



上图：2025年11月11日，张灵（右）、陈云霞获得十五运会赛艇女子双人双桨金牌。摄影 / 李铭璋

青浦区少体校赛艇队。在队里，她非常讨人喜欢，性格开朗、训练刻苦，各方面能力比较平衡，综合实力强。

2015年，她入选上海赛艇队，在当年的第一届全国青年运动会上，就获得了女子单人双桨和女子四人双桨两枚金牌。因为优秀的表现，随后入选了国家队，并很快挺进奥运会。

在外界看来，张灵是“科班出身”，一路的成长顺利而迅速。其实，她也曾遇到不小的挑战。她对刚进国家队时的一堂训练课记忆犹新：要在水上划七个五公里，相当于总计35公里，这还没加上准备活动和放松划。“当时我从来没划过那么长距离，划完以后两行眼泪哗哗地流。”

2019年年初，经过国家队的

队内选拔张灵与陈云霞走到一起，与其他队友组成了女子四人双桨项目队，两人就此紧密结缘。

回顾多年的赛艇运动生涯，陈云霞认为赛艇给予了她很多，比如让她完成了每个运动员的终极梦想——获得奥运冠军；人生因此添彩，并得到了很多潜移默化的收获。在张灵看来，通过赛艇，她体现了自身价值，实现了梦想目标。

上海是赛艇运动在中国的起源地，近年，赛艇在以上海为代表的中国不少区域正逐渐流行起来。自2021年以来，上海赛艇公开赛每年在苏州河上展现百舸争流的动人场景，2025赛艇世锦赛在申城的举办让这项运动为更广大的公众所知。张灵和陈云霞也切实感受了这座城市越来越

浓厚的赛艇氛围，尽管因为目前仍专注于训练和比赛，她们没有机会参与太多公众推广活动，但两人始终关心着赛艇在身边的展。

她们期待更多的普通人能尝试和参与赛艇运动，包括加入赛艇俱乐部，融入拥有共同爱好的团队。在她们看来，赛艇有很多都是多人项目，对内需要默契配合，对外要发扬拼搏和竞争精神，给人们的学习、工作和生活以积极的帮助。而且，赛艇的开展场地在室外水面，它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。

今年分别28岁和30岁，作为“老将”的她们，对年轻的赛艇运动员们有着自己的期许。“就我的个人经历来看，年轻人要把握好每一次机会，只有自己变强大了，机会来临时你才可以抓得住。”陈云霞说，年轻一代赛艇运动员们面对心中的梦想时，可以把目标分成小段逐个完成，从中找到成就感，有了成就感后就会更有动力完成下一个小目标，慢慢接近终极梦想。“希望他们不怕吃苦，遇到困难时积极向上，特别是最困难时要顶住压力，要相信自己能够突破，突破后就会更上一层楼。”

而她们自己，已经踏上再次冲击奥运最高领奖台的征程。“期待顶峰相见，一切皆有可能。”