

運動員年齡結構均衡合理 亞洲霸主當之無愧 中國游泳隊劍指巴黎奧運

▼張雨霏是中國游泳隊的領軍人物。

張雨霏杭州亞運成績

- 女子50米自由泳金牌
- 女子50米蝶泳金牌
- 女子100米蝶泳金牌
- 女子200米蝶泳金牌
- 女子4×100米自由泳接力金牌
- 男女混合4×100米混合泳接力金牌



◀覃海洋是世界頂級泳手。

覃海洋杭州亞運成績

- 男子50米蛙泳金牌
- 男子100米蛙泳金牌
- 男子200米蛙泳金牌
- 男子4×100米混合泳接力金牌
- 男女混合4×100米混合泳接力金牌
- 男子200米個人混合泳銀牌

▶張雨霏(左)與教練崔登榮分享喜悅。



張雨霏小檔案

- 出生日期：1998年4月19日
- 出生地：江蘇徐州
- 身高：1米76
- 運動項目：游泳

主要獎項

- 2021年東京奧運女子200米蝶泳金牌
- 2021年東京奧運女子4×200米自由泳接力金牌
- 2023年福岡世錦賽女子100米蝶泳金牌
- 2023年福岡世錦賽男女混合4×100米混合泳接力金牌

張雨霏學會接受不完美

當張雨霏在杭州亞運游泳項目收官日帶病上陣，勇奪女子50米蝶泳冠軍，杭州奧體中心游泳館裏爆發出一山呼海嘯般的歡呼聲。雖然沒能實現亞運前定下的7金目標，但連續征戰、頂着高燒依然在泳池中和自己賽跑的張雨霏，已經在杭州留下了濃墨重彩的身影。

東京奧運會後，張雨霏經歷了狀態和心緒的起伏。在2022年的布達佩斯游泳世界錦標賽上，她在女子50米、100米和200米蝶泳中均獲銅牌，這給她帶來了壓力，「當時外界覺得你是奧運冠軍，就應該繼續獲得金牌，一旦沒拿到第1名那就是失敗。我當時的心態確實有一些波動。」

別看張雨霏平時快言快語，安靜下來她也會胡思亂想。每當她陷入自我懷疑，教練崔登榮都會適時進行心理輔導，幫助她擺脫困境。她也會嘗試着向隊醫、工作人員以及隊友傾訴，慢慢打開心結。

「教練告訴我，沒有人可以一直站在第1的位置上，你要學會接受失敗，我們的目標不會變，

但你要接受你是一個不完美的人。」張雨霏說。

頂着高燒摘金令人動容

日常訓練中，張雨霏也在慢慢學會與自己和解。前花樣游泳世界冠軍高俐及田徑隊的體能教練加入隊伍後，帶來了全新的身體協同結合游泳專項體能的「花式陸上訓練法」，這讓張雨霏很不適應，「現在的陸上訓練太費腦子，很多動作都是我不會也不擅長的，都需要現場學習，看到、想到還要做到，非常困難，這也讓我意識到自己還有很多提升的空間。」

從今年7月的福岡游泳世錦賽開始，張雨霏在3項大賽中連番出場。世錦賽上她個人項目拿到1金1銀1銅；成都大運會上，自己報名的9個項目全部奪冠；來到杭州，她斬獲6枚金牌，特別是9月28日晚頂着高燒參加50米自由泳決賽，站上最高領獎台時，她頸部的刮痕痕跡，讓知情者無不動容。

戰績彪炳膺亞運MVP



▲張雨霏(右二)與覃海洋(右三)當選杭州亞運最有價值運動員。(MVP)。

話你知

張雨霏在杭州亞運會獨取女子50米自由泳、50米、100米及200米蝶泳，以及4×100米自由泳接力、男女混合4×100米混合泳接力共6枚金牌，平了單屆亞運女子運動員紀錄，並且以熱門姿態，與國家隊隊友、勇奪5金1銀的「蛙王」覃海洋攜手當選本屆亞運最有價值運動員。

亞運飛「杭」

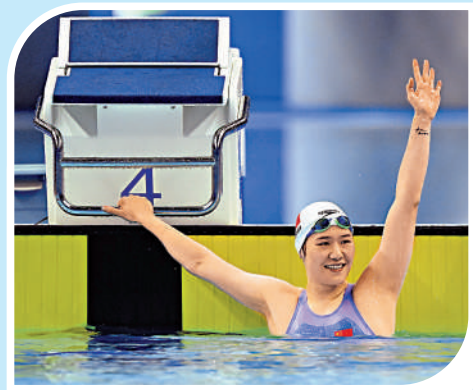
本屆杭州亞運會，中國游泳隊在41個小項中拿下28金21銀9銅，創造了亞運參賽史上的最佳戰績。交上亞運「中考」的完美答卷，中國游泳現將目標投向了明年的巴黎奧運會，希望鑄就新的輝煌。

上屆雅加達亞運，國家隊獲得19枚金牌，金牌總數與日本持平。在杭州，中國泳軍在還剩一個比賽日的情况下，就追平了廣州亞運24金的歷史最佳戰績。最終，國家隊金牌數遠遠超過獲得6金的韓國和5金的日本。在新創造的8項亞洲紀錄中，6項來自中國，說明中國游泳隊是當之無愧的亞洲霸主。

比紀錄和金牌更讓人驚喜的是，中國游泳隊向大家展示了充足的人才厚度和科學合理的年齡結構，老將「老驥伏櫪」，中堅力量勇挑大樑，新人嶄露頭角，完全有理由相信，在巴黎奧運上，國家隊會採取「集團衝鋒」的形式，向美國、澳洲等游泳強隊發起挑戰。

覃海洋實現大賽「帽戲」

張雨霏和覃海洋，無疑是目前中國泳軍的領軍人物。張雨霏斬獲6枚金牌，和隊友打破男女混合4×100米混合泳接力亞洲紀錄，自己創造4項賽會紀錄。9月28日頂着高燒，她依然拚下50米自由泳



▲葉詩文在杭州亞運收穫1金1銀。

冠軍，讓人看到了中國游泳隊「一姐」的鋼鐵意志。

覃海洋包攬男子蛙泳3項冠軍，實現世界錦標賽、大運會和亞運連續3場大賽的「帽子戲法」。此外，他還在接力項目上斬獲兩枚金牌，在男子200米個人混合泳項目也收穫1銀。明年奧運，英國「蛙王」皮蒂和覃海洋的直接對話值得關注。

汪順、徐嘉余和葉詩文在杭州煥發職業生涯「第二春」。29歲的奧運冠軍汪順是隊內年齡最大的選手，以改寫亞洲紀錄的方式獲得男子200米個人混合泳金牌；28歲的徐嘉余在男女混合4×100米混合泳接力中時隔6年再次游進52秒，助力國家隊大幅提高此前創造的亞洲紀錄；在2012年倫敦奧運上成名的葉詩文收穫1金1銀……他們用實際行動點燃「逆轉」人生的希望。

新人壯志滿懷值得期待

老将老而彌堅，新人壯志滿懷。「00後」李冰潔已經是中國游泳隊如今的中堅力量，她在亞運上收穫5金，接下來將為進一步接近自己的偶像萊德基而繼續努力。

在男子100米自由泳中以46秒97打破亞洲紀錄的潘展樂、收穫3金1銀的余依婷，或是男子1500米自由泳冠軍費立緯，都讓人對中國游泳的未來滿懷期待。

有驚喜，當然也有遺憾，國家隊在女子4×100米混合泳接力預賽中因為犯規被取消成績，但瑕不掩瑜，當突破了亞運最好成績之後，「弄潮兒們」將力爭在巴黎再創奧運最佳戰績。 新華社



▲李冰潔已是中國游泳隊的中堅力量。



▲潘展樂在杭州亞運打破男子100米自由泳亞洲紀錄。

重視團隊榮譽 無悔棄戰單項

在張雨霏的心裏，有幾場比賽讓她記憶猶新。「一場是2012年跟北京奧運冠軍劉子歌共同參加世界盃分站賽。那是我第1場國際比賽，當時拿了第3還是第4名，具體我忘了，反正是一個挺好的成績。」張雨霏說。

在南京青奧會收穫4金後，張雨霏志氣滿滿地踏入2016年里約奧運會的賽場，卻因為緊張導致發揮失常。「我在檢錄處的時候，感覺四肢都僵住了，整個人『石化』了，後來就是以這種『石化』的狀態，完成了比賽。」

從里約回來後不久，張雨霏開始跟隨教練崔登榮訓練。半年後，她的200米蝶泳成績不進反退，很多人質疑：成績都退步了，為啥還不換個教練？

張雨霏說，那會覺得自己年齡還小，沒到退役的時候，索性「破罐子破摔」，開始「擺爛」，訓練場上如同「行屍走肉」。讓她沒想到的是，在執行了3個月的訓練計劃後，有一天她突然發現，自己的成績已經排到了世界第1。

入隊10年 見證「進化」

「我當時覺得不可思議，這成績是我游出來的嗎？」張雨霏說，直到之後的一次測驗中，她的成績依然在世界一流水準，這為她出征東京奧運積澱了信心。

2023年是張雨霏進入國家隊的第10年，她見證了中國游泳隊的「進化」。

「以前一個組裏面只有教練和運動員，偶爾可能會帶上隊醫。現在體能教練、營養師、按摩師、物理治療師……進入團隊來保障我們的人越來越多。」張雨霏說，「還有一些新科技的運用，讓我們更直觀感受到自己的不足，甚至能分析出跟國外主要競爭對手的差距在哪裏，我們能更快地去追趕世界。」

談起明年巴黎奧運，張雨霏說：「希望能夠超過東京奧運會上2金2銀的成績。」

在張雨霏心中，國家利益和團隊榮譽高於一切。談到世錦賽上為了接力項目放棄自己的女子200米蝶泳決賽，張雨霏說她一點也不後悔，「那可是7人次的世界冠軍啊！」

傳奇總會有落幕的一天。張雨霏感慨，以前接力賽是自己「抱」師兄師姐的「大腿」，現在她就是國家隊的「大腿」。中國游泳正是有了一代代人的傳承和耕耘，才有了今天在世界的地位。

「我覺得等到了2035年，等到我們建成體育強國的時候，2008年、2009年(出生)的小隊員們應該已經是中國游泳隊的中堅力量了，那時我們也會成為游泳強國。」張雨霏說。