



# 谁不爱这个小姐姐?



从在女子200米蝶泳决赛中以碾压之势夺冠,到携手杨浚瑄、汤慕涵、李冰洁三位队友以破世界纪录的好状态赢得女子4×200米自由泳接力金牌,在短短一小时的时间里,张雨霏打了两场漂亮的仗。同时,凭借她和队友们的发挥,中国游泳队在东京奥运会上的奖牌收获已提前确保超越上届(在2016年里约奥运会上揽入1金2银3铜)。如今,这个23岁的姑娘已正式成为中国游泳新的执旗人。

特派记者 章丽倩 发自东京

## 一日双冠!“霏鱼”笑得更欢了

奥林匹克的最高殿堂里,不仅有汗水和眼泪在飞,还有张雨霏送给所有人的超治愈、超鼓劲的灿烂笑容。

女子100米蝶泳决赛后,张雨霏虽以非常微小的差距输掉了比赛,但脖子上挂着银牌的她依旧笑得灿烂,并且笑容中似乎带着一股让人感到治愈的能量。这画面可能给许多人都留下了比较深刻的印象。而在昨天举行的女子200米蝶泳决赛中,此前透露过“只要不紧张就可以拿到金牌”的她果然践诺了。此番,张雨霏不仅以2分03秒86的成绩夺冠,还刷新了奥运会该项目的纪录。

同时,这枚金牌也是中国游泳队在东京奥运会上赢得的首金。

就在晋升为奥运冠军的一个多小时后,张雨霏又登场了,这回她参加的

是女子4×200米自由泳接力决赛。实际上,在昨天参加接力的这四名女队员中,张雨霏是最“后知后觉”的人。“是早上做完了要参加蝶泳比赛的准备活动后,教练才通知我我要上接力。当时我还意外呢,平时都没怎么练过自由泳,一上来就让我参加奥运会的接力决赛。”

结果,杨浚瑄、汤慕涵、张雨霏、李冰洁四人不仅赢了实力强大的美国队和澳大利亚队,成功夺冠,所游出的成绩还刷新了世界纪录。

在过去六届奥运会的女子4×200米自由泳接力比赛中,美国获得了五届冠军,唯一的例外是在2008年北京奥运会上被澳大利亚抢走一金。澳大利亚则在2019年韩国光州游泳世锦赛时摘金并打破世界纪录。中国队上一

次登上这个项目的奥运领奖台还是在2008年,当时获得亚军。

据了解,张雨霏之后还有个人与接力的参赛任务,现在教练崔登荣对她的期待只有一条,就是“一场一场去努力”。

中国选手在一个比赛日内连续突破,很多人都在为此欢欣雀跃,但同时,也有外国媒体仍抱有一定怀疑的态度,在赛后采访中暗示起了疫情环境下的兴奋剂问题。在听明白对方的矛头所指后,张雨霏给出了硬气的回答。“从去年3月到现在,中国一直在进行兴奋剂检查,从来就没有停止过,可以说在奥运会前有越来越多的检查。具体检查数字我真是记不清楚了。我记得网上有数据统计,中国运动员接受兴奋剂检查的次数是全世界最多的!”



## 用“鸡汤”喂出大心脏

在张雨霏以绝对优势赢得女子200米蝶泳的冠军后,她很快收到了一条来自国内的祝福。2012年伦敦奥运会女子100米蝶泳亚军陆滢在朋友圈里遥遥相贺:“恭喜张雨霏小姐姐,恭喜老大-阳光总在风雨后,付出终得回报!”

从陆滢到张雨霏,崔登荣教练已经先后带出了两位“蝶后”。虽说张雨霏是在2017年11月才正式入组,但组里人都是家人的概念早已深入大家的心。不过,从性格特点来说,张雨霏和师姐陆滢还是有一些内外反差。

平日里的陆滢,她看起来是偏内敛的,但一去到大赛场上,总能做到“目中无人”,不管边上泳道是谁都能游出自己的节奏。而张雨霏看起来更加外向爱笑,但在某些时候,她还是可能被外界干扰所影响,弄得自己“压力山大”。

往近里说,6月份的时候,她曾因憋在心里的压力太大而影响了在国内赛场上的发挥,事后还大哭了一场。

在互联网将全世界的消息飞速传递的当下,运动员们其实很难做到两耳不闻窗外事。东京奥运会前,张雨霏在女子100米蝶泳和200米蝶泳上的最好表现分别是55秒73和2分05秒44。然而,就在奥运会进入最后一个月的倒计时后,她的主要竞争对手有人开始接连刷出好成绩了,尽管并不是在重大赛事中取得的成绩,但那些来

势汹汹的数字还是让张雨霏倍感压力。“我真的能赢她们吗?”那一刻,她的信心有了动摇。

结果,是崔登荣用一碗碗特制的“心灵鸡汤”把眼含泪花的张雨霏给劝解开了。“你控制不了对手的发挥,你能做的是让自己游出能力内的最佳状态。”

在来到崔登荣的教练组后,张雨霏的成绩走势呈现出一个神奇的“V”字形。由于改技术动作等原因,她在参加2019年世锦赛200米蝶泳比赛时的成绩,甚至比2015年时慢了8秒。这对师徒俩都是一种很大的考验,而最终让张雨霏重新站起来的神奇能量,除了心理层面的原因外,就是四年来一直在坚持的体能特训终于迎来厚积薄发的时刻。

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(由以前的0.75缩减到了0.6),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托起中国游泳新希望的张雨霏。

## 不仅哪吒闹海还有唐僧悟空

张雨霏要到奥运会上“哪吒闹海”的故事,想必大家已比较清楚,但其实在她身上还有另一个小段子,叫做“唐僧和悟空”。

和很多同龄人一样,张雨霏的生活中也少不了网络购物这一项。去年夏天,张雨霏送了一个卡通挂件送给崔登荣,那个卡通形象正是唐僧。“其实我是买了一组,里面我最喜欢的是孙悟空。然后因为他(崔登荣)是我教练嘛,不好送别的,就把唐僧(的挂件)送给他了。可不是嫌他啰嗦。”张雨霏曾这样跟记者分享关于这个挂件的故事。

一个多月前,队员们给崔登荣过生日,张雨霏祝他“白头发长慢一点啦”。虽然这姑娘马上澄清“白头发不是我气的”,但在她心里又非常明白,作为组内的重点队员,教练到底为自己费了多少心。

从2017年11月张雨霏正式进组算起,崔登荣陪着她训练的时间可能比陪女儿的多出十倍还不止。“希望自己能快点游出(成绩)来,这样对我自己、对教练、对团队里工作人员才算是最好的答案。”张雨霏在大半年前跟记者透露过的心愿,如今总算是圆满了。

## “半吊子”训练法激发她难则思变

无论是开小组会的时候,是看录像分析动作的时候,还是在基地食堂里吃饭的时候,张雨霏跟教练崔登荣经常是“一言不合”就火速进入到了讨论业务的状态。在某一段依照新要求来打磨动作的时候,他们两人间的讨论经常是由张雨霏的一句“该怎么办啊”来开启话头的。

“照这么游,我能游一个100米、两个100米,但后面呢?会游不动啊,剩下

的训练计划肯定完不成!”在训练基地的食堂餐桌上,张雨霏跟教练交了底,明明白白地告诉对方,自己在跟着计划练的过程中遇到了非常大的困难。而在她的身旁,崔登荣一边等弟子把话说完,一边安静地继续用餐。“该怎么办啊?后面完不成的部分,难道继续用原来的动作游?”

在这对师徒的相处过程中,张雨霏一直是性子相对较急的那一个,而崔登荣常用的办法就是以慢打快。静下来,摊开来讲,办法可以比困难多。后来,他们那天的讨论结果是让张雨霏先按照“半吊子”做法去练,即可能按照新要求完成的动作和旧习惯的动作一开始是“四六分”,后面再朝“五五分”“六四分”乃至完成度更好的方向去努力。

什么样的训练计划才是最好的训练计划?崔登荣觉得,只有教练的“一言堂”不行,还得让运动员真正投入进去、真正给出反馈,最好是让他们的身體和腦子都活絡起來,“那最后出来的效果可能才是更好的。”

