



8月7日,张雨霏展示她获得的九枚金牌。

“想看看自己的极限在哪”



8月7日,张雨霏在比赛后。

面对艰苦而枯燥的训练,张雨霏认为自己的心态发生了很大变化。“东京奥运会之前的训练,更像是我被人推着走,大家都希望你能拿这个奥运冠军,大家都渴望中国(游泳)能再出一位奥运冠军,我是在万人注视下去成就的冠军。但现在更多是我想看看自己的潜力还有多大,试试我能不能蝉联奥运冠军,探探自己的极限在哪里。”

张雨霏很清楚自己的短板在哪。“我这个人太粗心了,教练说的很多细节我都做不到,就是能想到,但是我总会给自己找一点偷懒的理由,于是就‘啊,算了算了算了’。”

“现在覃海洋来了,他在训练中比我认真很多,崔导和我讨论过很多次。他说,‘你要是有(覃)海洋这种认真,世界纪录早就破了’。我说‘是,我承认’。所以当看到海洋那么踏实训练的时候,我会更勉励自己‘你不能再偷懒了,要把技术细节做到(完美)’。”

在科技助力下,张雨霏的训练效率大大提高。下一站,杭州亚运会。张雨霏依然发扬她“一贯的作风”,报名参加7个项目。

“祝我金牌护体,也要可爱无比。”正如她在社交账号展示的个性签名,张雨霏是一名具有强大个人魅力的运动员,她也希望自己能影响到更多的年轻人。

“像我们自己人交流的圈子里面,大家都比较爱说话。但到了国际比赛中,我觉得中国人会有点腼腆,害怕自己的热情活活会打扰到别人。我还是会鼓励我们的青年运动员,去大胆地走出自己、走向世界。”张雨霏说。

本版图文均据新华社

“路途很难,微笑相待”

——对话“蝶后”张雨霏

“感觉从第一天就累了,全靠午觉在补,在成都的午觉真的太好睡了。”结束福冈游泳世锦赛之旅,张雨霏就马不停蹄地赶到成都大运会,参加9个项目、拿到9枚金牌——“蝶后”再次在泳池里乘风破浪。

即便说“累”,张雨霏依然笑容灿烂,“凡尔赛”道:“家里奖牌柜子太小,已经换了新的,这次大运会回去估计又要装满了。”

荣耀之路布满荆棘,更无人能永保巅峰。面对不可避免的疼痛与磨砺,25岁的张雨霏始终充满自信,微笑以待。“不开心的事情睡一觉就忘了,不行,那就两觉吧,再不行,来一顿火锅吧。”

“劳模”初衷是备战巴黎奥运会

东京奥运会双料冠军、福冈世锦赛女子100米蝶泳金牌,足够为张雨霏正名。在成都大运会上,她还报名9个项目,8次打破赛会纪录,如此高质量的“劳模”,初衷为何?

“其实从今年开始我就进入比赛模式,我的报项和心态都逐渐对标巴黎奥运会。大家问为什么我要报9项这么多,每天都能看到我出场,每一场都是(游)两三枪,我就是为了锻炼自己持续作战的能力,就是为了到明年巴黎奥运会上出现这种情况,我知道该怎么应对、怎样更好地去解决。”

在张雨霏心目中,成都大运会是“人生中一个值得打卡的站点”。“青奥会和大运会,可能在运动员一生中只有那么一次机会能参加,所以我很荣幸能参加这两个比赛,都在我适龄的年纪。”

作为难得的经历,张雨霏特别享受大运会轻松活泼的氛围。“无论是在(大运)村里还是在泳池里,每个人都不会像在世锦赛、奥运会那样被强烈的比赛情绪所影响,更多时候就是‘我们一起去玩,我们比比谁更快’。如果你比我快,我也祝福你,我们下一场再比。”

在接力项目中,张雨霏等几名中国队的老将“以老带新”,给新人传递经验和能量。“他们上场前跟我说‘姐姐我紧张’,我说你不用紧张,有我们在你怕什么?我像你这样第一次参加世界大赛的时候也紧张,一直在抖。你要相信自

己,相信我们。”

“在游泳赛场上我还交到了很多朋友,大家一起讨论女孩子们讨论的话题,非常开心。村里还有很多小粉丝,每天都是‘霏姐,我能找你拍张合影吗?我能请你签个名吗?看到他们这么喜欢我,我也蛮开心的,希望自己能作为一个优质偶像给他们带来更多力量。”

“我还交到了一个南非的朋友,我俩一起比了50米蝶泳、100米蝶泳和100米自由泳,基本我所有比的项目她都会在,而且总是在我相邻的泳道,我们坐下的时候也会聊天。她夸我性格好、英语好,说她非常想去看大熊猫,我推荐她去看‘花花’,吃火锅,聊了很多。”

“前些天,我开始收到来自粉丝、志愿者还有跟人家交换的徽章,大概有两斤重,我把它一一挂在我的运动员证件带子上,现在发现竟然挂满了。来之前,我想到成都会有很多观众为我们加油呐喊,但大家的热情还真超乎我的预期。”张她说。

“轻舟已过万重山”

成都大运会上,张雨霏每场比赛看起来毫不费力的背后,其实是在训练中负重45公斤做引体向上、肌肉在深夜灼热燃烧的艰辛历程。回顾这段经历,张雨霏说:“有种……那部很火的电影叫什么?《长安三万里》‘轻舟已过万重山’的感觉。”

从国家队“小不点”到奥运冠军、加冕“蝶后”,一步步走来,张雨霏并非一帆风顺。在她春风得意时,现实总是会给她“一巴掌”。面对“蝶后”头衔,她曾一度有些心虚。“但随着这两年实力慢慢稳定后,我觉得我承担得起,在赛场上听到这种称呼,我还是蛮开心的。”

张雨霏坦承,福冈世锦赛前自己的心态是“自信又忐忑”。“大半年没进行世界级比赛了,不知道对手的情况怎么样,也不知道我能发挥成什么样。我知道自己的水平其实一直跻身世界前列,但更怕的就是又拿一堆铜牌回来,所以在100(米)蝶(泳)之前我还是比较紧张的,我特别希望能有一项属于自己单项的个人金牌。”

56秒12!张雨霏在福冈打破世锦赛纪录夺冠,也让偶像舍斯特伦牢牢记住了她。“舍斯特伦是女子100米蝶泳世界纪录保持者,对于我们这些追逐者而言,只有靠近她了,才会引起她的关注。我觉得我就是这样,(成绩)无限地去接近她。她是我的偶像,但是我还是想有一天能够超越她,对对手最大的尊敬,就是全力以赴地去比赛。我期待着那一天。”

“远未达到巅峰状态”

张雨霏认为,自己无论在心态还是在实力上都还没有达到巅峰状态。“心态方面,我从今年开始才慢慢拥有奥运冠军应该有的心态;实力的话,也只能说是去接近奥运会的水平。到了明年,我肯定要努力突破,去超越东京奥运会那一年的自己。”

200米蝶泳其实是让张雨霏感到“害怕”的一个存在,福冈世锦赛上为了确保男女4×100米混合泳接力赛而放弃这一项目时,她在纠结之余还松了口气。

“我是属于那种越失败就越不想去面对的人。教练想尽办法在帮我突破,但一直没有彻底根治。所以我就努力找一些开心的点激励和安慰自己,比如说‘200蝶能带给我很多,可以促进短距离’‘200蝶是我们中国的传统优势项目’‘200蝶——游就怎么了?’”

在外界的期望下,她也害怕失败,而她治愈自己的方式是“乐观、健忘”。“作为年轻运动员,最大的好处就是敢于冲刺,不怕失败。得到了冠军之后,反而会畏手畏脚,担心下一次会不会拿不到冠军了,这也是我所面临的。我希望年轻选手能多一点自信,不要害怕失败。”

说到对手,张雨霏坦言,自己能力压加拿大选手麦克尼尔和美国选手赫斯克,拿到世锦赛金牌,有运气成分。“我们三个的水平差不多,我们都是很有希望去争夺冠军、打破世界纪录的,就看谁的时机和运气更好。去年,我的状态各方面确实不能够与之匹敌,但今年可能她们的成绩下降了一点,我自己的状态在往上走,所以我如愿以偿拿到了这枚金牌。”

版权所有 违者必究

总值班:杨军
一版编辑:孙记
一版美编:冯漫

零售
专供报

