

## 蝶后

父母都是游泳队员,3岁开始下水训练

## 张雨霏是这样炼成的

东京奥运会的金牌榜上终于有了江苏运动员,她就是1998年出生在徐州的张雨霏。由于父母以前都是游泳队员,张雨霏3岁时就下水训练。在经历了里约奥运会的成长之后,她在本届奥运会上一举斩获了两枚金牌。

现代快报+/ZAKER南京记者 王卫 李鸣 胡玉梅

出身游泳世家  
3岁就下水训练

张雨霏年少成名,有泳坛“天才少女”的称号,这与她的家庭早教关系密切。张雨霏的父母都是游泳队员,她很小就与水结缘。张雨霏1998年出生于江苏徐州,在3岁时就跟着妈妈下水学游泳了,从父母那里顺利完成游泳启蒙后,5岁时她就被送到徐州市游泳队接受正规训练。家庭的熏陶加上自身天赋出众,张雨霏很快就从同龄人中脱颖而出。

2010年,张雨霏参加江苏省运动会,12岁的她报名参加了6个项目,全部有奖牌入账,收获2金3银1铜。亮眼的表现被江苏省

队的领导和教练们看在眼里,之后三年,她完成了从省队到国家队的飞跃。2014年,张雨霏参加了在家门口举行的南京青奥会,收获4金2银。2015年喀山世锦赛,她又夺得女子200米蝶泳铜牌,并以2分06秒51打破女子青年世界纪录。

虽然拿到过很多青年赛和国内赛的冠军,但在绝对成绩上,张雨霏跟世界顶尖选手一直有差距,东京奥运会成了张雨霏证明自己的最好机会。



2014年张雨霏(中国队右二)在南京参加青奥会,收获4金2银,这张照片曾经刊登在快报上

现代快报+/ZAKER南京记者 马晶晶 摄



张雨霏和母亲 受访者供图

## 东京奥运之前,成绩迎来爆发

到了东京奥运会周期,2020年,张雨霏的成绩迎来了大爆发,所有的转变都始于2020年9月底在青岛举行的全国游泳冠军赛。由于疫情,东京奥运会延期,国际大赛纷纷取消,中国游泳队历史上最长的冬训。在此期间,中国游泳队重点抓体能,这给张雨霏的爆发打下了坚实的基础。

冠军赛上,张雨霏在100米蝶泳预赛中游出了55秒62的成绩,刷新了此前由刘子歌保持了11年之久的亚洲纪录,距离舍斯特伦在2016年里约奥运会夺冠时创造的55秒48的世界纪录仅差0.14秒。由此,张雨霏正式迈入世界顶尖选手的行列。

今年年初举行的全国游泳争霸赛上,张雨霏在200米蝶泳项目上游出了2分05秒49的个人最佳成绩。今年全国游泳冠军赛暨东京奥运会选拔赛,张雨霏摘得5金1银,统治力和稳定性凸显。个人项目上,她摘得100米蝶泳、200米蝶泳和50米自由泳三枚金牌,接力方面则斩获男女混合4×100米混合泳接力、女子4×200米自由泳接力金牌以及女子4×100米混合泳接力银牌。

成绩方面,主项100米蝶泳三枪中两轮游进56秒(预赛55秒96,决赛55秒73),两个成绩当时在2021年排名世界前两位。200米蝶泳项目上,张雨霏游出了2分05秒44,再次刷新个人最佳成绩。

## 一步一个脚印,终于收获金牌

在奥运会的赛场上,张雨霏也是一步一个脚印。2016年里约奥运会,18岁的张雨霏初次参赛,虽然没有拿到奖牌,但成长了不少。今年,张雨霏拿到了五个奥运游泳比赛的参赛资格——女子100米蝶泳、200米蝶泳、男女混合4×100米混合泳接力、女子4×200米自由泳接力和女子4×100米混合泳接力,成为中国游泳队最有力的争金点。

在率先出战的女子100米蝶泳比赛中,张雨霏预赛和半决赛都是以第一的身份晋级,决赛中以55秒64的成绩排名第二,仅比第一名的55秒59落后0.05秒,遗憾错失了个人的第一枚奥运金

牌。7月29日,张雨霏个人强项200米蝶泳上演,她终于收获了个人的第一枚奥运金牌,加冕泳坛“蝶后”。

在和队友合作又拿下女子4x200米自由泳接力金牌之后,张雨霏还将在本届奥运会上冲击男女混合4×100米混合泳接力和女子4×100米混合泳接力赛,在混合接力中,张雨霏和队友依然有冲金的实力。在中国泳坛,由于一众明星队员因不同原因无法来到东京,中国游泳队在本届奥运会显得多少有些“星光黯淡”。随着张雨霏的横空出世,中国游泳队有望拥有新的领军人物。

▶张雨霏 受访者供图

## 母亲心疼:回家后,让她好好睡两天

快报讯(记者 张晓培)7月29日,江苏小将张雨霏在刚刚摘得东京奥运女子200米蝶泳冠军后,她和杨浚瑄、汤慕涵、李冰洁又在女子4×200米自由泳接力赛夺冠,她的亲友团和启蒙教练共同见证了这激动人心的一刻,大家跳起来为雨霏欢呼。

上午看到女儿夺冠后,张雨霏的母亲张敏再也抑制不住内心的喜悦,掩面哭泣。“感谢,感谢大家对雨霏的关注、支持和鼓励,谢谢大家。”张敏说,女儿从对200米蝶泳的恐惧,到如今战胜自我拿到金牌,她深知这一切来得太不容易。“她突破了自己,据我了解目前还没有哪位运动员100蝶和200蝶两个项目都是尖项,雨霏做到了,完美地展现了自我。”

张敏说,女儿一直把突破奥运会纪录作为自己的目标。等女儿回来,会带她吃徐州美食犒劳一下。“她最爱吃徐州的地锅鸡、米线、烧烤,当然了,我们也会在饮食上格外注意,让她解解馋就好。”

雨霏200米蝶泳夺冠带来的喜悦劲儿还没过去,大家又

开始紧张地盯着屏幕,期待着雨霏在女子4×200米自由泳接力赛中的表现。当比赛开始,亲友团有的握紧拳头,有的喊着“加油”,雨霏的母亲张敏和启蒙教练孔淼更是目不转睛地盯着屏幕。最终,中国队以7分40秒33的成绩打破世界纪录,摘下东京奥运会女子4×200米自由泳接力金牌。看到张雨霏再得一金,张敏和孔淼更是抑制不住兴奋,跳着为雨霏欢呼祝贺。

谈到等雨霏回家后,该如何给孩子庆祝,张敏笑着说:“回家后,我肯定让她好好睡两天,孩子平时训练太累了。”据了解,自去年10月份雨霏回家短暂休息了三四天后,就一直在北京封闭式训练没再回过家。张敏说,奥运会结束后,雨霏还要备战全运会,估计要等全运会结束才能有假期。“回家休息好之后,陪她逛逛街,看看电影,和家人朋友聚一聚,让孩子好好享受家庭温暖。”



扫码看视频

## 启蒙教练:“小老大”化蛹成蝶

快报讯(记者 张晓培)张雨霏在东京化蛹成蝶,启蒙教练孔淼也激动不已,他终于放下了连日来的紧张,祝贺自己的爱徒实现了儿时的梦想。

“我非常激动,看到雨霏能在奥运赛场上实现自己儿时的奥运夺冠梦想,我不仅激动,也非常自豪。”孔淼说,雨霏出身“游泳世家”,父母以前都是游泳队员,雨霏3岁时就跟着妈妈下水学习游泳,5岁时被送到徐州市游泳队接受正规训练。

“她天赋很高,也一直非常刻苦,我带了她6年多,印象中她从没请过假。”孔淼说,当时,雨霏住的地方离训练基地很远,每次来训练都要转一趟公交车。“那么小年纪,能坚持6年,非常不容易。”

孔淼称,雨霏一直是队里的“小老大”,是最核心的队员,其他孩子无论年龄比她大还是比她小,都把她看作“小老大”。“8岁时,雨霏就展现出了她的天赋,那时她的表现已经比其他孩子更为突出。而且性格非常开朗活泼,这种性格也帮助她在少儿训练时期每天能保持一种开心活泼的状态。”孔淼说,当时队员们都非常尊重雨霏,以她为榜样。

雨霏的心理素质非常好,训练态度也极其认真。“我印象比较深的是,我们每天训练结束后会有挑战赛,雨霏每次都是第一个主动站出来进行挑战,一开始是输多赢少,但她有种不服输的精神,随着年龄增长,水平的不断提高,挑战比她大的运动员逐渐变得胜多输少了。”

孔淼回忆着儿时的雨霏跟随自己训练的场景,他自豪地称,最初是他教会了雨霏蝶泳,也是他给雨霏定的蝶泳主项,后来国家队教练对她进行更高一步的训练和提高,让雨霏的水平 and 能力不断飞跃。“夺冠只是一个开始,相信雨霏还会有更好的突破,加油!”孔淼说。



扫码看视频

