

# 破茧化蝶 张雨霏扛起中国游泳大旗



中青报 中青网特派记者 慈 鑫

这是你的舞台。谁跟着你，谁就是死。这是张雨霏的主管教练崔登荣在今天女子200米蝶泳决赛前，跟张雨霏说的一句话。

谁跟着你，谁就是死。这是什么意思？

张雨霏解释说，自己是速度比较快的选手，如果对手敢一上来就跟着她游，意味着对手必须花费更多的体力在前半程，如果对手能跟上，势必在冲刺阶段丧失体力。

但如果对手没跟上，那就会被张雨霏在前半程甩下太多的距离，即便有冲刺的优势也将于事无补。

怎么看，都是对手死（毫无染指这枚金牌的机会）。

这就是张雨霏在女子200米蝶泳上的绝对实力。也难怪，近半年来，外界分析中国游泳队在东京奥运会上的夺金点，唯一有把握的就是张雨霏参加的的女子200米蝶泳项目。

果真如教练所料，张雨霏今天在东京奥运会女子200米蝶泳决赛上没有遇到对手的任何威胁，以绝对优势夺冠。不仅如此，在女子200米蝶泳决赛后不到一个小时，张雨霏又与3名年轻队友合作，携手夺得中国游泳历史上第一枚奥运会接力金牌。

张雨霏今天一战成名，成为中国游泳新的扛旗者。可是，谁能想到，如今大放光彩的张雨霏，两年前也曾有过想要放弃游泳的念头。

## 教练一句话挽回一位冠军

张雨霏出生在一个游泳世家，父母都是游泳专业运动员。张雨霏3岁时就跟着父母在泳池里玩水，6岁时开始正式学游泳。张雨霏的妈妈张敏近日在接受中青报中青网记者采访时回忆，最早让雨霏学游泳，根本就没想到让她成为一名运动员。

张雨霏在具有游泳传统的徐州市民主路小学就读一年级之后，开始跟随启蒙教练孔森学习游泳。张敏回忆，自己虽然也是

游泳教练，但她从未教过雨霏。

因为没打算让雨霏走专业运动员的道路，张敏说，自己对雨霏学习游泳的进度并不是太上心。一直到雨霏上了小学四年级，张敏都打算让她把游泳忘掉，因为当时雨霏的学习压力渐渐加重，张敏想让孩子全身心投入到学习上。是孔森教练的一句话挽回了一名中国未来的游泳奥运冠军，他告诉张敏，既然已经让雨霏学游泳学了这么久，为什么不让她参加一次比赛呢？张敏觉得教练说得有理，就同意了孔森带雨霏参加比赛的想法。

2009年，张雨霏11岁，正在读小学五年级，孔森带她第一次参加正式比赛，是江苏省的一个少儿游泳赛，结果，在只是报了副项的情况下，张雨霏的两个参赛项目都拿到了冠军。第二年，张雨霏12岁，参加江苏省运会，她夺得2金3银1铜，成为当年江苏省运会涌现的苗子之一。凭借这一优异成绩，张雨霏被选入江苏省体校。在省体校不到半年，因为表现优异，张雨霏未经训练就接到了入选江苏省游泳队的通知（这也创造了江苏省专业队的一个历史），当时她才13岁。

虽然张敏的初衷是不想让女儿走专业运动员道路，但在看到女儿确实展现出游泳方面的天赋后，她还是毫不犹豫地把女儿送进了专业队。

## 选了一条最难走的路

张雨霏在游泳方面最重要的天赋是身体素质优越，比如身体的恢复特别快。孔森回忆，曾给张雨霏做过乳酸代谢测试，这个测试反映的是运动员身体的恢复能力，张雨霏的能力明显超过他当时执教的其他孩子。孔森解释说，这意味着在同样的训练量下，张雨霏的身体恢复要比其他人更快，或者说，在相同的训练时间下，张雨霏的训练量和训练强度可以高于其他人。对于游泳运动员来说，超强的身体恢复能力意味着耐练，这是一项可以给自身带来明显优势的天赋。

除了天赋，孔森评价，张雨霏又是一个踏实能吃苦的孩子，教练布置的训练任务她从来都是保质保量地完成。正所谓一分耕耘一分收获，对于运动员来说，成绩全是汗水换来的，训练越艰苦，比赛中才有可能站得更高。绝没有轻轻松松就可以获得的冠军。

张雨霏从11岁参加江苏省内的比赛开始崭露头角，12岁进省体校，13岁进省专业队，15岁进入国家队，17岁首次参加世锦赛即获得女子200米蝶泳铜牌（2015年俄罗斯喀山），一路成长得顺风顺水。

可能正是前期的成长太顺，当张雨霏在2018年至2019年遭遇竞技生涯低谷时

（2018年杭州短池游泳世锦赛和2019年光州游泳世锦赛的成绩均不理想），内心的煎熬也会分外强烈。

张雨霏今天在赛后回忆，2015年自己在喀山世锦赛上夺得女子200米蝶泳铜牌后到2019年亚锦赛之前，遭遇了竞技生涯的瓶颈期，这段时间，无论怎么练，自己在国内的一些重要比赛上，总是拿第二。张雨霏说，铁打的第二让自己开始意志消沉，一度产生了“混日子”的想法，幸亏教练及时的提醒。2018年，张雨霏在国家队教练更换为崔登荣，为了帮助张雨霏突破瓶颈期，崔登荣指导张雨霏开始改技术。这是一段涅槃重生的过程，改技术成功了，可以让运动员的运动水平得到质的飞跃，不成功的话，运动员则可能就此沉沦。

张雨霏曾一度以为自己在改技术之后会成为不幸的沉沦者。2018年全国游泳冠军赛上，张雨霏的200米蝶泳成绩倒退了近6秒，2019年全国冠军赛上成绩更是进一步滑落。也是在段时间，国际泳坛的两项重要赛事——2018年杭州短池游泳世锦赛和2019年光州游泳世锦赛举行，张雨霏的成绩均不理想。

张敏回忆，那段时间，张雨霏第一次跟她说自己不喜欢游泳，隐隐透露出想要放弃的意思。张敏当时非常震惊，因为自己一路推着雨霏在游泳道路上往前走，却从来没有想过女儿可能不喜欢游泳。

但那个时候，肯定不是张雨霏选择放弃的时候。从张敏到孔森，再到崔登荣都试着跟她沟通。几乎对游泳已经心灰意冷的张雨霏，此时重新振作。

张雨霏今天回忆当时的自己，也是为了争一口气，绝不能半途而废。

改技术的过程是痛苦的，但一旦开始显现成效，也意味着最艰难的时候已经过去。张雨霏回忆，2020年冬训结束之后，终于看到了曙光。张敏也是在那个时候明显感觉到女儿变得更加积极和自信，她很欣慰，女儿终于迈过了人生的一道坎儿。

2020年9月全国游泳冠军赛上，张雨霏的100米蝶泳打破亚洲纪录，之后，她的100米蝶泳和200米蝶泳不断创造好成绩，两个项目均具备了世界顶级实力。张雨霏作为东京奥运会女子100米和200米蝶泳公认的夺金热门人选，完全是因为她过去一年的成绩非常耀眼。

张雨霏今天说，教练给我选了一条最难走的路，而我们坚持到底，终于看到了胜利。

## 一个心怀感恩的孩子

天赋、实力、心态、坚持，当所有的条件都具备，张雨霏的蝶变已是不可阻挡，她成为奥运会冠军也是众望所归。



7月29日，中国选手张雨霏在东京奥运会女子200米蝶泳比赛中。 中青报 中青网特派记者 刘占坤/摄

遗憾的是，今天，张雨霏却无法将实现一名运动员最高梦想的喜悦和幸福分享给父亲。

张敏说，在雨霏5岁那一年，雨霏爸爸因一场意外去世。也许是同样身为游泳运动员的父亲，给了雨霏在游泳道路上不断前进的强大信念，也许是父亲的猝然离去让雨霏更快地成长。当张敏有时回想起女儿曾在2018至2019年的低潮期吐露自己不喜欢游泳的心声时，她也会自责，女儿说她不喜欢游泳，那么这么多年究竟是什么力量在一直推着她坚持？我知道，是她不想让妈妈失望。

半个月前，当中青报中青网记者在徐州市民主路小学采访张雨霏的成长历程时，她读小学时的班主任韦小静回想起当年那个小女孩，忍不住落泪，雨霏太懂事了。我想，就算她没有走运动员这条路，她也会在其他领域出成就。因为上天绝不会辜负一个苦心励志、心怀感恩的孩子。

本报东京7月29日电



# 养狼 为打狼 国乒不怕狼

中青报 中青网记者 郭 剑

东京奥运会乒乓球赛场，女单决赛陈梦对孙颖莎，男单决赛樊振东对马龙，金也耀眼，银也耀眼，满眼皆为中国红。

女单决赛不再揪心却也暗藏杀机，最终登上冠军领奖台的，是经验更为老到的陈梦。21岁的孙颖莎年轻，有魄力，冲击力强，她属于未来，是今后为国乒“打狼”的主力军，就像这届东京奥运会她做到的那样。

女单半决赛孙颖莎以4-0完胜伊藤美诚，看似极为轻松便帮助中国女乒扫除卫冕路上最大障碍，但其中惊心动魄之处，并不亚于男乒半决赛两场4-3险而又险的险胜。教练李隼在赛后说，孙颖莎为了打伊藤美诚这场球，准备了5年，她对伊藤美诚的了解，比对我们自己都深，她这几年打了这么多次，孙颖莎对她实在太了解了。

以4-0完爆伊藤美诚的背后，是孙颖莎五年磨一剑的坚定信念，伊藤美诚的习惯动作和球路，都在孙颖莎脑海里不断重复和强化：为一个假想敌付出如此大的代价，国乒强大的基础，正是源自知己知彼带来的实力与自信。

就像孙颖莎在赛后接受采访时说的那样：过瘾。只有完爆伊藤美诚这样一心一意以战胜国乒为目标的偏执型选手，才会过瘾，这是体育竞技意义的表现方式，打的就是精锐，踩着群狼夺冠，这份满足感才更充实。

不怕对手强，就怕对手不强，2008年北京奥运会包揽乒乓球金牌之后，国乒担心自己一家独大不利于乒乓球的国际发展，主动提出“养狼计划”，尽力帮助对手“练级”以提高竞争能力，10余年来，“狼”养了不少，国乒就是在这种“危机感”中保持着强大。

男单半决赛险些掀翻樊振东的中国台北选手林昀儒就是在国内乒超联赛迅速成长的“头狼”。2020年年底，林昀儒作为“外协会选手”加盟乒超，这位天才少年与马龙、林高远、樊振东、王楚钦等一众国手互有胜负，手感越发细腻，心态更加放松。更重要的是，对上国乒众将，他已经毫无惧色，今天半决赛他和樊振东一直相持到决胜的第七局，才因为在关键球的处理上缺乏变化被樊振东最终“封杀”。不可否认的是，林昀儒会在新的一个甚至两个奥运会周期成为国乒男队最大的威胁之一，而在林昀儒之外，乒超联赛当中的国际职业队，包括中国香港球手杜凯琹、中国台北球手郑怡静、韩国球手田志希、美国球手张安，她（他）们在乒超联赛中以极高的频率与国乒高手过招，受益匪浅。对于国乒而言，“养狼”这样的双向交流，同样有助于外战“打狼”。

虎狼之师 通常被用来形容对于胜利有着强烈渴望、具备极强战斗力的队伍，国乒是当之无愧的“虎狼之师”和同为奥运梦之队的中国跳水队、中国举重队相比，国乒的群众基础更是“燎原之火”。过硬的技术，灵活的头脑，广泛的群众基础，这让国乒不怕狼来，就怕狼不来，来一个，打一个，这才“过瘾”。

本报北京7月29日电

本报东京7月29日电

# 菲律宾首枚奥运金牌背后的中国教练

即发来贺电：整个菲民族都为你骄傲。一个国家的等待了97年的高光时刻，主角是30岁的迪亚兹，那一瞬间，她的中国教练高凯文刻意留在了赛场后台的角落里，压低帽檐，戴着口罩，低头回复纷至沓来的祝贺信息，直到人群散去，才走到前台祝贺，其实心情很复杂，一方面，的确为迪亚兹而骄傲，另一方面，作为中国籍教练也为中国选手而遗憾。

64岁的高凯文曾是中国八一队教练，培养出陈燮霞、周璐璐等奥运会冠军，一次授课经历让迪亚兹的教练认定他就是能带领迪亚兹冲击更好成绩的人。那时，迪亚兹已经是首位站上奥运会领奖台的菲律宾女选手。2017年退休后，高凯文还是收到了菲律宾对其担任举重教练的邀请。

但高凯文打算接过教鞭时，迪亚兹已经28岁了，参加过三届奥运会的她在举重场上已然是老将，且5年前她已经在里约奥运会上收获一枚银牌，但她还想再提高成绩，想第四次出战奥运并拿冠军。高凯文对中青报中青网记者表示，一开始会觉得她有些盲目自信，但时间长了发现她目标很坚定。

由于中国举重队缺席，师徒首次配合出战大赛便在雅加达亚运会上一举夺魁，

当时她回到国内已经受到了英雄般的待遇。问题随之出现，繁忙的社会活动让迪亚兹无暇回到训练场，高凯文只能把她带出菲律宾，回归举重场。

备战东京奥运会，高凯文选择了马来西亚，可疫情突然暴发，让他们无法从马来西亚国家举重队得到帮助。健身房关门、缺乏举重设备，高凯文带着迪亚兹和她的男朋友兼体能教练，被困在吉隆坡的公寓里寸步难行，训练成了头等难题。迪亚兹赛后坦言：那段时间确实感到恐惧、担忧和焦虑。

总不能坐以待毙，先练体能。高凯文因地制宜开展了各种训练，公寓底层的车库，迪亚兹在斜坡上一遍遍冲刺跑，没有杠铃练习，一根木棍和两个分别重10公斤的水桶成了临时道具，可一个月过去了，疫情并没有缓解，没有杠铃的训练不是长久之计。好不容易从健身房借了一副杠铃，但手一松，租住公寓的地砖就会遭殃，杠铃横在屋里，迪亚兹只能靠它练习基础动作，就是不能举起。

当时疫情尚不严重的马六甲给了团队最后的希望，三人从吉隆坡辗转至此，得以在一个农庄安顿，后院被改造成健身房，让迪亚兹终于得以正常训练。我现在做饭的手艺都提高了。在马六甲生活，高凯文还

担任厨师，她以前增重喜欢吃炸鸡等垃圾食品，但她举重队员的饮食其实很有讲究。牛羊肉、海鲜轮番登场，高凯文对迪亚兹的训练细致到一餐一饭之中。

疫情背景下，持外国护照的高凯文无法入境菲律宾，迪亚兹的训练在马六甲的农庄里持续了近一年，因祸得福吧，这一年的训练足够扎实。高凯文透露，这里是他们前往东京奥运会参赛的起点。

菲律宾的女子举重其实处于世界二三流水平，但迪亚兹确实是一个可塑造的高水平运动员。高凯文表示，刚到菲律宾执教时，最让他头疼的是运动员拥有无数假期，刚练出效果就放半个月假，回来等于白练。在他看来，中国举重运动员能常年保持高水平竞技状态，主要得益于常年系统的科学训练，没有成功是偶然的，必须符合项目发展的规律，这是循序渐进的过程。

其实她们有很多好苗子。高凯文表示，但大多数菲律宾队员似乎早已适应了生活和训练两不误的节奏，最终能坚持配合者寥寥无几，迪亚兹就是其中之一，你要成为站到领奖台上的人，就不能太贪心，荣誉和享受不能兼得，必须牺牲一个。

在高凯文看来，迪亚兹足够能吃苦和她的家庭背景不无关系。迪亚兹是一位三

轮车夫的女儿，家在菲律宾南部的一个小村庄，我去看过，一间小屋子住了几代人，兄弟姐妹很多，母亲也没收入，是真的贫寒。但迪亚兹自己很努力，不仅在竞技成绩上取得突破，还是现役军人，其余时间也用来读书，运动员努力的一面足以打动教练，对教练来说，培养一个优秀的运动员很难，但把一个优秀的运动员培养成顶尖选手就更好了，迪亚兹可以被打造。

他改变了我的技术，更让我理解，如果我想赢得2020年东京奥运会金牌，我就需要作出改变。迪亚兹在东京奥运会前的一次采访时说道，而她也用一枚意料之外情理之中的金牌，证明了改变带来的奇迹。

从日本回到菲律宾的飞机昨天落地，一出机场遭遇瓢泼大雨，但两边早已有军人和民众夹道欢迎，迪亚兹和高凯文乘坐的汽车几乎无法前行，平常半小时的路程足足开了4个多小时，真正能感受到这枚金牌对于他们国家的意义。高凯文表示，他觉得很欣慰，在异国他乡帮助一个运动员成为民族英雄，这种价值可以为我执教生涯画上圆满句号了。而两年没有回家的他只有一个心愿，回到中国。

本报东京7月29日电



菲律宾获得首枚奥运金牌的举重选手迪亚兹（右）和中国教练高凯文。 高凯文/供图

中青报 中青网特派记者 梁 璇

提铃，上挺，稳稳站住，东京奥运会女子55公斤级比赛最后一刻，伊迪琳·迪亚兹举起了自己从未挑战成功过的127公斤杠铃。此时，她的总成绩比中国选手、世界纪录保持者廖秋云多了1公斤，正是这1公斤，成就了菲律宾自1924年参加奥运会以来的第一枚奥运会金牌。菲律宾总统府立



7月29日，中国女排以2-3不敌俄罗斯奥委会队，遭遇三连败。图为朱婷在比赛中扣杀。 中青报 中青网特派记者 刘占坤/摄

# 朱婷伤重 中国女排恐变阵

中青报 中青网特派记者 慈 鑫

在今天下午进行的一场东京奥运会女排小组赛上，中国女排以2:3不敌俄罗斯队，小组出线岌岌可危。中国女排主教练郎平在赛后表示，这次中国女排在奥运会上遭遇的最大意外是没有想到朱婷的伤这么重。中国女排的小组赛还剩最后两场，郎平说，将听取医生的建议，决定后面的比赛朱婷是否上场。

今天这场比赛对于中国女排来说非常关键，由于之前已经先后负于土耳其队、美国队，之后又将遭遇强手意大利队，中国女排要想小组出线，最有可能挤掉的两个对手就是俄罗斯队和阿根廷队。这场比赛，中国女排在第四局曾有一次拿到赛点，但是未能把握住胜机。

郎平在赛后分析，今天中国女排最大的问题还是进攻和拦网。

朱婷、颜妮两大主力的受伤，对中国女排的影响很大。郎平一方面称赞两位老将带伤上阵，精神可佳，另一方面又不得不承认，朱婷、颜妮坚持参赛的效果如何，大家都看到了。

作为东京奥运会争夺女排冠军的热门队伍，中国女排截至到目前的表现无疑让人大跌眼镜，郎平表示，东京奥运会开始以来，中国女排最大的意外就是没想到朱婷的伤这么重。

今天与俄罗斯队的交锋，朱婷拿到17分，看起来是一个非常不错的数据，

但郎平表示，朱婷的状态并不好，稍微开网一点的球（需要更大的力量击打），她打了之后就会露出痛苦的表情，拦网也基本上不敢伸手。朱婷对中国女排的重要性不言而喻，但是她现在的威力大打折扣。

郎平说，朱婷的手伤去年就已经出现，但去年为了备战东京奥运会，一直给她保守治疗。后来奥运会延期一年，要是给朱婷做手术的话，时间上还是来不及。

保守治疗的效果，不到大赛看不出。郎平表示，朱婷之前恢复的情况看着还行，但一打比赛就不行了。

还剩下的两场小组赛，对于中国女排来说至关重要，只要再输一场就意味着彻底失去小组出线的机会，郎平认为目前中国女排面对的形势比里约奥运会上输掉三

场小组赛时更严峻。到了这个节骨眼上，郎平透露出中国女排可能会变阵的想法，最后两场，朱婷能不能打，我们会听医生的建议，也会跟她商量。郎平说，我希望健康的球员能上去冲一冲。

东京奥运会开赛以来的三场连败，对中国女排的士气也是一个打击，今天比赛结束之后，郎平鼓励队员们抬起头，输球肯定心情很沉重，但是胜负乃兵家常事。尽管现在是在很重要的场合输球，但是，不能说赢球了你就昂着头，输球了你就垂头丧气。大家都已经很努力，我们要打出体育精神，所以，输球的时候你也要抬起头来。郎平说，我们做好最困难的准备，把剩下的比赛完成好。

本报东京7月29日电



7月29日，在东京奥运会乒乓球女子单打决赛中，中国选手陈梦以4-2击败队友孙颖莎夺冠。 中青报 中青网特派记者 刘占坤/摄