



“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。

“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1200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。

/新华社记者 夏亮、周欣、吴书光

胜利会师! 中国羽毛球队 提前锁定混双金银牌

新华社东京7月29日电(记者丁文娴、姬烨、陆睿)成功会师!在29日进行的东京奥运会羽毛球混双半决赛中,中国队的郑思维/黄雅琼、王懿律/黄东萍分别战胜各自对手,提前锁定金银牌。

二号种子王懿律/黄东萍率先对阵世界排名第五的日本名将渡边勇大/东野有纱。第一局比分咬得很紧,中国组合以21:23遗憾落败。但他们随后逐渐掌握场上主动,以21:15和21:14连扳两局赢得胜利。

复盘比赛,黄东萍说:“我第一局可能有点过度兴奋,第二局、第三局整个心态缓下来,其实缓下来是一件好事,但也可能在一些球上面没那么坚决。他(王懿律)来鼓励我,让我我心里面很有安全感,也很坚定,至少我不行了,他还能站出来。”

终于走到决赛场,黄东萍形容:“爽!当然,还是很艰难,这5场球每一场都打得比较艰难。但打到这个份上,我觉得非常爽!”

相比之下,头号种子郑思维/黄雅琼赢得相对轻松些。他们以21:16和21:12战胜中国香港选手邓俊文/谢影雪。

“赛前我们一如既往做好了很难的准备,特别是昨天晚上桃田输了之后,对我们也敲响了警钟。我们是做好了艰苦的准备去打仗。”黄雅琼说。

对于即将到来的中国队“内战”,郑思维表示:“希望自己在奥运决赛场上能够把所有水平发挥出来,然后尽可能地享受,在场上释放。”

混双决赛将于30日进行,将产生本届奥运会羽毛球赛场首枚金牌。

心酸、励志! 骨科医生讲述 陈芋汐金牌背后的故事



7月27日,中国选手陈芋汐(右)和张家齐在颁奖仪式上。当日,在东京奥运会跳水女子双人十米跳台决赛中,中国选手陈芋汐/张家齐夺得冠军。**/新华社记者 许畅 摄**

新华社上海7月29日电(许东远 周邦彦)“祝贺陈芋汐夺金!”在近日结束的东京奥运会跳水女子双人10米台决赛中,上海运动员陈芋汐与来自北京的队友张家齐以绝对优势夺得金牌。曾为陈芋汐进行过伤病诊治的医生叶庭均讲述了金牌背后的故事。

作为医疗顾问,上海交通大学医学院附属瑞金医院骨科医生叶庭均曾多次为上海市跳水队、花游队队员进行诊疗,陈芋汐也是其中之一。

2018年,在上海一家医院,叶庭均见到了陈芋汐。“她主要的问题是手腕和足踝的伤病,手腕伤病来自长期倒立支撑引发的腕部肌腱劳损,脚趾问题是长期踮脚发力造成的。看到她的情况,我打心眼里感到敬佩,很希望自己能够给她切实的帮助。”

在与陈芋汐的沟通中,叶庭均看出这是一位非常刻苦和要强的运动员。“两处是典型职业伤病,也是运动员日复一日训练的证明。”叶庭均表示,“我们并不能简单粗暴地要求运动员停止训练,而是基于陈芋汐的身体情

况,为她度身定制了一套方案。”

当时陈芋汐14岁,身体关节处于柔软的状态,运动恢复能力较强。对于手腕上的慢性炎症疾病,叶庭均表示,“完全有机会治愈”。他建议陈芋汐结合更好的力量训练并且调整发力方式,逐步恢复。

对于足踝方面的伤病,“我建议她尝试拇趾支具来改善症状,并在正常行走以及体能训练中,在运动鞋中增加足弓支撑的鞋垫。”叶庭均解释道,“足踝方面的伤病在训练中无法完全避免,根据现实情况,我们选择在平时行走和休息过程中,尽可能进行保护和治疗。”

作为骨科医生,叶庭均和陈芋汐的教练经过长时间探讨,了解了很多跳水运动的特点,也针对性地提供了部分伤病恢复方案及建议。此后不久,陈芋汐入选了国家队。

陈芋汐的父亲陈健曾这样说:“我们知道体育有多么艰苦,也没有刻意培养女儿走上体育路。最终还是她自己选择了这条路,未来也要靠她自己去坚持。”

孙颖莎完胜伊藤! 国乒女单会师决赛

新华社东京7月29日电(记者张寒、苏斌)实力碾压!29日中午结束的东京奥运会女子乒乓球半决赛中,20岁的孙颖莎4:0击败东道主热门人物伊藤美诚,与头号种子陈梦会师决赛,为中国队提前锁定女单金银牌。

“这场比赛太关键了,不但对女队,更是对整个队伍。”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,几乎含着泪说。

三天前东京体育馆上演的首场乒乓球决赛中,伊藤美诚搭档老将水谷隼,从0:2落后到4:3逆转,击败许昕/刘诗雯这对世乒赛冠军组合,将奥运史上首块混双金牌拿到手中,而这也是日本乒乓球历史上的首块奥运会金牌。

在日本男单张本智和、丹羽孝希全军覆没,女单石川佳纯八强出局后,

伊藤对阵中国下一代领军人物的这场半决赛尤其引人关注。

比赛开始孙颖莎率先得分,用一声清脆的呐喊为自己加油。伊藤美诚则延续了混双决赛时的慢热状态,虽然连下两分反超,但在胆大心细的“奶莎”面前,伊藤的爆冲、搏杀甚至找不到机会放出。按部就班打出一波10:1后,孙颖莎11:3轻松赢下第一局。

而伊藤毕竟是国乒迄今在东京奥运乒台遭遇的最强挑战,容不得一丝松懈。第二局开局形势急转直下,孙颖莎发丢两个、又因接发球失误送给对手两分,伊藤几乎不用动手,便先后以5:0、7:1轻松领先。

在场外指导李隼的不断提醒下,孙颖莎终于露出“小魔王”本色,从3:9开始一路连连追分,并反超拿到局点,最后以一记大力暴扣以11:9

翻盘。

接下来的比赛稳稳在中国小将的节奏里进行,11:6、11:4,四局完胜,孙颖莎成为这场“20岁对决”中毋庸置疑的胜者。

赛后伊藤拒绝了混合区采访,教练解释说她还要准备晚上的铜牌赛,伊藤则一路礼貌地点头示意。

“伊藤依然很优秀。”孙颖莎这样评价对手,“作为只比我大几天的同龄人,世锦赛、世界杯、奥运会三个大型比赛我们都交手过,我一直觉得和她比赛很有乐趣。”

稍早进行的另外一场女单半决赛中,世界排名第一的陈梦直落四盘击败新加坡老将于梦雨,率先锁定一个决赛席位。陈梦赛后表示无论决赛对手都会好好准备、全力以赴,已知这将是一场“内战”的孙颖莎则表示要好好享受决赛的舞台,尽情释放自己。