“哪吒”终闹海 蝴蝶展翅“霏”

五年等待，一朝梦圆。

触壁、抬头、挥臂，张雨霏灿烂地笑着，朝着看台上为自己加油的教练和队友们不停地挥手。

作为“全村的希望”，这一刻，她做到了！

困扰她五年的阴霾，这一刻，烟消云散。

7月29日，张雨霏在比赛后庆祝。 新华社记者许畅摄

“对于200米蝶，我一直有种害怕的心理”

23岁的张雨霏年少成名，出生于游泳教练之家的她，14岁便进入国家队，主项是200米蝶泳。

2015年喀山世锦赛，张雨霏一战成名，200米蝶泳拿到铜牌，随后在女子4×200米自由泳接力比赛中，和队友一起再次站上领奖台。

那年，她只有17岁，第一次参加世锦赛。

“一天晚上双铜，两次站上领奖台。感觉一切都太顺利，顺利到我自己都没什么想法，没花什么精力，就轻而易举拿到那些荣誉和成绩。”

事实证明，有时候太过于一帆风顺，并不是一件好事。

首次参加世锦赛便摘得两枚铜牌，这也让张雨霏产生了一种错觉，觉得里约奥运会一样可以站上领奖台。

抵达里约后，她在社交媒体上分享了一组九宫格照片，照片里的她，梳着丸子头，扎着红飘带，并配文道：“我只是告诉你，哪吒该上场了。”

然而，现实是残酷的。里约奥运会，她一败涂地，200米蝶仅拿到第六。“我从来没有过，才游了100米，身体就发硬，后面100米我都不知道是怎么游下来的。”

里约的挫败，她刻骨铭心。以至于五年之后，即便是在全国游泳冠军赛预赛中，游出了2分06秒11的好成绩，她仍然会在200米蝶泳决赛前心生畏惧。

“对于200米蝶，我一直有种害怕的心理，觉得自己挺怂的，为什么同一个项目害怕这么多年。”她不解。

“每当我有信心的时候，现实总会给我一巴掌”

从喀山世锦赛到里约奥运会，间隔不过一年，她便已经体会到人生的大起大落。

2017年布达佩斯世锦赛前，她心想，自己肯定会落选。结果选拔赛上，100米蝶泳意外涨成绩了，还拿到了人生中首个全国比赛冠军，这也让她重拾信心。

布达佩斯世锦赛稍有起色，随后的雅加达亚运会，张雨霏摘得200米蝶金牌、100米蝶银牌，为自己再次正名。

张雨霏憧憬着，在2019年光州世锦赛大干一场，但等来的却是史无前例的大溃败。

比赛中，她在50米蝶、100米蝶和200米蝶三个项目上全军覆没，没有一项进入决赛。其中主项200米蝶成绩，相较于四年前喀山世锦赛摘得铜牌时的成绩，倒退了将近8秒。

对于有些运动员来说，突如其来的新冠疫情导致东京奥运会被迫延期，备战节奏被打乱。但是对于身处谷底的张雨霏来说，延期一年，未必就是一件坏事。

为了让张雨霏重拾信心，教练崔登荣将她主项由200米蝶改成100米蝶。为此，张雨霏没少加练力量和改技术。“很多次夜里感觉肌肉在燃烧，被疼醒。”

改变的过程很难，但效果也立竿见影。去年在青岛举行的全国游泳冠军赛，张雨霏接连打破世界纪录、亚洲纪录和全国纪录，她形容自己在比赛时的感觉，“就像在水里飞一样”。

“每当我有信心的时候，现实总会给我一巴掌。”回望这段经历，张雨霏说：“感觉就好像老天爷已经帮我计划好了，先让我一步登天，再让我重重摔下来。然后再给我一个激励，就这样上上下下，起起伏伏。”

“五年前哪吒闹海，结果没闹成，今年成功！”

蝴蝶飞不过沧海，没有人会责怪。但五年前的失利，在张雨霏心里，始终是一道过不去的坎。

出征东京，她将五年前自己那张梳着丸子头、扎着红飘带的照片打印出来，挂在背包上。喜欢在社交媒体上分享生活的她，五年前“哪吒该上场了”的动态，依旧处于置顶状态。

“这是五年前的我，对比一下，五年前哪吒闹海，结果没闹成功，被拍在沙滩上，今年成功！”在东京比赛场地完成首次适应性训练后，她霸气十足地说。

霸气源自底气。在来到东京前，张雨霏手握女子200米蝶今年世界最好成绩，女子100米蝶世界第二好成绩。

100米蝶0.05秒憾负摘银，很多人都为她感到可惜，她却不以为然，认为“大家都有机会去赢。”赛后，她露出标志性的甜美笑容对着镜头庆祝，并握拳大喊了一声“加油！”

后来的比赛证明，在经历了100米蝶的淬炼之后，这个被寄予厚望的新一代“蝶后”已经准备好了展翅高飞。

200米蝶泳半决赛，2分04秒89，今年世界最好成绩！决赛，2分03秒86，奥运会纪录！

当东京水上运动中心本届奥运会第一次为中国游泳升国旗奏国歌，这一刻，她终于和200米蝶达成和解。

正如她自己所说：“路途艰难，微笑相待。”

这就是张雨霏。

新华社东京7月29日电

（记者夏亮、周欣、吴书光）

解码『蝶后』成功秘诀

从钱红、王晓红、刘黎敏、刘子歌、焦刘洋、陆滢到张雨霏，中国女子蝶泳选手层出不穷，屡屡在奥运会泳池大战中摘金夺银。2021年7月29日，“蝶后”接力棒到了张雨霏的手里。上一代“蝶后”焦刘洋在张雨霏夺得女子200米蝶泳冠军、并打破自己保持的奥运会纪录后激动万分：“属于张雨霏的蝶后时代来了。”

张雨霏的成功关键是什么？

张雨霏被冠以“蝶后”称号当之无愧，她是自1988年奥运会至今，近33年来第一位同时获得100米和200米蝶泳奥运奖牌的女选手，还是一银一金。前国家游泳队总教练陈运鹏表示，因为100蝶和200蝶的训练理念与方法、技术和体力分配都不同，对运动员的要求非常高，一般人很难同时兼顾这两个距离。

“身体素质、技术优化、力量耐力储备、优秀教练和钢铁般的精神意志品质是张雨霏的成功关键，这也是她可以走得更远、更久的原因。”陈运鹏这样说。

张雨霏素有“天才少女”之称，父母都是游泳教练，5岁时到徐州市游泳队接受正规训练，天赋、家庭熏陶加上努力刻苦，为张雨霏的起飞奠定了基础。2010年参加江苏省运动会时，张雨霏收获2金3银1铜；进入省队三年后入选国家队，2014年她参加南京青奥会，收获4金2银；2015年喀山世锦赛夺得女子200米蝶泳铜牌，2分06秒51的成绩打破女子青年世界纪录，同时还在4×200米自由泳接力再得一铜。但世锦赛后她成绩有所起伏，直到2019年底冬训才开始慢慢爬坡。

张雨霏很幸运，进入国家队先后经历了三位蝶泳名帅的打磨，包括刘子歌的教练金炜、焦刘洋的教练刘海涛和陆滢的教练崔登荣。从2018年后她一直跟随崔登荣，崔登荣善于捕捉世界先进技术和训练信息，对她进行了技术和体能改造，并熬过了阵痛和起伏，终于从2019年底冬训开始见到了质变。在崔登荣“不走寻常路”的训练思路下，张雨霏以100米速度刺激200米距离，同时发展50米和100米自由泳，直到新技术巩固后再稳步发展200米。张雨霏自己也说，此前几年断断续续跟着外教，直到备战东京奥运会，由于疫情原因需要封闭训练，她认真跟着崔登荣的思路踏实训练，也相信教练，直到2021年才重新开始接触200米，终于脱胎换骨，破茧成蝶。

在张雨霏妈妈眼里，闺女就像个小男孩一样皮。张雨霏自曝“我从小就爱说话，跟所有人讲话，最经典的是我抱着一棵树也能说半天”。就是这样拿得起放得下的性格，让张雨霏在以0.05秒的微弱差距与100米蝶泳金牌失之交臂后，还能笑容灿烂说出“比赛可以输，但心里绝不能认输”；在意外得知自己上场4×200米自由泳接力决赛后，“不管三七二十一，拼下来再说，游到最后50米，中国力量从心底燃起来了，我就不服，跟你拼了！”

就这样，张雨霏29日上午在两个小时之内接连站上200米蝶泳和4×200米自由泳接力的奥运冠军领奖台。赛后，众多外国媒体围住了中国记者，纷纷打探张雨霏的情况，他们也意识到了，国际泳坛属于张雨霏的“蝶后霏时代”来了。 （记者周欣、夏亮、吴书光）新华社东京7月29日电

李隼点评『止藤莎』：关键时刻总有人站出来

新华社东京7月29日电（记者张寒、苏斌）29日中午，20岁小将孙颖莎实力碾压东道主选手伊藤美诚，与头号种子陈梦携手挺进晚上的东京奥运会乒乓球女单决赛。教练李隼赛后几乎泪目，称“关键时刻总有人能站出来”是国乒长盛不衰的秘诀。

“她的表现超乎我的想象，在奥运会这么大的压力下，发挥得非常完美。”这位第六次参加奥运会、带出过王楠、张怡宁、李晓霞三位“大满贯”的功勋教练李隼说，“为何中国队长盛不衰？因为关键时刻总有人能站出来。”

在李隼看来，孙颖莎便是这次国乒遭遇强力挑战时挺身而出的那个人。三天前的奥运乒球首金诞生夜，伊藤美诚搭档老将水谷隼逆转两局落后的不利形势，4：3击败中国组合许昕/刘诗雯，夺取奥运史上首块混双金牌。混双翻篇，单打登台。日本男线八强赛前便全军覆没，女单老将石川佳纯又折戟四分之一决赛，东道主的期待再一次落于年仅20岁的伊藤美诚。

“就像2000年悉尼奥运会，邓亚萍退役，王楠、李菊都是第一次参加奥运会。”李隼将陈梦、孙颖莎与她们的两位前辈作比。

话题回到孙颖莎4：0击败伊藤的这场半决赛，李隼说：“这场比赛太关键了，不但对女队，更是对整个队伍……孙颖莎在这种场合能发挥如此淋漓尽致，我特别欣慰。”

不过他只给孙颖莎这场的表现打90分以上，因为“第二局开局有点松”。赢下第一局后，孙颖莎似乎有点过于放松，用她自己的话说，“伊藤都没怎么打，全是我自己失误”。

孙颖莎赢完这场球，李隼坦言国乒女队的信心又涨回去了，不光单打会师决赛，对后面的团体赛也有提振。他透露，从混双失利中走出来的刘诗雯28日开始已经恢复正常训练，看完队友的两场半决赛也是第一时间回到训练场，这大概也是国乒女队多年常胜的秘诀。

陈梦，圆梦

7月29日，陈梦在比赛中庆祝得分。 新华社记者吕小炜摄

新华社东京7月29日电（记者苏斌、张寒）29日，略显空荡的东京体育馆里，陈梦在拿下最后一分后发出怒吼，紧接着她奔向看台，和主管教练马琳紧紧相拥。重新回到赛场上，陈梦与孙颖莎共同举起五星红旗向在场人员致意。

继去年女子世界杯后，时隔八个月，陈梦又一次获得世界“三大赛”（奥运会、世锦赛、世界杯）单打冠军。27岁的她，在进入国家队的第14个年头，终于拿到了分量最重的一个冠军。

成长

2007年，陈梦获得澳大利亚青年比赛的女团、女单、女双三项冠军，同年入选国家队。此后她在亚青赛、世青赛等青年级别赛事中屡创佳绩，在2010年的国乒直通世乒赛选拔赛中击败名将郭跃，让她名声大噪。

2012年卡塔尔公开赛，陈梦获得了生涯首个巡回赛单打冠军。此后她在东亚运动会、亚锦赛、团体世界杯和团体世乒赛等赛事中也有斩获。但在里约奥运周期里，李晓霞、丁宁和刘诗雯是国乒女队当仁不让的主力，她们身后的陈梦还得不到太多机会。

进入东京奥运周期，陈梦的世界排名一度位居第10。2017年，她在卡塔尔、澳大利亚和德国三站公开赛上夺冠，又在年底的国际乒联总决赛中首度折桂。2018年1月，陈梦首度登顶世界第一。

可近三年时间里，国际乒联总决赛是陈梦在单打项目上夺得的级别最高的冠军。2019年世乒赛，陈梦一路闯进决赛后，不敌队友刘诗雯，见证了后者“十年磨一剑”圆梦布达佩斯。

爆发

尽管没能在世乒赛实现突破，2019年陈梦在匈牙利、中国、韩国和瑞典公开赛上笑到最后，年终总决赛实现三连冠。

陈梦的辉煌之路始于2020年，她在德国和卡塔尔公开赛上捧杯，那是疫情来袭前的最后两站国际乒联世界巡回赛铂金级别赛事。此后世界乒坛赛事因疫情停摆，东京奥运会也延期一年，全世界运动员在日复一日的封闭集训中等待着赛事重启。

乒坛赛事回归后，陈梦成为表现最抢眼的球员。她先是在激烈程度堪比世界大赛的全国锦标赛上首度加冕，去年11月的国际乒联女子世界杯决赛中，她击败孙颖莎，拿到生涯首个世界“三大赛”单打冠军，后又成为国际乒联总决赛历史上第一位四连冠得主。

接二连三的胜利给陈梦带来了信心，她说，在疫情期间重启的三项比赛（全锦赛、世界杯、总决赛）过后，她有信心为中国队承担起大赛重任。

对于奥运会，陈梦言语间尽是憧憬渴望，“希望能站在东京奥运会赛场为国争光，这是自己一个很大的目标，只有努力，才可能实现这个大目标。”

圆梦

作为国乒中生代运动员，陈梦在成长路上前有丁宁、刘诗雯等奥运冠军、世界冠军，后有孙颖莎、王曼昱等冲劲十足的年轻队员。

5月16日，陈梦正式入围东京奥运会中国乒乓球队参赛名单，准备迎接她的首次奥运征程。“心里的石头终于落下来了。”她如释重负地说。

顶着世界排名第一的头衔，陈梦开启奥运征程。出于疫情防控的考虑，举办乒乓球赛事的东京体育馆没有观众现场观赛。对陈梦来说，这届不同以往的奥运会，也是无比新鲜的经历，以至于她在首战结束后不清楚要前往混采区接受采访的流程。

四分之一决赛对阵中国香港选手杜凯琹，陈梦一度陷入0：2落后的危险境地，但在领队刘国梁和教练马琳的一声声呐喊中，这位世界第一终于“苏醒”，逆转晋级。

“陈梦的表哥在家准备接风菜中。”通过直播见证了表妹的夺冠时刻，演员黄晓明在社交媒体上写下这样一句话。曾几何时，外界关注陈梦更多的是她“黄晓明表妹”的身份。随着大赛战绩不断提升，越来越多的人把注意力放在了她的竞技表现上。陈梦说：“不能模仿谁，而是做更好的自己。”

“奥运会舞台是我很多年来的梦想，尤其是面对莎莎（孙颖莎），她年轻、冲击力大，又是队友，互相非常了解，今天我俩都拼尽了全力，不管谁赢谁输都做到了最好的自己。”陈梦在夺冠后说。

“我的时代到来了，终于等到这一天了。”此时的陈梦，有些哽咽。

奥运赛场上 青春恰时来

戴着“小黄鸭”发卡、做着漂亮美甲的杨倩，在赛场上为中国代表团“射下”东京奥运会首金；说话细声细气，喜欢芭比娃娃的张家齐，和队友一同帮中国跳水队蝉联了女子双人10米台项目自2000年入奥以来的第六枚金牌；年纪虽小却心态极佳的姜冉馨，在落后的情况下稳住，和搭档一同摘下10米气手枪混合团体赛的金牌……

奥运赛场上，青春恰时来。这些初露锋芒的“00后”中国小将正用年轻人身上独有的一份真实、可爱和冲劲，为东京奥运会注入一股股新鲜的血液和力量。

“趁着暑假来比赛，顺手摘了两块金牌”的杨倩，用一个双手比心“甜”倒了大批网民。这个头顶“清华学霸”光环的小姑娘在拿下自己的第二金后，和队友淡定地碰拳。这份淡定背后，是杨倩多年练习磨炼出的一颗强心脏。在女子10米气步枪决赛中，从资格赛差点被淘汰，到决赛最后一发翻盘，杨倩稳住了。她说，最后一枪前，我甚至听到了自己的心跳。

这群“00后”小将，带着股“初生牛犊不怕虎”的闯劲，靠着沉稳的技术水平，把中国新生代的风貌和精神展现在世界面前。

连日来，17岁的张家齐成了万千网民心中的“宝贝妹妹”。她在昔日的采访中被记者问及“准备蝉联多少届”时，曾提到自己要“能蝉联多少届就蝉联多少届”，被评为“用最奶的语气说最拽的话”。张家齐的底气来自实力。在27日进行的女子双人10米台跳水比赛中，她和搭档陈芋汐以领先对手美国队52.98分的优势锁定冠军。赛后，小姑娘自信地说：我对我们中国跳水队非常有信心！首先要有信心，然后靠在赛场上去拼，才能成为战无不胜的队伍。

筑梦路上不言败，东京奥运会赛场上的“00后”们敢拼敢赢。21岁的姜冉馨在她的东京奥运会首战中，差之毫厘未能夺冠。但她说，第一次参加奥运会，更多的是去成长。带着这颗“平常心”，她和35岁的搭档庞伟在10米气手枪混合团体决赛中“熔铜为金”。谈到拿到金牌要怎么庆祝，姜冉馨想了一下，只回答说：“训练吧。”

奋斗正青春，精彩的比赛在继续，小将们的故事也将继续上演。这些生活中爱笑爱闹的弟弟妹妹们，已经成长为赛场上独当一面的“冠军”，正用自己的青春创造锦绣新时代。 （记者于力、于也童）新华社沈阳7月29日电