



【榜眼】

# 市看台

7月23日-8月8日

# TOKYO 2020 东京奥运会特刊

2021年8月6日 星期五

本版编辑 李小晨

A5



## 黄雪辰

### 四届奥运，银辉璀璨

# 愿为台阶，期待后来人

特派记者 章丽倩 发自东京

因为经年的伤病和累日的疲劳，在参加完花样游泳双人项目的颁奖仪式后，脖颈上各挂着一枚银牌的黄雪辰和孙文雁，不约而同地进入到了“站没站相”的状态。

“不好意思啊，让我捶会儿腰，要不行了。”这么说着的黄雪辰同时还岔开了一双大长腿，这个自降身高的站立姿势会让她觉得好受一些。由于要兼顾双人项目和集体项目，参赛期间已经连着好几天，她都处于清晨六点多起床、来到场馆后可能日均只有一个多小时休息时间的高强度状态。而在黄雪辰这身领奖服的下面，包括手部、腰部和腿部，全都密集地贴着肌肉贴。

有些事，你不能细想，因为想得越

多，就越会觉得难度太高，无法实现，最后可能在起跑线前便止了步。因为中国花游队青黄未接，在里约奥运会前(2015年)已经历过一次退役的黄雪辰，她在东京周期里又被请了回来。与她一同归来的还有双人项目的老搭档孙文雁。

成立于1983年的中国花游队，为了争夺奥运入场券，努力了整整17年，为了站上奥运领奖台，又奋斗了整整八年。连着参加四届奥运会，黄雪辰非常辛苦，但同时她又有着一份幸运——参与了中国花游在奥运舞台上的每一次重要突破。

2008年北京，姑娘们获得了集体项目的铜牌，那是中国花游首次得到奥运奖牌的肯定。2012年伦敦，中国队在集体项目上更进一步，拿下银牌，同时双人项目也取得了历史性突

破——刘鸥和黄雪辰为中国花游赢得了首枚奥运双人项目奖牌(铜牌)。2016年里约，在集体项目确保银牌的同时，双人项目的奖牌也由铜变银，黄雪辰和新搭档孙文雁组成的“雪雁”组合刷新了中国在该项目中的历史最佳成绩。此番东京，她俩则是再获双人银牌，同时还将在集体项目中继续努力。

虽说仍未能翻过俄罗斯花游的这座峻岭，但黄雪辰觉得，她们已经拿出了自身能力范围内最好的表现，此行无憾。“因为已在能力范围内尽全力了，就觉得没什么好遗憾了。这是真心话。”“可能在我们这一代(想超越俄罗斯)有点难，但我希望台阶做好了以后，(后面的中国运动员能)慢慢往上跨。”

### “雪雁”退场仪式感谢幕“比心”已无憾

在完成比赛、临退场前，黄雪辰和搭档孙文雁完成了一个合体动作，朝着看台的方向比了一个大大的爱心。这一幕被很多摄像机和相机都抓拍了下来，成为了当晚的一大记忆亮点。而在这个大爱心的背后，其实是“雪雁”组合在完成属于她俩的仪式，也是在为长达七年的双人合作画上句号。

在参加完2012年伦敦奥运会后，中国花样游泳队进入人员调整状态，从2014年开始，“雪雁”组合出现在了国际赛场上。“记得我们第一次搭档参加国际比赛，那次退场时就是比了一个爱心。所以，那次是一个开始，这次是一个结束，有始有终吧。”孙文雁分享了这一幕幕后小故事。

### 中俄花游还有跨界差距但她更欣悦于自身进步

从银牌到银牌，黄雪辰从中看到了自己和搭档孙文雁的进步。“我们在分数上有一点提高，这就是来自于裁判们的肯定。”

里约奥运会时，“雪雁”组合在双人项目中的总分为192.3688分，这回东京，她俩的总分则是192.4499。虽说只是小小的涨分，但背后却是节目气质与完成度上的一次跨越。

从编排的速度，到动作的密度，再到完成的难度和对水域的有效利用率，如今的中国花游已朝着代表国际趋势的硬朗化风格又迈进了一步。但必须要承认的一点是，强大的俄罗斯花游也在不断提升、进化。

论花游项目上的中俄差距，这其实是一个需要跳出体育界限去综合看

待的跨界课题。从体质到艺术底蕴，再到基础人才的培养，这些都是可着眼之处。

“俄罗斯运动员的身体条件和肌肉线条，真的具有一定先天优势。”每次跟黄雪辰聊花游的中俄差距，她必然会提到这一点。另外就是，俄罗斯花游似乎永远有不断的人才涌现，也是让她既羡慕又佩服的一点。“俄罗斯花游不是某一人或者某一批队员很强大，而是一批又一批，整体都很强。”

再说基础人才，从芭蕾舞、音乐编排到花游，经过那么多年的积累，俄罗斯在相关基层人才上的互动与输送已非常成熟，并且其国内拥有众多的相关培训机构。“所以想追赶的话，我们必须得继续努力，更加努力。”

### 六年前，她给自己立过“Flag” “生完孩子再复出？我不行的”

“生完孩子再复出参赛，一定特别难吧？”早在2015年喀山游泳世锦赛那会儿，记者就跟黄雪辰聊起过这个话题。当时的情况是，俄罗斯花样游泳名将伊什琴科在升级为妈妈后，迅速恢复并继续统治赛场。而在差不多时间的国内，蒋文文和蒋婷婷这对花游姐妹也在为产后复出做准备。

我记得特别清楚的是，当时黄雪辰给自己立了一个“Flag”，“我没这个想法。生完孩子再复出？我不行的，那太苦、太难了，想想都可怕。”结果，当日她眼中不可能去挑战的魔鬼任务，

如今却是凭借努力——达成了。

在黄雪辰看来，体质上的差异是让中国花游界更难出现妈妈选手的一大原因。“体质很有关系。我们的体质在怀孕生子后比较容易发胖，恢复起来难度大。”在经历了体重一路朝上走、体能一路往下滑的退役和怀孕过程后，如今的她对这份苦真是最有发言权了。

靠着高强度训练、严控饮食甚至严控饮水外加桑拿的这种逼近极限的手段，黄雪辰只用几个月就完成了减重60斤的目标(复出之初她的体重

为160多斤)。“最渴的时候甚至连洗澡水都想喝，但不能喝啊，不然白辛苦了。”

除了体重，怀孕分娩还对黄雪辰的身体造成了另一些影响。“因为我生过孩子，胯骨多少受到过影响，身体上的优势少了，做有些并腿的动作都难。只要略微并不上，编排上就需要调整。”

所幸，这些困难并没有挡住黄雪辰向前的步伐。在东京水上中心的泳池里，二度复出的她以运动员身份完成了最后也是最尽兴的奥运答卷。



从2008年的北京到2021年的东京，这是黄雪辰的第四届奥运会，也是让她经历了最多磨难考验的一届奥运会。然而，当31岁的黄雪辰与搭档孙文雁互相将花样游泳双人项目的银牌挂到对方脖子上，当她们举着五星红旗绕泳池全场合影时，瞧那尽兴的样子，一切又显得尤为值得。



### “妈妈报道”铺天盖地 队里人却都为她心疼

“为什么还在问妈妈选手的事，媒体都做过多少回了，还做不腻呀？”“她在这方面泪点很低，别看回答你们的时候笑呵呵没事，保不准回到房间里就会哭。”媒体但凡做到黄雪辰的报道，在标题和内容里几乎都会突出她“妈妈选手”的身份，对这种千篇一律的偏好，中国花样游泳队的领队和教练们是有些不太乐意的，因为她们打心眼儿里在为黄雪辰心疼。

东京奥运会是黄雪辰的第四届奥运会，作为一名参赛经验如此丰富的运动员，她拥有完全的“手机自由”。得手机者，即便不主动搜索消息，各方信息也常会主动找上门。这也是队里担心黄雪辰的情绪可能受到外界影响的一条原因。

哪怕白天忙于训练，收到的消息可能无法即刻回复，但等到夜深人静临睡前，她一定会今日事今日毕。在获得本届奥运会花样游泳双人项目亚军的当天晚上，因为连续的采访、交通上的用时、常规的繁琐卸妆等，黄雪辰一直忙到次日凌晨1点多才躺下。临睡前，她还如往常一般地去看了一遍朋友圈，还给大家点赞和回复。

为了能在生育之后复出并尽快恢复到奥运水平，黄雪辰吃了“大概是这辈子都没有想到过的苦”，但这并不是“妈妈选手”四个字容易戳中她泪点的主要原因，“更多还是对孩子的亏欠。”

为了恢复训练，黄雪辰不得不在女儿才三个月时就让她断奶。等女儿稍微长大一些，她在国家体育总局运动员宿舍附近的居民区里租了一套房子，“开电瓶车过去就15分钟，比较方便”，等家人有空时就能带着小朋友来此暂住。不过，母女俩真正能见面的日子，一年中也不满三个月。“除非训练强度很低，或者节假日的时候，我一般不会让他们带孩子到场馆里来。”“如果孩子来了，我可能还是会有一点分心，偷空瞄一眼应该是一种本能，队友也可能受到影响。”进入2020年后，受新冠疫情影响，共叙天伦则成了一件更加困难的事。

在缺少面对面的机会时，视频通话当然是一种不错的选择，但在现实中，黄雪辰跟女儿通视频的次数却可能比大家猜想中的少得多。队里的训练时间跟女儿的作息经常对不上，这只是因素之一，还有些时候，比如黄雪辰觉得自己状态不够好或者特别想家的时候，她也会不敢接家里人的视频，“怕自己情绪崩不住，看到她更想哭了。”

正因为陪着黄雪辰经历了很多，对她格外了解，所以中国花样游泳队的领队和教练们才会在力所能及的情况下，想要帮她挡掉一些容易勾起情绪的敏感提问。“她是真的很不容易，希望大家多多理解。”