

刘子歌之后张雨霏接过「蝶后」重任

接力赢美国 她就追回一秒

文体人物

“我希望给中国游泳带来突破！”新年伊始，中国泳坛新一代“蝶后”浮出水面，不到23岁的张雨霏展望东京奥运会，信心满满。

在上周举行的中国游泳争霸赛石家庄站上，张雨霏在100米蝶泳中游出了相当于2019年光州游泳世锦赛的亚军成绩，200米蝶泳则刷新了个人最好成绩，这也是近三年世界第一好成绩。

然而，鲜为人知的是，这个年少成名的江苏女孩，在过去两年里一度陷入低迷。她究竟付出了多少努力，才终于强势归来？



张雨霏获得全国游泳争霸赛女子200米蝶泳冠军 图 新华社

年少成名 却一度沉寂

“雨霏”这个名字，充满着诗情画意。的确，她出生在江苏，且有着清秀水灵的外表。张雨霏的父母是游泳教练，她3岁时就跟随母亲下水，在童年时代便展现出了极高的游泳天赋，当同龄人还只会“狗刨式”时，她已经学会了自由泳。

于是，父母决定将她送到正规的游泳中心训练，天赋不错的她13岁就破格入选江苏省队，14岁那年，张雨霏代表

江苏队参加全国游泳冠军赛暨奥运选拔赛，一人角逐10个项目，其中有3个项目闯进前八。2015年，年仅17岁的她在喀山游泳世锦赛上夺得200米蝶泳铜牌，并创造世界青年纪录，一颗泳坛新星即将诞生。

然而，时间一晃来到2018年，张雨霏开始陷入长达两年的瓶颈期，主项成绩平平，在洲际大赛中很难拿冠军，更别说追赶世界顶尖运动员了。

苦练体能 以弥补短板

陷入低迷期的张雨霏不服输，既然有差距，就努力弥补。2020年东京奥运会延期一年，这对于张雨霏来说不算坏消息，她有了更充足的时间狠抓技术、苦练体能。

“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、多承受点累。我对自己有期望、有要求，我会朝着自己的目标勇往直前。”

蛰伏了一阵子的张雨霏，在去年10月的全国游泳冠军赛上大放异彩。先是体能大比武环节，她竟成了“体能标兵”，系统的体能训练让

她的力量和耐力大大提升，负重引体向上能做到40公斤，3000米跑也不倒她。张雨霏介绍：“核心力量的提升帮助我在水中更好地完成蝶泳提臀动作、控制动作节奏，能够更为流畅地前行，并保持水中的流线型。这些都让我的专项训练水平有了进一步的提高。”

的确，体能训练让张雨霏的技术能力得到了提升，她的出发反应时间更短，从以往的0.72至0.75秒，提高到了0.61至0.63秒，而这0.1秒的提升在短距离比赛中往往可以起到决定性作用。

强势归来 当好大姐姐

12年前的山东全运会，留下了好几项被认为很难打破的全国和亚洲纪录，因为2009年是快速泳衣尚未被国际泳联禁用的最后一年，很多泳池佳绩正是在那个时候产生的。

然而，“蝶后”刘子歌的女子100米蝶泳亚洲和全国纪录，以及上海名将庞佳颖留下100米自由泳全国纪录，在2020年全国游泳冠军赛上皆被打破，这两项新纪录的创造者正是张雨霏。

她先是在副项100米自由泳预赛中，游出52秒90的成绩，打破全国纪录的同时，成为第一位游进53秒大关的中国女子运动员。“这是我参加游泳比赛以来破的第

一个纪录。我希望这是一个好的开始，以后我会争取留下越来越多属于我的纪录。”说到做到，两天之后，她在主项女子100米蝶泳比赛中创造了55秒62的成绩，直逼舍斯特伦在2016年里约奥运会上创造的世界纪录，要知道，一年前她还没有突破57秒大关。

受益最大的是混合泳接力，中国队此前的成绩距离最强的美国队差1秒左右。冠军赛上，中国队一举打破美国队的世界纪录，为国庆献礼。这1秒，就是由张雨霏弥补的。

单届奥运会游泳项目拿三金，这是连孙杨都没有达到过的超高目标。短短3个

月后，在中国游泳争霸赛上，张雨霏再一次证明了自己的实力，在外界看来，张雨霏夺取奥运三金，有无限可能。

关于“蝶后”的称呼，在张雨霏本人看来，或许还为之过早，她更喜欢被叫做“大姐姐”。

“以前跟焦刘洋、刘子歌这些大姐姐们一起比赛，有满满的安全感。觉得无所谓，天塌下来还有她们撑着，但是现在她们都退役了，感觉所有压力都在自己身上。”张雨霏笑着说，自己在国家队也需要付出更多的努力，做好大姐姐的样子，“这是我的责任和担当。”

本报记者 陶邢莹



国际排联发布的朱婷海报

一个是“指路明灯” 一个是“中流砥柱”

朱婷丁霞入选国际排联十年百大球星

结束了短暂的新年假期，中国女排本周三在京吹响“集结号”，官方社交媒体通过一组漫画，向外界介绍了训练备战的情况，让人对这支冠军之师更加期待。此外，女排的两大核心朱婷和丁霞，还收获了一份特别的“新年礼物”：在国际排联近期公布的近十年百大球星榜上，两人成功入选。

实现心愿

据悉，本次“十年百星”评选，将目光聚焦于2010年以来表现亮眼的个人和球队，国际排联自去年12月中旬开始，陆续公布入选名单。作为这几年世界排坛表现最抢眼的主攻手之一，朱婷的入选可谓实至名归，国际排联称她是中国女排的“指路明灯”。

国际排联在朱婷入选的配文中写道：“她出生在中国中部河南省的一个小村庄里，作为农民女儿，她的成长故事十分励志。”除了天赋和努力，朱婷的成功离不开郎平的慧眼识珠，正是在“铁榔头”的点拨下，朱婷的威力得到了充分发挥，有了去更大舞台施展才华的机会。2016年，郎平曾寄语即将留洋的弟子“走出去，让世界记住你的名字”，如今，朱婷用行动和表现，实现了郎导当年的心愿。

“坚持是面对命运的唯一出路，不论面对任何困难，都要越挫越勇，不断挑战。”这是朱婷经常用来激励

自己的话，也是她带给球迷最大的精神激励。尽管已斩获无数荣誉，不久前又率领天津女排卫冕排超冠军，但朱婷并不会停止前进的脚步，“我希望奥运会能够成功举办，因为大家都为此努力了许久。”这位中国女排队长表示，现在距离“大考”还有不到200天，中国女排会利用每一次集训的机会，弥补自身的不足，“从走下领奖台那一刻起，荣誉就成了过去，我们全队现在考虑的，是如何不断提升，拿出更好的表

现，去争取更好的成绩。”

一份鼓舞

结束联赛征程后，丁霞回到家乡河北短暂休整，此刻的她，本应该和队友们一同在训练馆挥汗如雨，但当地疫情的反复，让她不得不推迟回归国家队。在如此背景下，这份来自国际排联的嘉奖，无疑多了一份特别的意义。

“她有时在场上并不起眼，但其实是不可或缺的，尤其是困难时刻的精神力，能够带动全队前进。”郎平曾如此评价丁霞，国际排联的文章中则用“中流砥柱”四个字，概括了她在队中的作用。“其实刚刚入选国家队的时候，我也有些迷茫。”在那段日子里，丁霞曾多次因为失误，遭到外界的口诛笔伐，“教练一直让我放平心态，发挥出自身特点，相信自己的能力，我也逐渐开始放下心理包袱。”用丁霞自己的话说，在2016和2017年找到自信后，郎导从2018年起进一步提高了对她的要求，“接到新‘任务’挺开心的，说明教练认可我，之前这么困难的时刻都挺过来了，没有什么好怕的，也不会有很大的压力了。”这位女排世界杯最佳二传笑着说。

现在，丁霞希望自己的坚持和努力，能够激励家乡人民走过这个特别寒冷的冬天，早日摆脱疫情的阴霾，就像她在个人社交平台上所写的：“加油河北，挺住我的庄！”

本报记者 陆玮鑫



国际排联发布的丁霞海报