

对话 | 张雨霏：总有人要挑起重担，为什么不能是我(中)

里，给自己那么大的压力。

沉淀

中新体育：对冠军保持渴望与动力是每一个奥运冠军需要面临的课题，你如何让自己持续努力下去？

张雨霏：我不觉得拿完奥运冠军自己就没有目标，其实我有很多目标都没有完成。

比如，我想拥有

自己的单项世界纪录和200米蝶泳的大满贯，我之前100米蝶泳最好成绩是奥运会第二名，所以我也希望100米蝶泳可以站到世界之巅。

中新体育：东京奥运会后，外界自然而然对你肩负领军的重任充满期待，对责任、关注和压力，你如何看待？

张雨霏：小时候不希望外界给我太多

的关注，因为我觉得关注多了，压力就会很大，比赛也比不好。

但随着年龄增长，我觉得这是很正常的事情。因为总会有能力强的人去挑起一部分重担，就算你不做也会有别人去做，为什么不能是我。

而且在肩负起这些重担的同时，我也得到了很多的荣誉和大家的期望，这是一个正比的关系。

中新体育：巴黎奥运会备战周期只有三年，留给你调整的时间有些紧迫。你有着怎样的计划？

张雨霏：我和教练达成了一致，就是以奥运会周期为自己的训练周期。奥运会结束后的第一年沉淀下来，放松心态作为调整，之后训练强度和状态一年比一年高，直到奥运会那年状态是最好的。

今年本来有杭州亚运会，所以之前主要的目标放在亚运会上。现在亚运会推迟我可以继续去调整自己，度过相对来讲比较轻松的一年。

亚运会推迟到明年，明年我就不休息，而是作为今年和奥运会中间的一个连接，直到最后一年，也就是巴黎奥运会的



张雨霏在东京奥运会女子200米蝶泳夺得冠军。中新社记者 富田 摄

冲刺之年。

中新体育：从优秀运动员到顶尖运动员，你经过了多年的积累和历练。对于自己在职业生涯中的目标，你是如何调整的？

张雨霏：其实在东京奥运会前两年，我并没有觉得自己可以成为奥运冠军，也没有抱着成为奥运冠军的心态去练。

直到2020年冠军赛100米蝶泳游出55秒62，我才发现自己好像有实力去冲击奥运冠军了。也就是说，在两年前我才萌生出来要去拿奥运冠军的想法。

我不喜欢好高骛远，当自己实力没达到的时候，就说要拿奥运冠军这个比天高的目标，自己也实现不了。但当自己跳一跳脚就能够到的时候，我会全力去冲刺，朝着这个目标去努力。

尝试

中新体育：过去一段时间，尽管你一直处在封闭备战的状态，但也通过短视频平台与粉丝分享自己的日常，这种互动模式，你感受如何？

张雨霏：我觉得还蛮新奇、蛮好玩的，粉丝很希望你好，又想关注你比赛或者比赛之外的日常生活。

之前没有办法通过其他方式跟他们互动，现在有了短视频，有时看到他们奇奇怪怪回复，比如说一些有趣的梗会让自己更开心。

我在社交平台上有个粉丝群，偶尔训练不忙的时候会在里面跟粉丝们聊天，他们每天都会说一些让我意想不到的话。

中新体育：你在日常训练之余还会尝试皮划艇等游泳之外的项目，这些给你带来怎样的体验？



东京奥运会，张雨霏展示自己的四块奖牌，拍照留念。中新社记者 杜洋 摄