游泳队新领军人霏你莫属

在东京奥运会的舞台上，大家将见到一支由30名运动员组成的中国游泳队。与2016年里约奥运会时相比，选手人数足足少了15位。进入禁赛期的孙杨，落选的叶诗文、傅园慧和刘湘，相对黯淡的星光容易让人对队伍前景产生怀疑。不过，作为新一届的领军人，23岁的张雨霏却有着“要成功”的决心。

本版撰稿 本报记者 章丽倩

找回追赶者的心 告别喧嚣重新上路

放眼当今世界泳坛，中国泳军的整体状态到底处于何等阶段？一位中国游泳老教练的话一直留在记者心里。“时不时会冒出实力出众的运动员，可能他们还会冲到世界的最前列，但从整体发展来说，中国游泳仍是一个追赶者。”

2016年里约奥运会，美国队揽入了33枚游泳金牌中的16枚，而中国队所有的奖牌收获是1金2银3铜。追赶者的定位，或许它听起来不那么美妙，但却是尊重客观事实的一个评价。

进入禁赛期的孙杨，落选的叶诗文、傅园慧和刘湘，此番，这四个已经持续了多年热度的名字都未出现在中国代表团的奥运名单上。取而代之的是，大家看到了一支平均年龄只有20.3岁的中国游泳女队，以及领军“门面”换成了徐嘉余的男队。

在中国游泳队的这份奥运名单中，有女运动员19人，男运动员11人。女队员分别是：艾衍含、陈洁、程玉洁、董洁、李冰洁、柳雅欣、彭旭玮、汤慕涵、唐钱婷、王简嘉禾、吴卿风、辛鑫、杨浚鑫、于静瑶、余依婷、俞李妍、张一璠、张雨霏、朱梦惠；男队员分别是：程龙、何峻毅、洪金权、季新杰、孙佳俊、覃海洋、汪顺、徐嘉余、闫子贝、余贺新、张子扬。

2016年里约奥运会，中国游泳队取得1金2银3铜，与2012年伦敦奥运会时的5金2银3铜有一定差距。在受疫情影响而经历了长达五年的漫长备战后，如今这支人员更为精简也更加年轻的中国游泳队，也许正好迎来了一个卸下压力、重新上路的机会。

“这里的水比里约好游”

连续多日对媒体“亮红灯”的东京水上运动中心，21日终于揭开神秘面纱，媒体得以进馆正式采访运动员。19日抵达东京的中国游泳队队员们这两天是怎样训练的，身体感觉如何？队员们的回答很响亮——“越来越好”。

东京水上运动中心是本届奥运会游泳、跳水、花样游泳和水球比赛的场馆，游泳项目将于24日晚迎来第一场“战斗”。首日将参加女子100米蝶泳的张雨霏表示，这两天来试水的感觉一场比一场好。

“按照教练的安排，到东京后的前三天训练以适应场地为主。我第一天下水时感觉有点累，下水的时候有点飘忽，没有达到预期状态，不过适应训练一场比一场好。这里的水很好游，比里约奥运会时好一点。明天我会游一些小强度刺激一下。”张雨霏说。

张雨霏在今年的200米蝶泳世界排行榜上名列榜首，100米蝶泳排名第二，是中国游泳在本届奥运会的冲金最大热门。她坦言：“和我自己相比，我觉得自己心态很平稳。上一届奥运会时我很忐忑，不知所措、少不更事，这次没有那么多的害怕。这一方面是因为我的实力上来了，另一方面也是心态成熟了。”

两届世锦赛冠军徐嘉余对游泳馆的感觉很好：“游泳馆很空旷，游仰泳的视觉感很好，我觉得很舒服。此外今天的训练时间选得很好，泳池里运动员不多，不像以往大赛前泳池里好像煮饺子一样。”

首次参加奥运会的浙江小将余依婷表示：“我对游泳馆很适应，希望为24日的400米混合泳预赛做好准备。”

“哪吒”闹海，这次一定行

东京奥运会是张雨霏参加的第二届奥运会，五年前里约时那个重在体验、没有成绩压力的队内小师妹，如今却是要挑起领军人的重任了。

张雨霏有一个“哪吒”的昵称，出处是她参加里约奥运会时曾在社交平台上发过这样一句，“我只是告诉你，哪吒该上场了。”当时的配图是她把两边头发梳拢并扎起来，呈现出一个有些夸张的仿哪吒造型。这回来到东京，张雨霏还特别将此照片做成了小挂件，就挂在自己的双肩包上。

“这是五年前的我，对比一下，五年前哪吒闹海，结果没闹成功，被拍在沙滩上。今年要成功！”张雨霏对着镜头说出了二战奥运“要成功”的决心。

此前，刘湘虽达到了50米自由泳的奥运A标，但在队内角逐中却排在张雨霏和吴卿风之后。从刘湘的落选可以看出，被寄予厚望的张雨霏很可能将在东京奥运会上挑战女子100米蝶泳、200米蝶泳和50米自由泳三个单项。同时可以预见的是，她在接力赛场上也很可能会有多次亮相。

以一人之力去兼报多个项目，这其中的难度非常高，兼项达人孙杨就曾经历过在训练池边直接补觉休息的情况。现如今，要轮到张雨霏去挑战这一魔鬼难度了。

100米蝶泳55秒73，200米蝶泳2分05秒44，其中100蝶泳位列今年世界最佳成绩榜的第二位，200蝶泳更是高居今年的世界第一——目前，张雨霏在两个蝶泳单项上都具备了世界级的水准，是中国游泳队在东京最有希望登顶的选手。不过通常来说，考虑到兼项对运动员体能分配与时间分配的要求比较高，所以等到真正比赛时，中国游泳队肯定也会根据张雨霏的实际情况去调整她的参赛计划，做到有所侧重、有所取舍。

用精算师的眼光去抠细节 四年体能强化成最强靠山

2020年的中国竞技体育领域诞生了许多个关键词，其中之一便是曾引发跨界热议的“体能测试”。当棋牌类选手也被要求共襄盛举时，这个词受到广大段子手和营销号的热捧。但有一说一，在张雨霏的身上，体能测试确实起到了东风协力的重要作用。

首先必须要说明的一点是，体能提升对张雨霏成绩提高的显著作用，非一日之功，非一年之功，而是——她和团队在过去四年中的日积月累。“我觉得对体能训练的重视和投入对专项成绩是很有帮助的。但是，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。”在过去几次对张雨霏的专访中，她曾不止一次提到这点。

在四年前刚开始强化体能时，张雨霏一点儿都没能赢在起跑线上。以让很多运动员都头痛的负重引体向上为例，最开始她只能负重5公斤，后来慢慢往上升，等到去年10月时已能负重40公斤。而就在中国游泳队此番出征东京前，张雨霏在这一项上的安全负重极限已能做到42.5公斤。

也可以这样理解，因为张雨霏更早地就走上了努力提升体能的这条路，所以在国家体育总局发起强化基础体能训练的号召后，已进入“成果验收期”的她才刚好成为了正面代表。

哪怕外界对体能测试一度置喙，但张雨霏及其团队心中所想的却是最简单直接的一套：基础体能的增强提升了她的专项水平，既然“此路通”，那肯定就要坚持下去。

体能上的提升对张雨霏在成绩上的提高，究竟是如何施力的呢？腿部力量增强后，她的出发反应时更短了，同时空中的技术动作也有改进。核心力量提升后，她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。综合体能增强后，她在水下的憋气能力也有提高。

每一处小小的提升与改动，可能在用时上的缩短仅体现为零点几秒，甚至更加微小，但就是这样细碎的点滴叠加，才有了如今这个可以承载众望的张雨霏。