

# 欲戴王冠 必承其重

张雨霏誓做“自己的女王”



都说“欲戴王冠，必承其重；欲登高峰，必忍其痛；欲有大成，必有其梦”，对于结束了赛事连轴转的奥运冠军张雨霏来说，世界杯嘉奖的王冠很漂亮，但她要做“自己的女王”。

从7月23日至10月22日，张雨霏接连参加了福冈游泳世锦赛、成都世界大学生运动会、杭州亚运会、世界泳联世界杯三站（柏林、雅典、布达佩斯）比赛，共比了59项次，获得23金4银2铜，荣膺杭州亚运会MVP（最有价值运动员），位列世界杯年度总积分第三名。

当地时间22日晚，参加完世界杯布达佩斯站自己最后一个项目的角逐，获得世界杯100米和200米蝶泳三连冠后，张雨霏戴上王冠，笑逐颜开：“蛮开心的，王冠是对我这段时间的认可，它很漂亮，女孩子都想要漂亮一点，不过我不想只做公主，我要做‘自己的女王’。”

“现在我总算可以松一口气了，在这三个月我完成了59枪的比赛，简直是不可思议。这是我收获最多的一个赛季，我要带着王冠走向下一站。”

杭州亚运会游泳比赛结束时，张雨霏把在世锦赛、大运会和亚运会上收获的所有奖牌都挂在了脖子上，沉甸甸的重量让她几乎无法行走。如今再加

上三站世界杯6金3银的“战果”，更是“大丰收”。但张雨霏却说，她的收获不仅仅是奖牌。

“我的第一个收获是积累了200米蝶泳的比赛经验和心得，不再畏惧这个艰苦的项目；其次是在50和100米蝶泳上找到了比赛感觉。从2020年9月之后，我的100米蝶泳成绩就一直没有游到55秒6左右，经过这几次连续的大赛，逐渐找到了感觉，知道了100米蝶泳怎么去游。我希望能在下次体力充足的情况下，突破自己的最好成绩。”

张雨霏表示连续作战让她提高了适应能力。“不同的住宿、饮食、场馆环境等等都要去尽快适应。其实我在雅典那一站非常不适应，但是大家都是同样的条件，我没有理由抱怨，只能去控制自己、克服困难。”

“教练经常和我说的一句话就是，你要住得了最好的环境，也忍受得了最差的环境，即使一个晚上不睡觉，第二天该比赛时你还是一定要上场，拿出自己应有的成绩和水平。”

世界杯三站比赛，张雨霏每场都和舍斯特伦、麦克尼尔以及胡斯克这样的奥运冠军或世界纪录保持者巅峰对决，既增强了自信，更加深了友谊，从“小透明”到“人见人爱”。

新华社记者周欣 陈浩

泳堪称‘小世锦赛’，东京奥运会的前八名选手几乎都来了。我特别紧张但也非常清楚，自己这三个月连续这么多场比赛依然保持在一个很高的水准，我是信心倍增。”

“最开心的一点就是，我从一开始的‘小透明’，逐渐让偶像舍斯特伦知道了我。在昨天的50米比赛中还给她带来了威胁，只比她慢了0.02秒。我在一点点进步，接近自己的偶像。还和好多运动员一起出游、看景、拍照，现在大家都是朋友。”张雨霏笑得灿烂。

张雨霏爱笑，但她非常清楚“欲戴王冠，必承其重”：“我一直都是在压力和动力中前进。‘重’是从2020年开始，我达到了世界顶尖水平，就要承受这个成绩带来的责任与压力。在每一场比赛中不仅是代表自己，更代表中国游泳，我要尽力把自己、把中国运动员的良好形象展示出来。”

“‘必忍其痛’的‘痛’来自身体和心理两方面，训练哪有不痛的，陆上体能的痛、水上的痛、肌肉酸痛……不过心理压力的痛更多更重。‘必有其梦’的‘梦’，那就是希望在明年巴黎奥运会，我能够超越自己的最好成绩。”张雨霏认真地说。

新华社记者周欣 陈浩



江海晚报祝福类启事登报  
主流媒体 权威官宣 个性化办理  
咨询热线:0513-85118892



友情提醒:有意在本栏目投放分类广告的客户,可至南通报业传媒大厦办理相关手续。

招聘求职 保洁清洗 搬家搬迁 征婚交友  
家政服务 房屋租售 二手车讯 快餐外卖

## 南通日报社遗失启事、公告刊登

办理方式:一、线下办理可至南通报业传媒大厦(南通市世纪大道8号)22层2210室;二、线上办理可微信搜索小程序“南通报业遗失公告办理”。刊登热线:0513-68218781



线上办理请扫码

创办十九年,数千对成功配婚,良好的社会口碑

**鸿运婚介**

凡来鸿运婚介征婚、交友的单身男女照片或手机号都不会透露给其他人,这是我们的职责。  
**承诺:不满意不付婚介费** 微信号:18912286139 13962983156  
小石桥红绿灯东100米马路北四路车站楼上 征婚热线:85292569 15851252008