雨霏的副项。在本次女子100米自由泳预赛中,她游出52秒90,创造了该项目新的全国纪录。



张雨霏(左)和教练崔登荣

剑指东京奥运会

“终极目标”
还是200米蝶

一项赛事,多个高光时刻,还将世界纪录(男女4×100米混合泳接力)、亚洲纪录(女子100米蝶泳)、全国纪录(女子100米自由泳)皆揽入怀,张雨霏让人们看到了她多线出击、多线斩获的可能性。不过,瞄准来年的东京奥运会,她在个人项目上的第一目标很明确——还是女子200米蝶泳。

张雨霏说,无论是100米蝶泳,还是100米自由泳,这些都是她的副项,虽也希望于此有所收获,但更重要的还是要给主项200米蝶泳提供助力。“我一直想把中国200米女子蝶泳的优势继承过来再传递下去。100米和200米,我都不会放弃,但最终目标还是为了200米蝶。目前我在50米蝶和100米蝶上的提升,最后也是为了200米蝶。”

竞技体育,追求更快、更高、更强,尤其在四年一度的奥林匹克舞台上,运动员们更会毫厘必争、分秒必夺。设定目标,这是一个绕不过的话题。感觉自己成功升级了的张雨霏,她信心满满,也愿意来跟大家分享一下“东京计划”。

“其实在冬训的时候,就已经定过(奥运目标)了。在200米蝶上,我希望可以把我们的荣誉传统传承下去,怎么也得游进2分05秒以内吧。100米蝶,冬训时我想的是要站上领奖台,现在的话,我觉得应该要有信心把新目标说出来,就是站在前三的位置上去争取金牌。还有我们的男女4×100米混合泳接力,整支队伍的实力的挺强的,让我有信心也有底气去保三争一。”张雨霏透露道。

在女子200米蝶泳项目上,中国运动员有过一段很辉煌的过往——该项目的世界纪录至今仍是刘子歌于2009年游出的2分01秒81。相当程度上,这一惊人成绩得益于当时的快速泳衣,后人很难追赶,而在快速泳衣被禁用的近十年里,该项目历史榜单中的最佳表现属于焦刘洋——她在2012年伦敦奥运会上游出的夺金成绩是2分04秒06。

自里约奥运会落幕至今的四年多时间里,再没有人能在女子200米蝶泳2分05秒的关口上冲关成功。如果张雨霏的奥运目标顺利达成,那无疑将是一份很大的惊喜。

生涯第三阶段 厚望之下不能“虚”

全国游泳冠军赛暨东京奥运会达标赛让张雨霏满载而归,“这应该是我当运动员以来收获最多、最满意的一次参赛经历。”完成比赛任务后,她迎来了久违的假期,“放假10天,终于能回家看看了。上次回家好像都是一年半之前了。”对志在明年东京奥运会的张雨霏而言,这也是大战前最后的长假了。

身,忙忙碌碌;心,落到了实处。原本这次回家,张雨霏心里想的是“宅着就挺美”,但约着要给她庆祝和鼓劲的亲朋师长多了,这假期就变得忙碌起来。不过,与以往不同的是,面对大伙儿的殷殷期许,这回张雨霏的心里终于不“虚”了。

从三年前开始,“中国女子蝶泳新领军”的期许就落在了张雨霏身上。她所对标的前辈是北京奥运会冠军、至今仍保持着女子200米蝶泳世界纪录

的刘子歌,是伦敦奥运会冠军焦刘洋,是中国女子蝶泳的黄金一代。只是在今年之前,每每听到类似“接班人”、“新领军”这样的褒奖与期许,她的心里总有些不踏实。

“自己的情况自己清楚。那时候我的实力还不够,也知道有短板,所以心里有压力,怕担不起这个称号。”不过,在挺过了虽漫长却高质量的冬训后,在本次比赛中用成绩替自己证明后,张雨霏觉得,“我应该可以扛起这份责任了。”

新的女子100米蝶泳亚洲纪录,新的男女4×100米混合泳接力世界纪录,张雨霏能在东京奥运会开幕前九个月将状态磨砺到锋芒可见,其背后自然少不了个人与团队经年累月的坚持与付出。特别是在经历了早年一帆风顺、2018年和2019年连续两年的低谷盘桓后,张雨霏看着如今的自

己,便有了一种进入“游泳生涯第三阶段”的感悟。

给运动员身份的自己划分阶段,在两年前雅加达亚运会上接受记者专访时,张雨霏已经做过一回,只不过现在看来,这一划分很有必要进行调整。“上回说的得改改,从今年冬训开始,这才进入了我的第三个阶段。”

从成为专业游泳运动员到2017年,这是张雨霏眼中自己的第一阶段。那时候的她好像无论参加什么比赛都顺顺利利的,“虽然年纪还小,但参加的国际大赛,基本都能拿到奖牌、登上领奖台。”2018年和2019年,那是让她感觉不太好受的两年,虽在亚运会、国际泳联冠军游泳系列赛等赛事中有金牌入账,但只要对标国际一流水平就会发现,她所游出的成绩仍缺乏竞争力。再往里靠,就来到了2020年,张雨霏终于厚积薄发。

体测正面榜样非奇迹 三年日积月累练苦功

当有关体能测试的话题在泳池里掀起波澜时,张雨霏却是实实在在的正面榜样。说起自己成绩提高得益于体能提升这件事,她表示其中既有国家体育总局强化基础体能训练的要求在正向推动,也少不了自己和团队在过去三年中的日积月累。

这次比赛中,张雨霏的出发反应时间更短了,从以往的0.72至0.75秒,提高到了0.61至0.63秒,这是因为腿部力量增强了,所以空中的技术动作就

改进了。每个50米的速度分配、划手次数、转身后的水下潜泳腿等,一点点抠细节的提升,也都少不了对上肢、下肢与核心力量的训练。

哪怕外界对体能测试一度置喙,张雨霏心里想的却是简单直接的一套:基础体能的增强提升了她的专项水平,既然“此路通”,那肯定就要保持下去。“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,能够更流畅地游进以及保持

水中的流线型,这些都让我的专项训练水平有了进一步的提高。我认为对体能训练的重视和投入对专项成绩是很有帮助的。”

“这次有人夸了我的体能,其实队伍里还有比我体能更好的。比较客观的说法是,现在的我和三年前的我相比,体能有了明显提高,从中等普通水平往上提了。练体能没有速成奇迹,起码我是速成不了,都得靠日积月累练起来。”在游泳队体能测试的各小项

中,张雨霏的能力比较全面,3000米跑难不倒她,负重引体向上也做到了40公斤。

从5公斤起步,到能完成负重引体40公斤,在这条洒满汗水、留下过无数声不服气、不言败的道路上,张雨霏已经坚持了三年。“想想过去失败的时候,比起在赛场上哭,我更想在训练场上多流点汗,多受点累。我对自己有期望、有要求,会朝着自己的目标勇往直前。”