

“路途很难，微笑相待”

——对话“蝶后”张雨霏

新华社成都8月9日电(记者 周欣 马嘉嘉 姚友明 董意行)“感觉从第一天就累了，全靠午觉在补，在成都的午觉真的太好睡了。”结束福冈游泳世锦赛之旅，张雨霏就马不停蹄地赶到成都大运会，参加9个项目，拿到9枚金牌——“蝶后”再次在泳池里乘风破浪。

即便说“累”，张雨霏依然笑容灿烂。“凡尔赛”道：“家里奖牌柜子太小，已经换了新的，这次大运会回去估计又要装满了。”

荣耀之路布满荆棘，更无人能永保巅峰。面对不可避免的疼痛与磨砺，25岁的张雨霏始终充满自信，微笑以待。“不开心的事情睡一觉就忘了，不行，那就两觉吧，再不行，来一顿火锅吧。”

“劳模”初衷是备战巴黎奥运会

东京奥运会双料冠军、福冈世锦赛女子100米蝶泳金牌，足够为张雨霏正名。在成都大运会上，她还报名9个项目，8次打破赛会纪录，如此高质量的“劳模”，初衷为何?

“其实从今年开始我就进入比赛模式，我的报项和心态都逐渐对标巴黎奥运会。大家问为什么我要报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，就是为了到明年巴黎奥运会上出现这种情况，我知道该怎么应对，怎样更好地去解决。”

在张雨霏心目中，成都大运会是“人生中一个值得打卡的站点”。“青奥会和大运会，可能在运动员一生中只有那么一次机会能参加，所以我很荣幸能参加这两个比赛，都在我适龄的年纪。”

作为难得的经历，张雨霏特别享受大运会轻松活泼的氛围。“无论是在(大运)村里还是在泳池里，每个人都不会像在世锦赛、奥运会那样被强烈的比赛情绪所影响，更多时候就是‘我们一起去玩，我们比比谁更快’。如果你比我快，我也祝福你，我们下一场再比。”

在接力项目中，张雨霏等几名中国队的老将“以老带新”，给新人传递经验和能量。“他们上场前跟我说‘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。你要相信自己，相信我们。”

“在游泳赛场上我还交到了很多朋友，大家一起讨论女孩子们讨论的话题，非常开心。村里还有很多小粉丝，每天都是‘靠姐，我能找你拍张合影吗?我能请你签个名吗?’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。”

“我还交到了一个南非的朋友，我俩一起比了50米蝶泳、100米蝶泳和100米自由泳，基本我所有比的项目她都会在，而且总是在我相邻的泳道，我们坐下的时候也会聊天。她夸我性格好、英语好，说她非常想去大熊猫，我推荐她去看‘花花’、吃火锅，聊了很多。”

“前些天，我开始收到来自粉丝、志愿者还有跟人家交换的徽章，大概有两斤重，我把它们一一挂在我的运动员证件带子上，现在发现竟然挂满了。来之前，我想到都会有很多观众为我们加油呐喊，但大家的热情还真超乎我的预期。”张雨霏说。

“轻舟已过万重山”

成都大运会上，张雨霏每场比赛看起来毫不费力的背后，其实是在训练中负重45公斤做引体向上、肌肉在深夜灼热燃烧的艰辛历程。回顾这段经历，张雨霏说：“有种……那部很火的电影叫什么?《长安三万里》‘轻舟已过万重山’的感觉。”

从国家队“小不点”到奥运冠军、加冕“蝶后”，一步步走来，张雨霏并非一帆风顺。在她春风得意时，现实总是会给她“一巴掌”。面对“蝶后”头衔，她曾一度有些心虚。“但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。”

张雨霏坦然，福冈世锦赛前自己的心态是“自信又忐忑”。“大半年没进行世界级比赛了，不知道对手的情况怎么样，也不知道我能发挥成什么样。我知道自己的水平其实一直跻身世界前列，但更怕的就是又拿一堆铜牌回来，所以在100(米)蝶(泳)之前我还是比较紧张的，我特别希望能有一项属于自己单项目的个人金牌。”

56秒12!张雨霏在福冈打破世锦赛纪录夺冠，也让偶像舍斯特伦牢牢记住了她。“舍斯特伦是女子100米蝶泳世界纪录保持者，对于我们这些追逐者而言，只有靠近她了，才会引起她的关注。我觉得我就是这样，(成绩)无限地去接近她。她是我的偶像，但是我还是想有一天能够超越她，对对手最大的尊敬，就是全力以赴地去比赛。我期待着那一天。”

“远未达到巅峰状态”

张雨霏认为，自己无论在心态还是在实力上都还没有达到巅峰状态。“心态方面，我从今年才开始慢慢拥有奥运冠军应该有的心态;实力的话，也只能说是去接近奥运会的水平。到了明年，我肯定要努力突破，去超越东京奥运会那一年的自己。”

200米蝶泳其实是让张雨霏感到“害怕”的一个存在，福冈世锦赛上为了确保男女4X100米混合泳接力赛而放弃这一项目时，她在纠结之余还松了口气。

“我是属于那种越失败就越不想去面对的人。教练想尽办法在帮我突破，但一直没有彻底根治。所以我就努力找一些开心的点激励和安慰自己，比如说‘200蝶能带给我很多，可以促进短距离’‘200蝶是我们中国的传统优势项目’‘200蝶——游就怎么了?’”

在外界的期望下，她也害怕失败，而她治愈自己的方式是“乐观、健忘”。“作为年轻运动员，最大的好处就是敢于冲刺，不怕失败。得到了冠军之后，反而会畏手畏脚，担心下次会不会拿不到冠军了，这也是我所面临的。我希望年轻选手能多一点自信，不要害怕失败。”

说到对手，张雨霏坦言，自己能力压加拿大选手麦克尼尔和美国选手赫斯克、拿到世锦赛金牌，有运气成分。“我们三个的水平差不多，我们都是很有希望去争夺冠军、打破世界纪录的，就看谁的时机和运气更好。去年，我的状态各方面确实不能够与之匹敌，但今年可能她们的成绩下降了一点，我自己

的状态在往上走，所以我如愿以偿拿到了这枚金牌。”

“想看看自己的极限在哪”

面对艰苦而枯燥的训练，张雨霏认为自己的心态发生了很大变化。“东京奥运会之前的训练，更像是被人推着走，大家都希望你能拿这个奥运冠军，大家都渴望中国(游泳)能再出一位奥运冠军，我是在万人注视下去成就的冠军。但现在更多是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。”

张雨霏很清楚自己的短板在哪。“我这个人太粗心了，教练说的很多细节我都做不到，就是能想到，但是我总会给自己找一点偷懒的理由，于是就‘啊，算了算了算了’。”

自从新晋“蛙王”覃海洋在一年多前加入崔登荣教练的教练队伍后，张雨霏的斗志被激发出来。“我就是不服输的性格，像我之前练引体向上也是，男生能拉15公斤，我为什么不?男生40公斤，我可以40公斤。”

“现在覃海洋来了，他在训练中比我认真很多，崔导和我讨论过很多次。他说：‘你要是(覃)海洋这种认真，世界纪录早就破了’。我说：‘是，我承认’。所以当看到海洋那么踏实训练的时候，我会更勉励自己‘你不能再偷懒了，要把技术细节做到(完美)’。”

在科技助力下，张雨霏的训练效率大大提高。下一站，杭州亚运会。张雨霏依然发扬她“一贯的作风”，报名参加7个项目。“我的亚运会目标不变，争取在所有报项上都获得金牌，把MVP(最有价值运动员)给拿下来。”

“祝我金牌护体，也要可爱无比。”正如她在社交账号展示的个性签名，张雨霏是一名具有强大个人魅力的运动员，她也希望自己能影响到更多的年轻人。

“像我们自己人交流的圈子里面，大家都比较爱说话。但到了国际比赛中，我觉得中国人会有点腼腆，害怕自己的热情活活会打扰到别人。我还是会鼓励我们的青年运动员，去大胆地走出自己，走向世界。”张雨霏说。



北京时间2023年8月9日，在2023甘伯杯足球赛决赛中，西甲巴塞罗那队主场以4比2战胜英超托特纳姆热刺队，获得冠军。 本报综合消息

国家奥体中心多措并举服务全民健身

新华社北京8月8日电 作为2023年全国“全民健身日”主题活动主场，国家奥林匹克体育中心连日来围绕“全民健身 绘就幸福生活”主题，加大优质体育产品和服务供给，组织开展全年龄、多项目全民健身赛事活动，提供免费的高水平科学健身指导，将训练备战与健身指导相结合，推动全民健身与全民健康深度融合。

2023年国家奥体中心5000米精英达标赛5日开赛，拉开了2023年的“全民健身周”系列活动序幕。活动期间，国家奥体中心园区、各场馆划分10个活动区域，根据实际情况充分利用场地资源开展丰富多彩的群众健身活动共40余场。

6日，中国男子橄榄球队在山东威海的奥林匹克公园举行全民健身活动，

运动员们现场讲解普及橄榄球运动，并教学指导。为充分发挥优秀运动员引领带动作用，推动竞技体育成果全民共享，国家奥体中心近日还组织开展了国家队专业教学赛、健身器材指导教学、户外健身指导等多项运动员健身指导服务活动。

依托国家奥体融合中心资源，国家奥体中心不断加大科学健身指导供给，于8日在体育场联合开展中医义诊、运动损伤筛查及科普、急救科普、营养科普等科学健身指导活动，宣传运动促进健康理念，引导群众通过科学运动强身健体，养成科学健身的良好习惯。

据介绍，自“全民健身日”2009年设立以来，国家奥体中心已连续15年坚持每年都举办一系列覆盖多群体、辐射范围广、品牌效应好的全民健身主题活动。

中国中学生体育代表团 积极备战U15中夏会

新华社北京8月9日电(记者 王镜宇)中国中学生体育协会消息，中国中学生体育代表团的各支队伍正在秦皇岛和上海积极备战，力争在2023年第二届U15世界中学生夏季运动会(以下简称“U15中夏会”)上取得佳绩。

据中体协相关人士介绍，8月20日至26日，由国际中学生体育联合会(以下简称“国际中体联”)主办的U15中夏会将在巴西里约热内卢举行。目前，中国中学生体育代表团的各支队伍正在国家体育总局秦皇岛训练基地和上海体育大学两地集训，预计将于8月17日和18日分三批次启程前往里约热内卢。

此项赛事是由国际中体联主办的全球范围内初中年龄段的高水平综合性运动会，每两年一届。首届U15中夏会于2021年在塞尔维亚首都贝尔格莱

德举办，今年的第二届赛会设射箭、田径、羽毛球、3X3篮球、拳击、国际象棋等18个大项，预计将有近50个国家和地区的2000多名运动员和官员参赛。

经过中国中学生体育协会组织的选拔，中国中学生体育代表团计划派出来自全国73所学校的92名运动员(女子45名、男子47名)，参加田径、游泳、乒乓球、羽毛球、3X3篮球、国际象棋、体育舞蹈、击剑、柔道、空手道、跆拳道及摔跤等12个大项的比赛。赛事期间，代表团还将参加丰富多彩的文化交流活动及国际中体联相关会议。

中体协相关人士表示，代表团高度重视反兴奋剂工作，坚持“教育在先、预防为主、零出现、零容忍”的原则，分别在集训地组织反兴奋剂培训教育讲座，全面强化“拿道德的金牌、风格的金牌、干净的金牌”意识。

河北唐山：一场社区运动会走进千家万户

新华社石家庄8月9日电(记者 赵鹏昊 杨帆)近来每到周末，河北省唐山市路南区的各个体育馆里，总会聚集很多群众。他们有的组队参加跳绳和投壶，有的练习踢毽子、颠乒乓球……高涨的运动氛围让这座城市活力愈显。

之所以出现这样的场面，皆因当地举办的一场跨度数月的社区运动会。记者了解到，从6月24日起，当地社区运动会共举办了11场，设个人赛、团体赛、亲子赛三大类型九小项赛事，包括单摇跳绳、平板支撑、投壶、亲子仰卧起坐传球等，最终参赛的居民达2000余人，覆盖九个街道和两个镇。

“群众免费报名参加，设置了易参与、易学易练且有趣的比赛项目，以便于不同年龄层、不同运动基础的大众选手和体育爱好者参与其中。”路南区文化体育和旅游局局长王暄介绍。

在拔河项目比赛中，稻地镇代表队获得第一名，也收获了全场欢呼声。“我们村里来了15人，都是身体素质比较好的青壮年，为了比赛大家一有时间就聚起来训练磨合。”队长董军平说。

“我们希望以社区运动为媒介，建设社区体育服务平台，丰富全民健身赛事活动供给，增强居民健康运动意识，将更多非体育人口带到运动场上来。”

王暄说。

今年69岁的郭志新来自永红桥街道，这次参加的是平板支撑和跳绳两个项目。“我年轻时就有健身的习惯，到现在还坚持跑步。这次参加比赛正好能检验下我平时的健身成果。”郭志新说。

永红桥街道有9个社区，总人口12000多人。由于是老社区，老年人居多，街道居民以参加青少年组和老年组赛事为主。永红桥街道办事处副主任魏一：“全街道有200多人参加初赛，其中60人进入决赛。经过这一个多月的相处，邻里间加强了情感交流，社区氛围更加幸福和谐了。”

路南区副区长刘红梅介绍，今年当地在街道、社区、城市游园中广泛布局运动驿站建设，为大众提供方便可达的全民健身场地，尤其针对老旧小区进行运动驿站改造，增强其实用性、功能性，满足社区居民的日常运动需求。

据了解，唐山市经常参加体育锻炼的人数比例达40.8%，连续多年荣获“全国群众体育先进单位”“全国全民健身活动优秀组织奖”等荣誉称号。围绕促进体育惠民，当地正构建“处处可健身”的运动空间，今年以来已投资1.5亿元用于省市体育惠民工程建设，更新、建设室外健身设施982处。

