



发现和之前完全不一样了，我变得更主动，就像重新找到梦想一样”。

张灵说得更简洁：“竞技体育的魅力就是有输有赢，用平常心去对待就好了。”

这次调整除了心态，也包括项目，她俩从之前的四人双桨换到了双人双桨。如此的变化，对两人而言，既有机遇也有挑战。

“我和张灵在四人双桨项目上已经搭档很多年，形成的默契在双人双桨项目上依然能帮助到我们。并且，我俩在艇上的位置排列也和原来在四人艇上一样。”

陈云霞说。之前的四人双桨更多考验默契；相比之下，双人双桨则对单个运动员的能力提出了更高的要求。

回忆训练中遇到的困难时刻，陈云霞说：在处于爬坡状态时是最难的，成绩今天好明天差，反反复复，还要凭成绩竞争上艇，压力特别大。她感慨地说：“在我比较困难的时候，张灵非常愿意伸出援手帮助我。”

张灵说，训练中有时发现陈云霞的状态不如之前、技术上可能有些变化时，她们会一起交流，告诉她如何配合、发挥得更好，通过这种沟通，两人的心更紧密地融合在一起。

她们透露：除了一起训练，平时的生活中两人同样一起吃饭、一起逛街，在网上看到好玩

的东西也会彼此分享，默契就在这样的同频中越来越完美。

在性格上，张灵更为活泼外向，陈云霞更为沉稳内敛，两人的一动一静，恰成绝配。在2025赛艇世锦赛获得银牌之后，或许是看出了陈云霞的遗憾，张灵在受访时干脆利落地说：“作为上海运动员，在家门口拿到亚军，我们也很开心。”既是真情流露，同时也为陈云霞鼓劲。在十五运会拿到金牌后，被问到准备如何庆祝，张灵直接张开双臂给了身边的陈云霞一个大大的拥抱，两人心中的情感在那一刻得到了最好的宣泄。

正如她俩互相评价时提到的：“拿到这块金牌，我俩谁也离不开谁。”

“一切皆有可能”

出乎很多人的意料，如今已经是奥运冠军的陈云霞，其实直到16岁才开始接触赛艇。在那之前，她练的项目是跳远和三级跳远。1995年，陈云霞出生在内蒙古通辽市奈曼旗。2007年，

12岁的陈云霞来到奈曼旗青少年业余体校，开始跟随王海清老师进行跳远和三级跳远的专业训练。在王海清的印象中，陈云霞上进、好学、有韧劲、能吃苦。

“比如三级跳远涉及的跑步点，如果跑不好，她就非常在意，每堂课必须练好，练不好的话就非常着急。她很要强、不服输。”

2009年，14岁的陈云霞来到上海继续练习田径。直到2011年，教练姜述之为赛艇队选队员，他发现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。

陈云霞回忆，那时的自己身高已经不再增长，开始变胖，不再适合田径。为了在体育领域有更好的发展，她跟随姜述之，从地面项目转向水上项目。就在2025赛艇世锦赛赛场所在的这片水域，陈云霞从在水上什么也不会、需要教练帮她克服“下水恐惧”，到2017年成为入选赛艇国家队的选手。

陈云霞进入国家队时，比她小两岁的张灵已经登上过2016年里约奥运会的舞台。前者来到上海的同一年，张灵入选上海市

赛艇不仅带给人强健的体魄和坚定的意志，还能让人体验大自然的美好。