



年少成名的张雨霏,将在泳池为更多梦想而奋斗。 新华社发

奥运冠军张雨霏直面迷茫与挫折 青春很短，不要平平淡淡

记者 刘瑞平

奥运冠军也是普通人

张雨霏出身游泳世家，与大部分练游泳的人初衷不同，她一开始就是在家人的要求下跳进了游泳池。

这条路走得很顺利，也很自然。

“训练很苦，但我要感谢妈妈让我没有放弃，让我的游泳天赋得到体现。”张雨霏说。

1998年出生的张雨霏，3岁就开始“下水”，5岁开始接受正规训练。2010年江苏省运会，12岁的张雨霏一人出战6个项目，夺得2金3银1铜，“小劳模”从此进入人们视野。

随后的张雨霏进入省队和国家队，成绩稳步提升。2014年南京青奥会，家门口作战的张雨霏夺得2金3银，成为赛事焦点。

由于成绩优异，再加上蝶泳和自由泳技术都很出色，在很多的比赛中，张雨霏都要兼顾多项，所以她常常是中国女队中最忙碌的队员。连续的征战让她身心疲惫，她的付出比别人更多。

“在困难的时候，你想到过放弃吗？”

“我当然想放弃了。我是奥运冠军，也是普通人。当然，我想要放弃的念头也只是短暂地出现过，因为我不想更大目标之前轻易退出，我始终相信，我选择的目标是一定能实现的。”

如今的张雨霏，荣誉加身，并当选十四届全国人大代表，但她很清楚，奥运冠军的光环，带给她的

3月29日，正在济南集训的中国游泳队，联合山东省游泳运动管理中心开展学雷锋进校园活动，奥运冠军张雨霏、杨浚瑄，全运会冠军、亚洲纪录保持者覃海洋，以及国家队队员杨畅、柳雅欣、朱嘉铭，来到济南育秀中学，与学生们进行交流。

张雨霏、杨浚瑄、覃海洋先后分享了他们的人生故事并与学生们进行互动，杨浚瑄再次展示了她的书法功力。在接受记者采访时，张雨霏说，人生只有一次，希望大家都过得精彩。

不仅仅是荣誉，更是责任。

“拿到奥运会冠军，我感觉压力大了，关注度高了，这从我微博粉丝数的增加就看出来了。我很清楚，我的一言一行都会给别人造成影响，我很重视每一次互动，希望我的故事能给他们带来帮助，就像这次与同学们的交流，我在演讲的时候腿还有点抖。”张雨霏说，“我不想刻板地说教，我希望像一个普通人那样跟他们交流，我看到他们笑了，我很开心。”

谁的青春不迷茫

奥运会冠军，世界冠军，亚运会冠军，全运会冠军，张雨霏的职业生涯，堪称完美。

但年少成名的张雨霏，没想到也会遇到很多的挫折。

“12岁进入省队，15岁进入国家队，接连破江苏省纪录、全国纪录，一切都是顺理成章，毫无意外可言。曾经以为，我的职业生涯会一路向前。”张雨霏说。

2015年，首次参加世锦赛的张雨霏，就在她的主项女子200米蝶泳比赛中夺得铜牌，并以2分06秒51的成绩打破世界青年纪录。

“那时候，不光是我自己，很多人都觉得我会在里约奥运会上夺得一枚奖牌，至少应该是铜牌吧？”

但现实是，张雨霏只获得了第六名。

“很多人都会说，张雨霏怎么突然就不行了呢？其实就连我自己也会对自己产生怀疑。”

打击接二连三，虽然也有过在雅加达亚运会上夺金的时刻，但更多的时候，张雨霏在国际大赛中品尝的是失意。

2017年世锦赛，张雨霏在女子200米蝶泳比赛中只得到第六名。2018年亚运会，她在女子4×100米混合泳接力中犯规被取消成绩。

张雨霏最惨痛的失利来自2019年韩国光州世锦赛，她在女子100米蝶泳半决赛中名列第13，无缘决赛，而在她的主项女子200米蝶泳比赛中，她更是连半决赛都没进去。

“从15岁进入国家队，我每次为国出战，都能进入决赛，但这一次，我只获得了第24名。我突然觉得，我是不是不应该留在国家队了？”多年之后，回忆起自己当初的茫然失措，张雨霏依然印象深刻。

“你迷茫过吗？”

“是的，我很迷茫。在接近四年的时间里，我一直在低谷中徘徊。但我们在迷茫的时候应该清楚，我们该选什么样的路，没有什么好的办法，就是熬过去。只有经历了这个艰难的过程，我才会发

现，我对努力的自己感到骄傲。”

谁的青春不迷茫？

“有谁会是一帆风顺的呢？人的一生都要经历很多的迷茫和挫折，没有这些，我们的人生是不完整的，当我们走出来，就会发现另一番景象。”张雨霏说。

未来的路要自己走

但对一个刚刚20岁的青年人来说，光州世锦赛的失利如此巨大，走出来确实很难。

世锦赛后，张雨霏与教练进行了深入交流，为了更好地让张雨霏走出失利阴影，中国游泳队专门聘请了新的体能师，改变了训练方式，当东京奥运会确认推迟后，教练组决定让张雨霏暂时不参加200米蝶泳比赛，专攻100米蝶泳。

项目的改变意味着训练方式的改变，更注重力量和爆发力，高强度的陆上训练，让张雨霏浑身酸痛。

“没有办法，必须得熬过去，只有这样你才能脱胎换骨，否则就会重蹈覆辙。”东京奥运会后，张雨霏在接受记者采访时说。

她的付出终于得到回报，2020年9月，张雨霏在全国冠军赛中打破尘封11年的女子100米蝶泳全国纪录。

2021年初的奥运选拔赛，张

雨霏夺得女子50米自由泳、100米自由泳、100米蝶泳和200米蝶泳的冠军，宣告了她的回归。尤其是在阔别400多天之后，她再次参加200米蝶泳比赛，创造了当年世界最好成绩。

2018年改技术，2019年练力量，2020年打能力，这条重新崛起的路走得太艰辛。在东京奥运会上，张雨霏夺得两金两银，成为中国代表团获得奖牌最多的运动员。

长时间大运动量训练，伤病是运动员不可避免要遇到的难题。去年底的短池游泳世锦赛，张雨霏因为肘部受伤，无奈退赛，一个多月才恢复。之后在进行力量训练时，张雨霏突然腰部就动不了了，在医疗团队的努力之下，终于赶上了3月份在青岛举行的春季锦标赛。

在那次比赛中，张雨霏只报了50米自由泳、50米蝶泳和100米蝶泳三个项目，全部获得金牌，100米蝶泳还达到了世锦赛和奥运会A标，显示了良好的状态。

在世界大赛中，张雨霏获得过奥运会、亚运会女子200米蝶泳金牌，唯独缺少一枚世锦赛金牌，而她的下一个目标，就是在今年的福冈世锦赛上实现“大满贯”的梦想。为了这个梦想，她愿意付出更多。

“青春是很短暂的，我不希望过得平平淡淡，毕竟人生只有一次。竞技体育告诉我，我在泳池里的每一分努力，在日后的赛场上都会有平等的回报。希望我们都不负青春，成就梦想，未来的路是自己走出来的，加油！”张雨霏的演讲赢得孩子们的热烈掌声。

编辑：怀晓 组版：刘燕

● 本人曲静身份证号码：370105198103193325，现丢失济南中海城房地产开发有限公司开具的销售不动产统一发票1张。票号：3700173320，金额：2153469元，特此声明。

● 刘传海（身份证号：372430196710065611），遗失购买济南市历城区中海华山珑湾29#106商铺购房合同一份，合同编号：201921468775，特此声明挂失作废。

● 遗失声明：杨玉贞遗失济南银丰鸿福置业有限公司开具的购房发票一份，金额：2010234元整，编号23824858，特此声明挂失。

公告声明

咨询热线 18615502811 18615502822
18615502833 0531-88778968

● 姜圣花(372430196904043461)，遗失玉鑫悦府15-1-1003首付款收据一张，收据号8095047，金额162007元，开票日期2020年6月5日，声明作废，由此产生的经济纠纷本人承担！

● 济南市长清区传民商店食品经营许可证正副本丢失(许可证编号JY13701130050187)，声明作废。

● 本人曲静身份证号码：370105198103193325，本人不慎丢失济南中海华山珑城(房号：西H47-2-602)合同一份，合同编号：201914804517，特此声明原合同作废。

● 济南市历下区行政审批服务局于2022年10月9日核准的中云(山东)网络科技有限公司营业执照正副本丢失，声明作废。

● 济南越兴先餐饮有限公司不慎遗失食品经营许可证副本(许可证编号：JY23701810178114)，声明作废。

● 济南越兴先餐饮有限公司福泰店不慎遗失食品经营许可证副本(许可证编号：JY23701810178155)，声明作废。

● 翟光晖丢失山东大学学生证，学号：202100272122，声明挂失。

债权债务公告

济南市章丘区海纳教育培训学校(统一社会信用代码：52370181MJD779440D)，经我单位第11次理事会会议表决同意，决定向登记管理机构申请注销，并成立清算组，负责清算工作。请我单位的债权人于公告发布之日起45日内向清算组申请债权，并提供相关证据材料。请我单位的债务人或财产持有人向清算组清偿债务或交付财产。清算组通讯地址：济南市章丘区龙泉国际广场6号楼二层

联系人：李老师
联系电话：13290325321

友情提示

本栏目内容由发布者提供(单形式发布)，非最终有效依据和法律认定，以行政职能部门出具的最终业务审核认定为准，相关利害关系人应通过具有管理权限的职能部门确认信息或交易。