



化茧成“蝶”，就是要敢于突破

——在奥运赛场听张雨霏讲述“双金王”炼成记

本报东京奥运会特派记者 黄 维 专电



2金1银,江苏姑娘张雨霏成为本届奥运会上,迄今为止中国军团最耀眼的那颗星。

东京奥运会开幕前,中国游泳并没有被普遍看好。相比2016年里约奥运会、2012年伦敦奥运会,这次没有出现“扛把子式”的人物。这支队伍出征东京奥运会极其低调。开赛已经四五天,中国泳军的金牌迟迟没有“开张”,氛围有些压抑。

7月26日,张雨霏在女子100米蝶泳项目上,以微弱差距摘得银牌,成为一抹亮色,不过仍不能改变这种压抑氛围——没能夺金,就表明实力存在差距。

7月29日,张雨霏在女子200米蝶泳项目上,以绝对优势夺得冠军,现场的媒体记者一片欢呼——“金牌铺”终于开张。

在混合采访区,记者苦苦等候也没能等到新科奥运冠军张雨霏——后来才知道,张雨霏“忙中偷闲”,与队友杨浚瑄、汤慕涵、李冰洁联手,征战4×200米自由泳决赛,并以7分40秒33的成绩打破了世界纪录。

再次出现在记者面前,张雨霏已再次华丽转身:从“新科奥运冠军”变为“双料奥运冠军”,赛后新闻发布,受到无数媒体记者争相聚焦。

1998年出生的张雨霏,父母都

是游泳教练。不幸的是,父亲在她童年时就去世了。母亲很不容易,坚持送张雨霏练游泳。说来张雨霏也算是年少成名,早在五六年前业界就认为她是刘子歌、焦刘洋之后的“蝶后”。不过,张雨霏始终没敢承认,“实力还没有达到那个水平,凭什么‘接班’。”

张雨霏说,在她的成长过程中也遭遇过很多的困难与曲折,她坦言“成长就是要敢于突破”。在2014年南京青奥会上,张雨霏一“霏”冲天,不过很快有了第一段坎坷岁月。“以前是年轻,任何比赛去冲就行了。到了2016年里约奥运会时,我很明白我想要什么。结果,赛前就紧张了,坐在那儿‘石化’了。”这样的低迷状态持续了一两年。张雨霏调侃,即便是国内的赛事,自己的成绩也是“流水的第一、铁打的第二”。一度很想放弃,是教练帮她劝回来的,“每个人都会有低谷,为什么就你过不去?”又是一招激将法。

2018年雅加达亚运会上,张雨霏如愿夺得金牌,自信心也回来了。这个时候,教练提出“不缺能力缺技术”。师徒达成共识,进行技术的调整与改进。这个过程又经历了“成长的烦恼”。200米蝶泳一度在大赛上退步六秒多,业界也有怀疑的声音,“张雨霏不适合游蝶泳,尤其是在国际大赛上”。张雨霏说,在经过2019年漫长的冬训后,自己已经重振信心,并且在之

后的比赛中打破了亚洲纪录,看到了技术改进的光明前景。

正是这样的经历,让张雨霏的心态越来越好,状态也越来越棒。当挂上两枚金灿灿的奖牌,张雨霏说,她要特别感谢教练崔登荣的付出。“我的所有训练、比赛,都是按照教练的计划执行的。”张雨霏透露,三天前女子100米蝶泳摘银后,教练先是表扬,然后才是批评,“为什么就拼不下来,难道是实力不够吗?你完全能做得更好。只要是拼了,这枚金牌就是你的。”张雨霏说,当时她也挺委屈,“我还正高兴着呢,教练居然这么批评。现在我才明白,这也是一种激励、鞭策。”

张雨霏还透露,其实自己对参加完200米蝶泳,再紧接着角逐4×200米自由泳接力的安排,事先也不是太清楚。因为就在前一天,教练还这么说,“你不要想太多。拼出来,冠军就是你的,而且会是一个意想不到的成绩。”夺冠之后,紧接着参与接力比拼,张雨霏如是说:“既然让我上,就是教练、队伍对我的信任。我就一定要把这场比赛比好。”就是因为敢于担当与突破,张雨霏与队友一起,奇迹般夺得这枚意外惊喜的金牌。

在赛后新闻发布会上,张雨霏受到一位美国记者的挑衅。“请问,你做过兴奋剂检测吗?”这显然是质疑的声音,九年前的伦敦奥运会上当叶诗文两刷金牌时,情况如出一辙。张雨霏霸气回答:“据我了解,中国游泳运动员是世界上接受兴奋剂尿检最多的。”

实力张雨霏,不容置疑!实力张雨霏,也一定经得起质疑!



小组赛二战对阵澳大利亚

中国女篮今日上演“老友记” 铿锵玫瑰力争连胜

本报记者 陆英健

今晚20:00,中国女篮将迎来东京奥运会女篮小组赛第二场比赛,对手是她们的“老朋友”澳大利亚女篮。

作为奥运会的三支种子球队之一,澳大利亚是中国队本组最强的对手,队内有多名球员效力于WNBA,阵容可谓深厚。然而队内核心坎贝奇临时退赛让澳大利亚的实力打了折扣,对任何球队来说,少了一个能场均砍下20分,在世界杯上稳稳入选最佳阵容的世界级中锋,都是巨大的损失。

但是话分两头,澳大利亚女篮球风强悍,身体素质占优,且不惧对抗,防守凶悍。不仅如此,还有精准的投篮,中国女篮一定要在攻防两端做好准备。减少失误,立足防守是每一场比赛都要贯彻的内容。

中国女篮本场面对强敌必须保持专注,把握好空位投篮机会。其次,内外线的传球一定要合理,不能给对手太多抢断机会,另外,退防时一定要及时,澳大利亚女篮的个人能力很强,非常擅长利用攻防转换来得分,中国女篮一定要减少失误。

2018年世界杯,澳大利亚曾经41分大胜中国,并最终获得亚军。但在2019年亚洲杯,中国队在小组赛上1分险胜没有坎贝奇的澳大利亚队,结束了25年没有击败对手的尴尬纪录。在坎贝奇缺席的背景之下,击败澳大利亚绝对不是不可能完成的任务。

如果战胜澳大利亚女篮,中国女篮基本就能确定小组出线,并且十分有利于在后续的淘汰赛走得更远。本场比赛将是一场硬仗,但中国女篮一定会全力以赴。

一起看奥运 🏆🥈🥉

今日精彩看点

- 08:00 羽毛球
女子单打1/4决赛
- 10:16 游泳
男子200米个人混合泳决赛
- 14:30 羽毛球
混合双打金牌赛
- 18:25 田径
女子铅球资格赛
- 20:00 篮球
女子预赛C组中国VS澳大利亚
- 20:00 乒乓球
男子单打金牌赛