



别样东京

听“伦敦蝶后”焦刘洋聊聊小师妹、“东京蝶后”张雨霏

“女子200蝶冠军又属中国，有传承感”

晨报记者 甘慧

东京奥运会前，一些欧美媒体预测，中国游泳队将在奥运会上颗粒无收，没有金牌入账。然而，中国泳军交出了一份让世界惊讶的成绩单——3金2银1铜。

东京奥运会游泳比赛结束的那天，中国游泳队的全体将士都来到了场馆，在泳池边留下了一张“全家福”。拍照的时候，在大伙的簇拥下，张雨霏站到了C位，脖子上挂着在本届东京奥运会上收获的2金2银。她的笑容更加灿烂、甜美、自信，她胸前的金银牌熠熠发光。

仅仅两年前，在光州游泳世锦赛上张雨霏名落孙山，50米和100米蝶泳全部止步半决赛，200米蝶泳更是预赛“一轮游”。她为何会在短短的两年后完成蜕变，焦刘洋无疑是最有发言权的。焦刘洋是张雨霏的师姐，两人曾一同师从教练刘海涛，在一起训练。所以，焦刘洋对于张雨霏相当熟悉和了解。同时，焦刘洋是2012年伦敦奥运会女子200米蝶泳冠军，张雨霏此次东京奥运会上打破的女子200米蝶泳的奥运会纪录，正是焦刘洋所保持的。可以毫不夸张地说，焦刘洋又是对女子200米蝶泳理解最深的人之一。日前，焦刘洋接受了晨报记者的专访，从专业角度解读了张雨霏在本次东京奥运会上的爆发。

赛前预测张雨霏会游出2分3秒5到3秒8

记者：我记得你在张雨霏200蝶决赛前发了一个朋友圈，预测她会破纪录。当时为什么会做出这样的判断？

焦刘洋：奥运会前，我跟几个教练聊天。他们问我，小焦，你觉得这次张雨霏能游多少，我说（2分）3秒5到3秒8。他们说，那么快。我说真可以那么快。因为在肇庆的那个比赛，我去解说了，看了她游。她前100已经比我当年快了1秒多接近两秒了，她后面随便顶一顶，就是这个水平。如果她有对手，也能顶住压力，她百分百这个水平。

预赛比完后，我们已经可以看出来，没有任何人能够对她构成威胁，那么她在比赛中心态就不一样了。半决赛游了（2分）4秒89，我看了她整个游程的感觉，就是百分百要破纪录了。因为后半程没有硬，那她决赛就更会游了，所以必然是要破纪录的。我当时就说了，谢谢你让我的纪录多留了一天（此前女子200米蝶泳的奥运会纪录是由焦刘洋在2012年伦敦奥运会上创造的）。

张雨霏这次能够破纪录，我还是挺开心的，这个项目的冠军又回到我们中国了，有种传承的感觉。200蝶我是跟老公一起看的。我跟老公说，要破（纪录）了。我老公说，没关系没关系，一代更比一代强，才证明中国游泳越来越好。要不然，你要被“抓”回去复出了。我想想也是。

记者：张雨霏100蝶距离冠军差了0.05，200蝶决赛前，你就那么坚信她能夺冠？

焦刘洋：我不知道你有没有注意她100蝶跟200蝶出场时的表情。张雨霏100米蝶泳决赛出来的时候是微笑着，200（蝶）是没表情的。我是喜欢运动心理学的，以我的感觉，她100蝶决赛时的笑，代表着她想跟世人说，我不紧张，我接受所有结果。当她脸上没有表情、眼神坚定的时候，是说这块我必须拿下。这两个心态是完全不一样的。一个是我的对手很强大，我想拿，但没拿到我也接受。而当没有对手，这块必须拿下的时候，她脸上呈现的微表情是不一样的。

记者：我记得你当年在改了技术后获得了伦敦奥运会的冠军。这次东京奥运会，张雨霏能取得如此出色的成绩，应该跟前两年改技术有一定的关系。能否从专业的角度给大家解读一下，她在技术上有了哪些改变？

焦刘洋：她现在整个游进的过程和技术，跟以前区别非常大，基本上可以说是像换了个人了。最重要的就是力量，有力量了。她上肢的力量增加非常多，还有下肢的，整体综合的力量。以前我们一起训练的时候，她引体向上只能拉几个，现在负重都能拉不少，力量上增加了很多（张雨霏引体向上从以前的15公斤提升到现在的42.5公斤，像汪顺等男队员都自叹不如）。对于蝶泳来说，这是非常重要的。有了力量之后，可以让她在水平上的平衡保持住，再加上专门的速度、能力训练，这就会有非常大的变化。

我记得张雨霏刚进国家队的时候，国家队教练就公认她是条件非常好的运动员。她水感非常好，速度感也非常好，所以她不仅可以游蝶泳，还可以游自由泳。蝶泳、自由泳能够兼项的运动员，是一定要有先天条件的。像我可以游蝶泳，但不能游自由泳。张雨霏属于天赋型的，加上一个周期的打磨，技术的改造改进，结合她自己的沉淀，这些因素综合在一起，就使她有了翻天覆地的改变。

张雨霏曾哭着说“我不想游200蝶”

记者：张雨霏曾经有一个阶段是非常怕200蝶的，这个项目这么可怕？

焦刘洋：2019年光州世锦赛前，我、张琳、赵菁、罗姐（罗雪娟）一起回了一次国家队。张雨霏看到我就哭了。我问怎么啦。她说，焦姐，我不想游200蝶。200蝶在她心里太痛苦了，她甚至是有恐惧200蝶。

她说我不想游200蝶，为什么大家非逼着我游200蝶，我明明可以游100蝶，我也可以游自由泳，为什么一定让我游200蝶。我跟她说，你不要哭，大家让你练200蝶，是因为你跟奥运冠军离得太近了，触手可及。尤其我跟刘子歌退了之后，没有人能够游进（2分）5秒，你最好成绩（2分）5秒多一点，触手可及的冠军，你说大家会不让你练这个项目吗？你认为你不适合练200（蝶），适合练100（蝶），那你要证明自己。我在部队带运动员的时候，有个队员跟我说，我不想练200蝶，想练100蝶。我说可以，你要证明自己。你冲一个50，你游29（秒），你想都别想。这个道理放在你身上也合适。你想游100蝶，你现在游58秒多，你说你想100蝶可能吗。世界冠军、奥运冠军那个时候55秒多，差距太大了，好几个坎摆在那里。如果你想游100蝶，你要有证明自己的姿态。你如果100蝶游56秒多，大家肯定让你游100蝶，肯定不会逼着你游200蝶。她听了后说，焦姐，好像是这样。

记者：为什么一名队员会对一个项目如此恐惧？

焦刘洋：当她认为她状态很好，她能比得出来的时候，可最后她没有表现出来，一次没有表现还好，两次三次四次五次的话，她会觉得这个项目影响了她，她不适合这个项目，慢慢就会有负能量。不过她的教练崔指导（崔登荣）针对她的情况，用100（蝶）的训练手段来带动200（蝶），加上慢慢磨合，再加上张雨霏心理的解开了，成绩就突飞猛进了。

女子200蝶有传承，张雨霏应该多练几年

记者：据我所知，有一段时间张雨霏陆上训练的比重非常大，甚至在张雨霏练不动的时候，崔指导宁可舍弃水里训练，也要进行陆上训练。而我记得当年你们澳洲训练的时候，陆上训练并不多。这是目前新的训练理念，还是针对张雨霏特殊的训练方式？

焦刘洋：我觉得是对她更适合。张雨霏本来速度就好，有机会去争100（蝶）的，为什么要放弃呢？而且有了速度之后，带动200（蝶）也很好。她这次200蝶游了（2分）3秒8，是因为前程非常好，后程顶住，游了这个成绩。她如果

没有前程，就靠后程，她游不到（2分）3秒8。所以，这种训练方法和手段就是适合她，她就必须这么练。

记者：我不是可以这么理解，通过100蝶来带动200蝶非常适合她，因为100蝶靠速度，200蝶更多靠耐力？

焦刘洋：对。所以说能这样兼项的运动员，都是超级有天赋的运动员。你看像国外，除了菲尔普斯能够100、200兼项，还有几个可以100、200兼项并且都拿前3的。

记者：跟100、200自的兼项相比，是不是100、200蝶的兼项更难？

焦刘洋：没错。自由泳相对好一点，但是仰泳、蛙泳、蝶泳的兼项就相对难一点。因为自由泳在我们的训练中是长期存在的，蝶泳、蛙泳、仰泳100跟200游程中的技术是不一样的。一个简单的比方，100蝶，每个50我可能游26个动作，但是200蝶，可能每个50是23个动作。200蝶游进过程中频率慢了，实效还是要有。这跟100蝶游进过程中高频率高实效，是两种技术两个概念。所以很少有一二百蝶或者一二百蛙或者一二百仰兼项，并且两个项目成绩都非常好的，这是非常难的，需要有天赋的运动员，才能完成这样的兼项。

记者：200蝶这个项目，以前你跟刘子歌拿过奥运冠军，现在张雨霏也拿了，是我们这个项目的训练手段特别好还是有其他什么原因？

焦刘洋：我觉得有三个方面的原因。首先我和刘子歌前几年拿过这个项目的冠军，从训练理念、训练手段，包括运动员的心态，都会觉得我们应该拿这块，这是我们的优势，是传承。第二个方面的原因，200米蝶泳是一定要训练的。我们有举国体制的优势，我们的训练非常扎实，这也是中国游泳队的优势。在国外，可能有的运动员有天赋，但他们在训练的细致程度上跟我们是有所区别的。第三点，国外运动员可能觉得这个项目实在太痛苦了，还是去练100蝶好。如果天生速度感很好的话，很多会选择50（蝶）、100（蝶），不太愿意选200（蝶）这个非常痛苦的项目。

记者：你曾经跟我说过，女队员想要两届奥运会保持高水平非常困难。张雨霏现在23岁，你觉得她下届还有戏吗？

焦刘洋：现在距离下一届奥运会只有3年，不是以往的4年，很快的。我觉得她100蝶（提升）还有空间，（成绩）还可以再上。200蝶也一样。而且100（成绩）上了，200的成绩也会随之提升。像她这样的运动员不多见，能够游蝶泳，又能够游自由泳，我们非常需要这种运动员。如果可以的话，她真得应该多练几年。

刘子歌

北京奥运会女子200米蝶泳冠军

焦刘洋

伦敦奥运会女子200米蝶泳冠军

张雨霏

东京奥运会女子200米蝶泳冠军