

# 「我好像應該改變一下對游泳的看法了」

冠軍賽。  
張雨霏5月參加全國游泳錦標賽。  
新華社



## 張雨霏



▲張雨霏在2014年開始走進觀眾的視野。  
資料圖片



▲張雨霏（左二）在2014年南京青奧會中獲得女子4×100米混合泳接力金牌。  
資料圖片



▲2016年出征里約奧運會前，張雨霏發布了一組紮著兩個丸子頭、表情可愛的照片。  
資料圖片



▲張雨霏在2025年5月的全國游泳冠軍賽比賽中。  
新華社

## 重走來時路

### 泳壇星將

2025年全國游泳冠軍賽5月下旬在深圳進行了女子200米蝶泳決賽，年僅12歲的于子迪以2分06秒83奪冠。這場比賽也是一場世錦賽選拔賽，在本屆冠軍賽達A標的前兩名選手，將有機會前往新加坡參加世錦賽。

更年輕的女孩們站上領獎台，社交媒體上的討論中卻頻頻出現另一個名字——東京奧運會女子200蝶冠軍、巴黎奧運會女子200蝶季軍、「蝶后」張雨霏。這一次，她並未報名該項目。

幾天前，張雨霏曾在女子100米蝶泳決賽後表示：「從恢復以來，我彷彿又在走過自己來時的路。」

3月23日落幕的全國春季游泳錦標賽，是張雨霏時隔小半年首次回歸賽場。這位中國奧運史上收穫游泳項目獎牌最多的運動員，在這場全國比賽中參加了三個項目，顆粒無收。

張雨霏透露，巴黎奧運會結束的近半年時間中，她沒有主動下過一次水。「教練是說讓我每天下一下水，『哪怕你游個200米、500米都行』，但我真的就是不想。」

### 一度抗拒下水

春季游泳錦標賽結束後，她在社交媒體上寫道：「在去年10月份參加世界盃的時候，我得了一種病，一種『看到泳池就想吐』的病，哈哈哈。說出來有點無厘頭，但這確實是當時的真實想法。我甚至有點慶幸那時受傷了，好讓我躲一躲泳池（眼不見為淨）嗯……我想我並沒有做好重新回到泳池的準備。於是乎後來的五個月，我一次水都沒有下過，好好玩了一段時間，認真思考了我到底還要不要回來。」

2016年在里約奧運會，張雨霏開啟了自己的首次奧運之旅。比賽前，她在社交媒體上發布了一組紮著兩個丸子頭、滿面笑容的照片，寫道：「我只是告訴你，哪吒該上場了。」

GOOD LUCK（好運）！」但那一次，她沒能「闖海」成功。在唯一的項目——女子200米蝶泳比賽中，張雨霏位列第6名。

2021年舉辦的東京奧運會，她共收穫2金2銀，其中包括一枚200蝶金牌。閃耀的成績之外，她與日本選手池江璃花子的擁抱也成為一段美談。

2024年巴黎奧運會，她在巨大壓力下收穫1銀5銅，並將中國游泳運動員的個人奧運獎牌數紀錄提升到10枚。

隨著成績的累加與年齡的增長，越來越多的東西湧入張雨霏的生活，其中有光鮮、也有艱辛。正如每個人人生中都會偶爾出現的虛無感，一種承載著更多思考的悵然，時常圍繞著她。

「我有時也會問自己，哪吒闖海成功，然後呢？」張雨霏說。

當一個游泳奧運冠軍遠離泳池，她會思考些什麼？張雨霏通過「暫停」得到的答案是：不再糾結自己是否「不喜歡游泳」。「以前我總是對鏡頭說我不喜歡游泳。有一天我突然恍然大悟，我好像應該改變一下對游泳的看法了。」  
新華社



▲張雨霏向觀眾揮手。  
新華社

### 張雨霏小檔案

出生日期	1998年4月19日（27歲）
出生地	中國江蘇省徐州市
身高	1.76米
體重	62公斤

## 「暫停」小半年 閱李娜自傳受啟發

在休息小半年的那段時間裏，張雨霏讀了我國網球大滿貫得主李娜的自傳《獨自上場》。

「我記得娜姐有一段話，跟我挺像的。她說，說實話她不喜歡網球，但是她不明白自己為什麼要那個樣子，網球帶給了她一切。我覺得其實游泳對我也是一樣。實際在真正的行為上，我對游泳的情感是非常深刻的。當然訓練很辛苦、比賽壓力很大，難免會有一些這種時刻。現在，我想嘗試著去做一下，然後試著接受，而不是一味地說我不喜歡。」

短暫遠離後的張雨霏，在「報復性休息」幾個月後終於理順心緒，鼓起勇氣，做出決定：「我想回來，我想去奧

運會，我還有目標，我還想再見到大家。」

對於常年在水中進行高強度訓練的專業游泳運動員而言，「幾個月不碰水」是一種很難想像後果的暫停。儘管有心理準備，但恢復比想像中艱難。「我剛回泳池的時候，覺得自己都快退役了，越不練越不想練。」

回到全國比賽的賽場，與「10後」小選手同場競技，張雨霏卻發現自己正在重走年少時的心路。

她說：「我從14歲參加全國比賽以來，可能跟這些小朋友一樣，剛開始也沒有所謂的什麼目標。最高領獎台站多了以後，會想當然地覺得我只要參賽就是站上最高領獎台。但這次比賽給我一個很奇妙的感覺，一下子又把我推回

到2012年，我第一次參加比賽的時候。因為已經做好了不會上領獎台的準備，所以我全力以赴的同時反而覺得輕鬆。回歸小時候的自己，回歸初心，我覺得這是一件好事。它讓我重新認識到游泳對我的意義。」



▲李娜在2021年推出自傳《獨自上場》。  
資料圖片

## 重返比賽場 能力一步一步恢復

回歸之後，張雨霏談及訓練、比賽及目標時，她會直截了當地說出自己的想法。

比如談及目標時，她說：「我不希望我去奧運會只是去站個領獎台，這不是我設想的目標和人生。既然我回來了，就肯定要去突破自己想突破的部分，管它55秒（女子100米蝶泳）可不可能，先朝著目標努力。現在100米蝶泳的成績也是日漸提高，其實是我們不同的人把這個成績抬到這裏的，我也希望我依然能站在世

界之巔的行列裏。」  
「從恢復以來，我彷彿又走過了來時的路。我才感覺到原來前幾年站在頂峰的自己是那麼厲害，也更加明白我來的時候有多麼不容易。」張雨霏說，目前，她已與澳洲外教邁克爾·波



▲張雨霏目前受澳洲外教邁克爾·波爾（右）指導。

爾合作了幾個星期。在採訪中，她透露自己喝了不少「外國雞湯」。「他針對我的弱點，給了我很大的激勵。我不是一個特別喜歡跳出舒適區的人，但他就總是在給我灌心靈雞湯，說只有挑戰才能讓人不斷進步。」

從3月的春錦賽到5月的冠軍賽，張雨霏的100米蝶泳成績從58秒21提高到了57秒39。教練波爾給出評價：「一步一步恢復，天賦仍在。」

「其實一開始我很怕我的想法不是很對，會被教練否掉。」張雨霏說，「但是無論崔導（崔登榮）的教導，還是現在波爾教練給我講完以後，我覺得應該是有自己的想法的。我不可能永遠做溫室裏的花朵、翅膀下的小雞，我該長成一個大人了。」

## 宮魯鳴談女籃亞洲盃目標：一場一場拚

【大公報訊】據新華社報道：為備戰2025國際籃聯女籃亞洲盃，中國女籃自6月13日起將在26天時間裏參加六場熱身賽，以此進一步檢驗集訓成果。中國女籃主教練宮魯鳴表示，隊伍在亞洲盃的目標是首先全力打好小組賽，在此基礎上再逐步考慮半決賽和決賽，一步一個腳印，一場一場拚。

中國女籃自4月16日開啟集訓，並於4月20日至5月18日在昆明進行了為期四周的高原訓練，隨後返回國家體育總局訓練局繼續訓練。6月13日至7月8日，中國女籃將與波黑隊、日本隊、澳洲隊共進行六場熱身賽。宮魯鳴表示，熱身賽一是檢驗近期訓練成果，二是系統磨合不同陣容配置，三是檢驗隊員的競技狀態。

談及此次集訓的重點，宮魯鳴表示，首先是凝聚共識，樹立運動員國家榮譽至上的思想意識，打造一支有凝聚力、有戰鬥力的隊伍。「籃球作為一項集體運動，尤其需要隊員們具備強烈的集體和團隊意識，形成強大的凝聚力

和責任擔當，這是我們取得好成績的基石。」

「在訓練上，我們要兼顧刻苦和科學。在這次集訓過程中，我們推行了『萬次投籃計劃』，並着力加強體能訓練，以適應當前世界籃球對抗强度高、速度快、投籃精準的趨勢。同時，我們注重訓練的科學化管理，這包括科學選材、科學制定訓練計劃、訓練過程的科學監控、訓練後的科學恢復，以及對訓練效果進行系統總結和調整等多個環節，確保訓練效率和隊員健康。」他說。

宮魯鳴表示，目前隊伍整體狀態是積極的，不過也面臨一些挑戰：隊伍正處於一個新老交替的關鍵階段，年輕運動員在思想作風、技戰術水平上還有較大提升空間，平穩完成這一過渡，是當前需要平衡的重點。集體項目要達到理想的默契，需要時間去磨合，在這個過程中，很多老隊員發揮了傳幫帶的作用，和年輕隊員在經驗、技術等方面共同促進和提高。

女籃亞洲盃將於7月13日至20日在深圳進

行，中國女籃與新西蘭隊、韓國隊、印尼隊分在同一小組。宮魯鳴表示，三支隊伍都是值得尊敬的對手，必須以百分之百的努力去面對每一場比賽。「本次比賽是在主場進行，這更激勵我們必須全力以赴地對待每一場球，認真總結，不斷提升，打好每一場比賽，不辜負球迷的期待。」他說。



▲中國女籃將在26天時間裏參加六場熱身賽。  
新華網



### 中國女籃迎熱身賽「開門紅」

【大公報訊】13日在山東臨沂舉行的2025年中國女籃（白衫）熱身賽第一場對陣波黑隊的比賽中，中國隊以101：55獲勝，迎來「開門紅」。宮魯鳴賽後說：「今天這場比賽，是新一屆中國女籃成立以來第一場比賽。因為不太熟悉比賽節奏，開局打得比較緊張，隊員們沒有放開，後面大家表現得越來越好。場上有老隊員，也有年輕隊員，還需要磨合，也有很多不盡如人意的地方，需要繼續改進。」  
新華網