



云蒸霞蔚，老灵额！

上海女将携手斩获赛艇历史第二金

青春洋溢的脸庞 饱经风霜的双手

特派记者 章丽倩 发自东京

7月27日，在东京奥运的赛场上，由崔晓桐、吕扬、张灵和陈云霞组成的中国女子四人双桨队再创辉煌，继北京奥运会后时隔十三年再次让国歌回荡在奥运的颁奖现场，为中国奥运代表团夺得了本届奥运会的第十枚金牌。

前一个比赛日，上海运动员接连有着出色的发挥，金牌不断。而在刚刚夺冠的女子四人双桨队中，也有张灵、陈云霞两名运动员来自上海，其中陈云霞是首次参赛，而张灵则是第二次参赛的“老将”了。

专题专稿 本报记者 吴钧雷



在东京的炎炎烈日下，在海风的欢快劲吹中，在赛艇的比赛场地边，刚刚以碾压之势夺得女子四人双桨奥运金牌的中国姑娘们聊防晒话题，感觉特别应景。

队里年纪最轻的张灵看到记者们被晒得大汗直冒，皮肤也有点晒红了，就顺势讲起了她们的防晒心得。“黑，肯定会黑啊。训练前我们得涂一堆（防晒），基本上都要涂三层，两层防晒加一层隔离，还有人可能涂得更多。”不过，队员们一旦上了艇，一旦练开了，那些天生爱美的小顾虑就都被她们抛去了九霄云外。

与被明显晒黑了的肤色相比，赛艇姑娘们更不愿主动示人的是她们的手。因为长期训练，她们的手上都布满了大大小小、削了又长、长了又削、已跟血肉融为一体的老茧。青春洋溢的脸庞和饱经风霜的双手，若非亲眼见到，大抵很难将这二者马上关联到一块儿。

而且，这老茧对赛艇姑娘来说还是多不得又缺不了的存在。茧子太厚了会让她们握不牢桨，全削没了的话又会直接折磨掌心肉，所以只能不定期地适度削。那份痛的滋味，也是外人领会不了的。

坦白说，国内较少有对赛艇项目特别熟悉的记者，平日里公众关注度不高和训练地点偏远较难采访，这都是客观存在的情况。所以，在经过了赛后混合采访区的匆匆一面后，记者们几乎都没料到，等到女子四人双桨的前三名新闻发布会举行时，竟是三个多小时之后的事了。而类似这样需要考验耐性的情况，则是赛艇姑娘们在日复一日的训练中再常见不过的事了。

在这场等待临近终点时，我终于见到了这条冠军艇的教练张秀云。从1993年赛艇世锦赛上夺冠算起，张秀云一路坚持并拼到了2012年伦敦奥运会。始终缺一块奥运金牌就是她赛艇生涯中最大的遗憾（她的最好成绩是在1996年亚特兰大奥运会上取得的女子双人双桨亚军）。此番来到东京，这未圆满的一角终于由她和她的弟子们来亲手补上了。

“她们夺冠时的轻松你们都看到了，但背后的不易大家是看不到的。”虽然全程戴着口罩和防风镜，面对面交流的感觉有些被削弱了，但张秀云情绪上的起伏，以及那种既欣慰又心疼的感觉，还是经由这一句句的话被传递了出来。

在以遥遥领先之势划过终点线后，崔晓桐、吕扬、张灵、陈云霞四人约而同地望向了岸边。这是她们每一次完赛后都会有一个习惯性动作：往岸边看教练张秀云到底站在了哪儿，她们见到了她的身影，心就仿佛落到了更实处。“她们能力达到了，但以前就是不够自信，相信在这次（东京奥运会夺冠）之后，她们的心境会大不同。”张秀云评价道。

高强度高运动量 换来一骑绝尘的优势

前天上午，中国代表团第十枚金牌诞生，由陈云霞、张灵、吕扬、崔晓桐组成的中国女子四人双桨队在决赛中以巨大优势夺金。继姜冉馨、陈芋汐后，陈云霞、张灵合力为上海抱回第三枚金牌。

决赛时刻，上海体育大厦与青浦少体校组织观赛团，围坐在电视机前，观看四朵中国金花的夺金之旅。上海体育大厦的会议室内“中国队！加油！”的口号接连不断地响起。决赛结束后，上海市副市长陈群亲自打电话到陈云霞、张灵的家中，致以夺冠问候。

评价姑娘们的表现时，上海市竞技体育训练管理中心水上运动中心副主任顾广溢说道：“从头到尾，四位姑娘都有着正常、稳定的发挥。最后1500时，可以明显感觉到她们的桨频加快了，看得出对冠军志在必得。整体实力上比较，我们的四位姑娘明显占优，因此划得很轻松。”

这支中国女子四人双桨队有多强？在最后的冲刺阶段，电视画面中只剩下了中国一支队伍，其他国家的赛艇被远远甩在了身后。从网络流传出的现场观众席画面来看，真实的差距比电视画面呈现得还要大，中国队在最后冲线时的领先优势已经接近三个赛艇的长度。

夺冠过程看起来轻松，背后的辛苦远超人们的想象。上海市体育党组副书记、副局长陆隼表示：“我曾近距离和几位姑娘接触过。为了备战这次奥运会，她们的训练量和训练强度都非常大，赛场上的领先优势是靠她们付出了极大的努力才换来的。”

上海市竞技体育训练管理中心水上运动中心党总支书记董瑛特别感谢，并赞扬了四朵金花背后教练组的贡献：“感谢女子四人双桨教练组以及背后整个团队为这枚金牌付出的努力，能把几位姑娘雕刻得如此完美。”上届奥运会，中国女子四人双桨队仅获得第六名。在短短一个奥运周期内，她们的进步是不可思议的。“金牌是每一个人的梦想，几个小姑娘从上届奥运会结束后一直在国家队奋战至今，最终交出了一份满意的答卷，也是给自己一个很好的交代。”董瑛说道。

张灵，磨砺成就璀璨的“珍珠”

“张灵是一颗‘珍珠’。”这是张灵进入国家队后的首任外教尤塔的原话。在教过她的所有教练眼中，张灵既是一个天赋型选手，也是一个努力型选手。

从2009年张灵来到青浦区少体校，到如今站在东京奥运会的最高领奖台，12年光景一晃而过。在这12年中，张灵有一半的时间在少体校度过。作为启蒙教练，简广风表示，张灵是她任教近20年来，印象最深刻的孩子之一。

小学毕业后，张灵于2009年正式进入青浦区少体校，开启了她的赛艇生涯。“最令我印象深刻的，是她的自律。在少体校的六年里，她从未因伤病或其他原因，缺失过任何一节训练课。这个太难得了。”不仅是简广风，连张灵当时的队友对此也是啧啧称奇。

“别人休息的时候，张灵经常找到我，要求加练。”简广风回忆道，“我帮她录像，然后把船靠到码头边上，带她一起观看，并和之前的录像作对比。一旦有了进步，她的眼里总会放出光芒，很开心的样子。”简广风说，张灵最大的优点，是能够随时和她沟通训练中的感受，哪里有进步、哪里有问题，都会主动说出来。

整整六年，张灵全情投入在训练当中，连寒暑假都很少回家。每逢春节，赛艇队以队为家，简广风带着队员一起迎接新年。“因为平时还要兼顾文化学习，所以寒暑假是我们训练量最大的阶段。我经常跟张灵的父母通电话，告诉他们张灵在这里训练，不回去了。”父母的回答也很让简广风欣慰：“我们很信任你们，也非常支持张灵。她打电话来说，她很愿意在这里训练。”

2014年举办的第十五届上海市运动会上，张灵一鸣惊人，拿下了赛艇三个单项冠军。其中，在单人双桨决赛中，张灵划出了7分36秒左右的成绩，让教练简广风大为惊讶。当时张灵仅有17岁，而这个成绩即使放在成年组的比赛中，同样是佼佼者了。

而且，这老茧对赛艇姑娘来说还是多不得又缺不了的存在。茧子太厚了会让她们握不牢桨，全削没了的话又会直接折磨掌心肉，所以只能不定期地适度削。那份痛的滋味，也是外人领会不了的。

坦白说，国内较少有对赛艇项目特别熟悉的记者，平日里公众关注度不高和训练地点偏远较难采访，这都是客观存在的情况。所以，在经过了赛后混合采访区的匆匆一面后，记者们几乎都没料到，等到女子四人双桨的前三名新闻发布会举行时，竟是三个多小时之后的事了。而类似这样需要考验耐性的情况，则是赛艇姑娘们在日复一日的训练中再常见不过的事了。

在这场等待临近终点时，我终于见到了这条冠军艇的教练张秀云。从1993年赛艇世锦赛上夺冠算起，张秀云一路坚持并拼到了2012年伦敦奥运会。始终缺一块奥运金牌就是她赛艇生涯中最大的遗憾（她的最好成绩是在1996年亚特兰大奥运会上取得的女子双人双桨亚军）。此番来到东京，这未圆满的一角终于由她和她的弟子们来亲手补上了。

“她们夺冠时的轻松你们都看到了，但背后的不易大家是看不到的。”虽然全程戴着口罩和防风镜，面对面交流的感觉有些被削弱了，但张秀云情绪上的起伏，以及那种既欣慰又心疼的感觉，还是经由这一句句的话被传递了出来。

在以遥遥领先之势划过终点线后，崔晓桐、吕扬、张灵、陈云霞四人约而同地望向了岸边。这是她们每一次完赛后都会有一个习惯性动作：往岸边看教练张秀云到底站在了哪儿，她们见到了她的身影，心就仿佛落到了更实处。“她们能力达到了，但以前就是不够自信，相信在这次（东京奥运会夺冠）之后，她们的心境会大不同。”张秀云评价道。

一年后，陈云霞成功入选第十八届亚运会中国体育代表团名单，参加女子单人双桨项目。在该项目上，中国队曾有过七连冠的壮举。陈云霞延续了前辈们的出色表现，再次将冠军收入囊中。如今，她登上了更大的舞台，在第一次奥运之旅中就打破世界纪录的成绩拿到金牌，这是对她多年来刻苦训练的最大肯定。

陈云霞，“怕水”的姑娘把上海当做第二个家

其实，陈云霞最早接触的并不是赛艇项目。2007年，当时12岁的陈云霞进入内蒙古通辽奈曼旗体校从事田径训练，进入王海青教练执教的短跳组。陈云霞14岁时，身高已有1米77，且运动天赋出色，至今通辽市中学生初中女子组的跳远、三级跳远纪录保持者，依然是她。

直到2009年，来到上海读书的陈云霞才第一次真正开启了她和“水”的故事。姜述之教练是陈云霞的伯乐，他看到陈云霞无论在身体素质，还是臂展等先天条件，都是一个不可多得的好苗子，特别是跟腱部位的灵活让他看到了未来一名优秀赛艇运动员的身影。但内陆出生的陈云霞入队碰到的第一个麻烦就是怕水，不会游泳的她在一次翻船落水后甚至对上艇产生了

恐惧。所幸在教练的帮助下，她从双人艇上重新找回了自信。

孤身一人来到上海，父母亲也不在身边，年幼的陈云霞却在运动队找到了家的温暖。姜述之对于陈云霞来说，就像是父亲一样的存在。当时还未进入上海一线队的小姑娘记忆中最深的便是姜教练亲手做的饭菜的味道。姜述之对于内蒙古姑娘也是关爱颇深，在长身体的年纪，他还会经常自购食材为陈云霞“开小灶”，帮助她补充营养，跟上队里的训练强度。

进入上海队后，陈云霞的进步越来越快，2013年获得了亚洲青年锦标赛单人艇的冠军。2017年全运会前，陈云霞经历了膝盖的伤病，面对大赛将近却无法训练的她急得直哭。据上海赛艇队教练杨建回忆：“我当

时的第一反应是，她要缺席全运会了。因为一旦处理不当，有可能会危及职业生涯。”没想到，待伤势稍有好转，陈云霞便像是和自己较劲一般，每天加紧苦练，似乎想要把失去的时间全都抢回来。不负苦心人，伤势恢复没多久的陈云霞在全运会上表现出色，在女子单人双桨的决赛中夺得银牌。

一年后，陈云霞成功入选第十八届亚运会中国体育代表团名单，参加女子单人双桨项目。在该项目上，中国队曾有七连冠的壮举。陈云霞延续了前辈们的出色表现，再次将冠军收入囊中。如今，她登上了更大的舞台，在第一次奥运之旅中就打破世界纪录的成绩拿到金牌，这是对她多年来刻苦训练的最大肯定。