

张雨霏在比赛中  
图片来源:新华社

# 张雨霏:从“霏鱼”到“蝶后”

## 快写人物

CHARACTER SKETCHER

报名9个项目,打破8次纪录,斩获9枚金牌,这是张雨霏在成都大运会交出的成绩单。

从福冈世锦赛到成都大运会,张雨霏在15天内游了30枪,拿下总计11枚金牌。

2014年南京青奥会出道的小“霏鱼”,在经历了东京奥运会的淬炼之后,在这个夏天的游泳世锦赛和成都大运会上,成长为一代“蝶后”。

现代快报+记者 王卫

### “劳模”张雨霏

“劳模”这个词与张雨霏联系在一起,是从东京奥运会开始的。

2021年,东京奥运会,张雨霏“横空出世”。在那届奥运会上,张雨霏不仅奖牌拿得多,而且拿得快。

东京奥运会游泳女子200米蝶泳决赛中,张雨霏以2分03秒86的成绩夺金,并创造新的奥运会纪录。仅仅80分钟之后,女子4×200米自由泳接力决赛,张雨霏与杨浚瑄、汤慕涵、李冰洁以7分40秒33打破世界纪录,再夺一金。

这一切,是她用“12枪”比赛换来的——整个东京奥运会游泳预赛加决赛,张雨霏一共游了12枪。而东京奥运会游泳比赛,一共才比了8天,“劳模”张雨霏的名头由此而来。

今年夏天,游泳世锦赛在日本福冈开赛,张雨霏的比赛强度

丝毫不亚于两年前的奥运会。

强度最高的一天晚上,她先在女子50米蝶泳决赛中出场,这是最需要爆发力的项目,她以打破亚洲纪录的成绩拿到了银牌。仅仅十几分钟后,她又站在了女子50米自由泳半决赛的赛场上。间隔十几分钟,从主项蝶泳到后来发力的自由泳,张雨霏依然是那个大家熟悉的“劳模”。

福冈游泳世锦赛还没比完,成都大运会就开幕了。好在,大运会7月28日开幕之后,直到8月1日才举行游泳比赛。7月30日刚刚参加完游泳世锦赛的张雨霏,8月1日就出现在成都的泳池里,做到了无缝衔接。

大运会上,张雨霏报名了9个项目,如此高强度,初衷为何?

“其实从今年开始,我就进入了比赛模式,我的报项和心态都逐渐对标巴黎奥运会。”结束大运会的征程之后,张雨霏这样回答,“大家问我为什么要报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,为了到明年巴黎奥运会上出现这种情况时,知道该怎么应对。”

今年是“体育大年”,结束大运会的征程之后,9月底杭州亚运会又要来了。再加上备战巴黎奥运会的赛事,相信我们仍然可以不断看到“劳模”张雨霏的身影。

### “极限”张雨霏

在世锦赛和大运会期间,张雨霏负重45公斤做引体向上的视频在网上爆火。摘金如“进货”的背后,是肌肉在深夜里燃烧的艰辛。

很多人不知道的是,在东京奥运会之后,张雨霏曾陷入到一段时间的“迷茫期”和“低谷期”。

2022年的布达佩斯游泳世锦赛,张雨霏在女子50米蝶泳、100米蝶泳和200米蝶泳三个项目,拿到了三块铜牌。女子自由泳接力第四,男女混合接力第六,在东京奥运会上“大杀四方”的张雨霏,在那届世锦赛上没有金牌入账。

东京奥运会后,“蝶后”张雨霏向自由泳发起了冲击,在自由泳接力和短程自由泳个人单项上,张雨霏渴望建功立业。但兼项自由泳带来的训练压力,以及布达佩斯世锦赛上没有斩获金牌,让张雨霏陷入了迷茫。

在今年世锦赛和大运会上满载而归之后,回顾这段经历时,张雨霏用了《长安三万里》中很火的一句诗作注解:轻舟已过万重山。轻舟已过万重山之后,张雨霏的“极限”在哪里?

在蝶泳项目上,张雨霏以56秒12打破了游泳世锦赛的赛会纪录,与世界纪录55秒48相差不足1秒。“我一直渴望打破100米蝶泳的世界纪录,很期待在杭州亚运会上能够实现。”张雨霏说。在自由泳上,她期望能在50米和100米的短距离自由泳上与亚洲“自由泳女王”何诗蓓比试比试。

张雨霏认为,自己无论在在心



展示游泳世锦赛所获奖牌



展示成都大运会所获九枚金牌

态还是在实力上都还没有达到巅峰。“东京奥运会之前的训练,更像被人推着走,大家都希望中国游泳能再出一位奥运冠军。”她说,“现在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。”

### “蝶后”张雨霏

“蝶后”的名头,也是始于东京奥运会。在那届奥运会上,她收获了2金2银,是中国代表团在当届奥运会中拿到金牌数和奖牌数“双第一”的选手。

相比较于江苏同期游泳“小花”,张雨霏其实是“后发制人”。故事要从2014年南京青奥会讲起。

那一年,在家门口举行的青奥会上,江苏游泳“小花”熠熠生辉。在那届青奥会上,张雨霏斩获4枚金牌,小“霏鱼”崭露头角。但当时风头更劲的是年仅17岁的溧阳姑娘沈铎,斩获6枚金牌,成为南京青奥会夺金最多的运动员。同年举行的亚运会上,沈铎4金,张雨霏1金。到了2015年世锦赛,沈铎和史婧琳率先成为世界冠军。

从成长路径上来看,张雨霏一

直“跟着”两位姐姐的脚步前行,直到东京奥运会,她迎来爆发。

成名于东京奥运会之后,今年夏天的世锦赛和大运会,张雨霏无疑都是中国队的王牌选手。世锦赛上,张雨霏斩获了2金1银1铜四枚奖牌的成绩,仅次于横空出世的“蛙王”覃海洋。无缝衔接的成都大运会,满身疲惫的张雨霏报名9项比赛,8次打破赛会纪录,拿下报名项目的全部9块金牌。

大赛连续高光表现,世锦赛终于拿到个人金牌,奠定了张雨霏“蝶后”的名号。

东京奥运会后,面对“蝶后”的头衔,张雨霏曾一度有些心虚,但现在她坦然接受了这个称号,“随着这两年实力慢慢稳定后,我觉得我承担得起了,在赛场上听到这种称呼,我还是蛮开心的。”

### “天使”张雨霏

大运会上,张雨霏扎着“丸子头”登上领奖台,挂在脸上的,是标志性的“天使微笑”。优质偶像,一直是张雨霏在金牌之外,最渴望呈现给大众的一面。

“祝我金牌护体,也要可爱无比。”正如张雨霏社交账号的个性签名一样,她是具有强大个人魅力的运动员,也希望自己能影响更多年轻人。

虽然年龄不大,但已是奥运冠军和世界冠军的张雨霏,在目前的这支中国游泳队里是“老资历”了。在今年的世锦赛接力项目中,中国游泳队派出的阵容是“以老带新”,张雨霏透露:“队里的小队员们上场前跟我说‘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,但你要相信自己,相信我们!”

在大运村里,张雨霏每天都会“偶遇”很多小粉丝,“霏姐,我能找你拍张合影吗?我能请你签个名吗?”张雨霏坦言:“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。”

从“霏鱼”到“蝶后”,“劳模”张雨霏一直向我们展示着“天使”般的可爱。也希望这份可爱,可以让她在今年秋天的杭州亚运会和明年夏天的巴黎奥运会上,冲破“极限”。



一代“蝶后”张雨霏