

“追逐者”张雨霏勇往直前

本报记者 李雪颖

今年过年，张雨霏给自己买了一台相机，记录生活，也记录下爱美的自己。听到这个新年愿望，采访结束后同行的摄影记者同事和张雨霏聊起了相机的话题。还没摆弄明白相机的张雨霏第一时间讨教起拍照的参数来，看来对于这个爱好张雨霏颇为认真。

谈起新年愿望，张雨霏顿了顿说：“首先是希望自己及身边的人都身体健康。无论从人生的角度还是从我职业发展的角度来说，只有保证健康，才能不停歇地走下去。”去年底的墨尔本短池游泳世锦赛上，张雨霏伤到肘部，在恢复训练的阶段里无法全面恢复强度训练，让她感到着急。伤病恢复的时候，她和教练就把重点放在了下肢训练，依旧是“一刻也不能停、一天也误不起”的备战节奏。如今，她已经逐步恢复了负重几十公斤的引体向上等训练。

新的周期，张雨霏以“归零”的心态再出发，在技术、心态等方面都更加成熟的她把自己定位为“追逐者”。一个个比赛、一次次磨炼，张雨霏也能感受到自己的成熟，“每一次比赛都会给我增加一段成长经历。”拿到奥运冠军、扛起中国游泳的大旗，张雨霏如今的目标是再创佳绩，她有着更高的“巴黎计划”。“因为有了更高的目标，所以新周期的自己不一样了。训练上想得比之前多了，原来是不太动脑子，现在



张雨霏

新华社记者 孟鼎博摄

自己会想哪些细节还不够好。我告诉自己：在巴黎周期享受每一秒努力的自己。”

从今年元旦那天开始，张雨霏全身心地投入到个人主项200米蝶泳的备战中。虽然已经是这个项目的奥运冠军，但是距离200米蝶泳的“大满贯”，她还差一枚长池世锦赛的金牌，今年7月的福冈世锦赛无疑是个好机会。200米蝶泳是公认的泳池中最苦的项目之一。做好心理建设是张雨霏要过的一道关。“给自己做了很多心理建设。经历过200米蝶泳是怎么训练的，知道过程并不像短距离项目那

样舒适。尽管有心理调节的部分，但归根结底它总不是快乐的、舒适的，所以无论自己怎么变，总要经历很难过、很难熬的阶段。”难熬、难过的时候怎么办？张雨霏的答案是硬抗。好在她是个开朗又喜欢倾诉的人，和教练、和队医、和家人、和朋友聊聊，便能帮助她解开“心结”。她笑说自己“开心的、不开心的都当天就忘记了”，身边的人常常调侃她是“7秒钟的记忆”。

24岁的张雨霏也已经是队里的“过来人”了，她会把自己的经验教给小队员。之前她心血来潮学练了仰泳

的出发技术，从零开始的她一点一点技术动作越来越标准，还和同组的仰泳主项的小队员交流分享了经验。新的周期，张雨霏和教练尝试了多种体能训练的方式，帮助她全方位提升能力，她希望通过这样综合性的训练帮助她成为更全面的战士。

强烈的紧迫感每天都推着她往前走，不仅仅是明年的巴黎奥运会目标，她还想要在明年的福冈世锦赛上实现200米蝶泳的“大满贯”以及成为杭州亚运会的MVP。东京奥运会后一直保持着良好竞技状态的张雨霏正努力书写人生的美好新篇章。

克服伤病重返国家队 陈巧珠不想留遗憾

本报记者 徐泽藩

近日，中国女足已经抵达西班牙开启海外拉练，并与当地球队进行热身赛，时隔一年多重返国家队的陈巧珠在同皇家贝蒂斯女足的比赛中首发登场。在赴海外前，陈巧珠也随队伍参加了在海口和广州的冬训。这次的回归对她来说尤为不易，此前的法国女足世界杯和东京奥运会，陈巧珠两次因伤错过比赛。今年是中国女足的“大赛年”，尽管刚一回归就碰上了艰苦的冬训和海外拉练，但克服伤病回归国家队的陈巧珠希望把握住机会。

陈巧珠出生于1999年，是一名广东姑娘。从小学起她就显示出良好的运动天赋，喜欢跑步等体育运动。12岁时，她被启蒙教练袁建利选中进入湛江市体校，开启了足球生涯。用袁建利的话说，“这是一个爆发力强、身体素质好又肯吃苦耐劳的优秀苗子。”陈巧珠没用多久就入选了女足国少队。2014年的南京青奥会，随着中国队在决赛场上以5比0战胜委内瑞拉，中国U15女足国家队夺得了金牌，陈巧珠就在当时的队中担任主力后卫。此后陈巧珠又随中国队在2017年的U19女足亚青赛上夺得季军，帮助队伍获得了2018年U20女足世界杯的参赛资格，之后她随队参加了法国世青赛。从亚青赛到世青赛，陈巧珠都在队中担任主力后卫，表现出色。

虽然接触足球的时间较晚，但陈巧珠迅速在青少年赛场上崭露头角，这离不开她对自己的严格要求。她曾回忆起自己在国少队中的经历。那时她以速度见长，但脚下技术还需要打磨，当时的教练陆亿良教导她，虽然在队中能力和潜力较为突出，但除了集中训练外，她还是要进行加练、不断提高自己的技术水平。于是，陈巧珠在每天的集训后都会找队友一起加练，早上定了闹钟，提前训练正脚背、外脚背、长传、短传，提升自己的脚下技术。“我坚信一步一步，踏踏实实地去踢球，越努力会越幸运。”陈巧珠说。

同在青年队时不同，陈巧珠在成年女足国家队的经历没有那么平顺，两次因伤错过大赛的经历成为她职业生涯中的两次挫折。2019年，在临近法国女足世界杯的一次国内比赛中，陈巧珠不幸受伤，失去了世界杯的参赛机会。之后她去德国做了手术，并于2020年伤愈重返国家队，也获得了随队征战东京奥运会的机会。但是因为伤病，她最终还是没能登场参赛。“第一次受伤的时候觉得还可以再来，而且姐姐们能打得特别好，虽然自己不能去有些遗憾。但上一次奥运会前受伤，那会儿觉得是真的遗憾，去了没打和受伤了没去是两种概念，心里多少有点不好受。”陈巧珠就这样两次与世界大赛擦肩而过。

伤病后的康复过程虽然煎熬，但陈巧珠抓紧一切时间康复，力争尽早回归球场，适应比赛节奏。去年的女足联赛她代表广东女足在中后卫的位置上发挥稳健，在联赛首战面对河南建业女足的比赛中，她还为球队打入了赛季首球，也帮助队伍逆转战胜对手。俱乐部的出色表现也让她迎来了重返国家队的机会，“还是很激动的，因为确实是有了一年的时间没有回来了。从受伤到康复的过程，感谢主教练信任我，再次让我回来，和队伍一起训练。”

刚一回来，陈巧珠就赶上了艰苦的冬训。冬训是体能和力量的储备，刚刚回归的陈巧珠刚开始时还显得不适应，“跑10000米、12000米，每天练完之后就on开始跑，自己1年不在，在这个方面就感觉比别人差一点。”不过正像她自己所说，大家跑12000米的时候都是“边熬边跑”，虽然辛苦但都能熬下来。为了防止大赛前受伤的情况再次发生，陈巧珠着重加强了力量训练，力求在保证状态的情况下，争取不会在激烈的对抗下受伤。今年中国女足将要接连迎来女足世界杯、杭州亚运会、巴黎奥运会资格赛三项大赛的考验，是名副其实的“大赛年”，陈巧珠和队友们都在为大赛积蓄力量。“今年是‘大赛年’，所有人都憋着一股劲。”陈巧珠说。



陈巧珠(右)

新华社记者 胡智轩摄

何巫呷努力跑出更好成绩



何巫呷

中国田径协会供图

本报记者 李东烨

在近日刚刚落下帷幕的2023亚洲室内田径锦标赛上，24岁的中国选手何巫呷以9分03秒43的成绩获得女子3000米亚军。

何巫呷是一名凉山姑娘，从小受父亲影响很喜欢运动，初中在盐源开始打篮球，因为意外受伤，慢慢地转为练习跑步。南充高中田径队教练马华曾在采访中透露，他在全省招收优秀田径运动员时，一眼就发现了何巫呷，“她训练时那股不服输的劲头让我眼前一亮，在田径方面体现出很高的水平。”根据多年的经验，马华当即把何巫呷招到南充高中田径队，想重点培养她。

盐源是高原地区，南充是丘陵地区，天气差异很大，再加上饮食、语言上的差异，初到南充的何巫呷很不习惯。在学校领导和教练还有同学的帮助下，她慢慢调整自己，一点一点融入。很快，她就适应了南充的生活和训练。“训练初期，我发现别人跑3000米或5000米后很累，何巫呷却是跑的距离越长状态越好。”马华说，针对何巫呷的情况，为她设置了一套全方位的训练方法，让她发挥最大优势。马华透露，何巫呷是一名非常自律且有毅力的运动员，每天都坚持训练四五个小时，跑20至30公里。一些队员因为受不了高强度训练退出，而何巫呷则是强度越大越有兴趣。不管有没有教练在身边，她每天都把时间安排得很好，认真面对。

马华坦言，训练之初，虽然何巫呷非常努力，但是她的基础相对专业运动员还有一定差距。2018年和2019年，何巫呷没能取得理想成绩，她曾一度产生放弃的念头。但最后在家人、教练的鼓励下，何巫呷又重燃斗志。坚定目标后的何巫呷很快接连打破了四川省中学生田径锦标赛女子1500米、3000米纪录。从南充高中毕业后，何巫呷进入成都体育学院学习，后被国家田径队选中，目前在国家田径队进行专业训练。2022年4月，在派顿·乔丹田径邀请赛中，何巫呷在女子10000米决赛中以31分46秒51的成绩夺冠，这也是中国女子万米11年来的最佳成绩。每一次获奖都离不开背后的汗水和付出。马华在说起何巫呷时满脸自豪，“作为耐力型选手，她每次获奖后从不骄傲，慢慢提升自己的目标。”

这次收获田径室内亚锦赛女子3000米银牌后，何巫呷说，“我非常开心，因为来之前没想过自己会站上领奖台。”仍在哈萨克斯坦的何巫呷在个人社交平台上转发了一则有关她获奖的新闻，并附言道，“身穿国服、披着国旗，站上领奖台是我一直追求的目标。”

这次得奖后，何巫呷向马华教练说起自己本赛季的目标，“要好好调整自己的状态，全力备战大运会和亚运会，争取拿到好成绩。”