



0.88 秒的微弱劣势落后于荷兰组合，取得银牌。因此，以两人在这个项目上的实力而言，国内很难有其他组合可以超越他们。不过，竞技体育总是充满不确定性，就在张灵和陈云霞出战决赛的前一天，在同一片赛道上，四个项目的夺金热门东道主广东队最终在这些项目上都只拿到银牌。陈云霞关注到了这一点，并且就此给自己和张灵提醒：我们也是夺金热门，一定要稳，不要像他们一样出现“小插曲”。

做到这么稳的秘诀是什么？

“我们平时训练就练得扎实，这样比赛时就很有信心，因为平时练到了，就不会担心。”陈云霞说。

张灵表示：平常她俩的训练量大、强度大，能感觉到自身在逐渐变强壮；再加上两人都是老队员，面对风浪能及时调整。这些，给了她们足够的信心。在 2025 赛艇世锦赛的闭幕式上，张灵就底气十足地告诉《新民周刊》记者：全运会肯定是要拿金牌的，势在必得！

两人都提到，以往参加全运会时，她们要同时参加赛艇的几个项目的比赛；而本次她们主攻一项，压力会更小些。

实际上，整个 2025 年，两人的竞技水平都维持在比较高的状态。在 2025 赛艇世界杯的意大利瓦雷泽、瑞士卢塞恩两个分站赛，张灵和陈云霞连续拿到女子双人双桨冠军。到了真正家门口主场作战的赛艇世锦赛，两人在预赛中的速度依然是全场最快。

从世锦赛决赛的分段成绩来看，她们在前 500 米起桨很快，处于领先位置。但到了第二个 500 米，她们虽然总成绩领先，速度已经落后于荷兰组合。关键的第三个 500 米，张灵、陈云霞的速度位列全场第四，是最终憾失金牌的关键原因。

“我们按照赛前的技战术安排，发挥出了平时训练的水平，但之前没有与荷兰组合在决赛同场竞技的经历，对她们最后阶段的猛烈冲击还是预估不足，需要

总结经验。”彼时，在 2025 赛艇世锦赛拿到银牌后，陈云霞这样说。

而在全运会夺金后再次复盘，张灵说：经过今年的两站世界杯和世锦赛的比赛，她俩已经清楚自身在冲刺方面稍微弱一点。十五运会的赛艇比赛与洛杉矶奥运接轨，已经把赛道长度从 2000 米改为了 1500 米，“强度更激烈了，所以我们更要加强后半程的冲刺”。

“谁也离不开谁”

2019 年、2022 年，张灵、陈云霞作为中国赛艇队女子四人双桨项目的成员，两度加冕世锦赛。2021 年的东京奥运会，她们与崔晓桐、吕扬搭档，在赛艇女子四人双桨项目中以 6 分 05 秒 13 的成绩夺冠，比第二名领先 6 秒多，优势明显，创造了新的世界最好成绩。

然而在 2024 年的巴黎奥运会上，她们的状态不佳，在这个项目上只拿到第六名。

从巅峰跌入低谷，两位姑娘都需要调整。陈云霞回忆：那段时间她更多让自己完全放空，去看书、写字，找其他事情做，把心态归零到和刚开始接触赛艇那时一样。那段时间之后，“我再一次回到国家队、回到备战之中，