

转型

【水上人生】

蝶后转型 “霏”凡新生



张雨霏

奥运游泳冠军张雨霏，她在参加完2024年巴黎奥运会后，成为中国奥运奖牌第一人（三届奥运会共10枚奖牌，2金3银5铜）。根据去年的一项数据统计，中国游泳女运动员的平均退役年纪约26岁。不过，将在下个月迎来28岁生日的张雨霏，如今她期待的不仅是2028年洛杉矶奥运会，甚至还流露出了对2032年布里斯班奥运会的期待。

本版撰稿
本报记者 章丽倩



走一条没人走过的路 期待亚运会有新状态

在去年11月结束粤港澳全运会的征战后，张雨霏便与女子200米蝶泳说了“再见”，并开始将自己的主项往短距离项目上转移。在国际奥委会和世界泳联的联手推动下，2028年洛杉矶奥运会新增了男女50米的蛙泳、蝶泳、仰泳项目。对已成为泳道上大龄运动员的张雨霏来说，新的项目和新的机会，在一定程度上坚定了她想试试“游到30岁”的想法。

上周，中国首次以公开赛形式举办的国际游泳赛事“2026年中国游泳公开赛”暨全国春季游泳锦标赛，在深圳大运中心游泳馆落幕。而这项赛事正是张雨霏在2026年里的赛场首秀。在女子100米蝶泳项目中收获第三名，在女子50米自由泳项目里拿到第五名，张雨霏表示这是自己仓促参赛状态下的表现，一切距离“备战就绪”还很远。“（去年）12月国家队重新集合，那时候我对短距离的训练计划和目标做了调整，但之后就马上上了脚，导致整个冬训的启动并不顺利。到现在也就练了15%到20%吧。虽然心里着急，但我知道有些事情还是急不得。”

张雨霏的想法比较坚定，但常人会有各种情绪，她当然也有，比如说害怕失败，害怕忙到最后一场空。“我

也会害怕。就像小麦（指刚创造男子50米自由泳新世界纪录的澳大利亚名将卡梅伦·麦克沃伊）在网络平台上讲的，人们总喜欢跟着主流的观念去走，去做对的事情。但如果你想开创新河，就要去做与众不同的事。我也不知道这条路是不是对的，也有可能走下去，走到奥运会，我会一无所获。所以还不想给自己心理暗示，每走一步的时候，我都会告诉自己‘你很好’‘你是对的’。”

深圳大运中心游泳馆，这是张雨霏曾许多次参赛的场地，而这回凭借中国首次以公开赛形式举办的国际游泳赛事的机会，她也提早跟自己熟悉的国际对手们有了2026年度的初会。“我也是借助这次的比赛，看看跟她们还有哪些差距。”

赛季首亮相，张雨霏没能拿出最好的状态，这尽管有些遗憾，但她还是很擅长为自己解压和鼓劲。毕竟，三个月后就有全国冠军赛，而等到夏季还有分量更吃重的亚运会，证明自己的机会还有不少。“现在肯定想把一年当中最好的状态留到亚运会上，所以这次比赛也没去过多做调整，就是想后面能更快进入到下一阶段的训练，更快把状态拉起来。”

“P人”变“J人” 换教练为探索更多可能

“MBTI”的中文名称是“迈尔斯·布里格斯类型指标”，是一个近年在国内颇流行的心理学名词。E、I、T、F、J、P……虽然张雨霏对每个英文字母缩写背后代表的意思有时还需要反应一秒钟，但她已经很明确地感觉到，自己真的从一个喜欢灵活、随意的“P人”，变成了从前完全没想到的、以时间管理严谨著称的“J人”。

“我以前是个大大咧咧的人，经常会被告诫（崔登荣）讲，说你能不能做事有点规划。当时觉得就算被讲，我好像也改变不了什么。但现在慢慢地通过继续训练，我发觉自己的生活改变了，周围人开始说你越来越P了，每天都想着几点到几点应该做什么。”张雨霏觉得发生在自己身上的这种变化，是有些润物细无声的，等到经

人提醒有所察觉时，自己早已适应了新状态。而这种改变的原动力，其实就是她内心所想的投射。

2021年举行的东京奥运会和2024年举行的巴黎奥运会，它们都曾被预测为张雨霏运动员生涯的圆满句号。但后来的发展大家都已清楚，随性、自由的她为自己连续做了“意外的决定”：四年又四年，成了有机会去改写中国游泳女选手参与奥运会年龄“天花板”的人。

在这回深圳参赛的过程中，张雨霏坦言，如果自己在2021年参加完东京奥运会后选择淡出赛场，或许放下也就放下了。“如果选在2021年退役，可能会比在2024年退役让自己更容易接受一点。我对自己的职业生涯还不满足于现状，我觉得这还不是我的

顶峰。”如今，张雨霏的心愿是再“逼一逼”自己，看看自身极限到底能去到哪里，而不要像当年年轻队员时那样是由旁人来“逼”自己。

从与生俱来的“P人”潜移默化成为“J人”，张雨霏的变化有些像是从只管搭车的乘客，转变为了努力去握好方向盘的司机。无论结果如何，她都更主动地去为自己做决定——而更换教练组就是她在参加完去年全运会后做的一个重要决定。

在经历了与国际泳坛著名教练鲍尔一段时间的合作后，张雨霏一方面是佩服于对方的执教能力，但另一方面她也在自我思考，兴许还有更适合自己现阶段去取得突破的可能？正是带着试试看的想法，此前张雨霏已经转入到田斌教练所在的团队，和在短

距离项目上被寄予厚望的王长浩一同训练。

“首先，其实在巴黎奥运会前，田斌教练的体能教练就帮我做了一年保障，当时我的体能有了一个质的飞跃，所以会想去继续配合，先把自己的体能给恢复上来。其次，就是田斌教练带着王长浩，他（指王长浩）之前破过亚洲纪录，去年全运会又接近过亚洲纪录，我就想在短距离训练上去接触点不一样的。”

田斌教练现年46岁，运动员时期的他参加过第八届全运会并获得男子100米仰泳银牌。在巴黎奥运会上，田斌作为中国队男子4×100米混合泳接力项目的负责教练，率队获得金牌，打破了美国队在该项目上长达40年的金牌垄断。

“

我也不知道这条路是不是对的，也有可能走下去，走到奥运会，我会一无所获。所以还不想给自己心理暗示，每走一步的时候，我都会告诉自己“你很好”“你是对的”。

”

“2032布里斯班？我不敢保证，但是我想去！”

在本届赛事的泳池内，最高光时刻当属31岁的澳大利亚名将卡梅伦·麦克沃伊，他以20秒88的成绩打破男子50米自由泳项目尘封了17年的世界纪录。看着自己的朋友以31岁“高龄”创造短距离项目新标杆，张雨霏不仅为他感到高兴，也在不时地取经。未承想聊着聊着，他俩的话题中竟出现了2032年布里斯班奥运会。

麦克沃伊是澳大利亚的骄傲，他多提几句自己国家将举办的体育盛会很正常，这处细节里的关键在于——张雨霏竟然接了他的话。“小麦（麦克沃伊）问我等到布里斯班（奥运会）还

会不会参赛，我说我不敢保证，但是我想去。如果真能（坚持）到2032年的那个周期，我应该会和他一样就专攻50米。”为了方便称呼，张雨霏在跟国内的大家提到麦克沃伊时，有时会用“小麦”来指代。

在此次参赛间隙的聊天中，张雨霏从这位世界纪录创造者这里听到了不少短距离项目的经验分享，并且收到了来自对方的训练邀请。“他（麦克沃伊）说欢迎我去他那里一起训练，我有点心动。我们还聊了很多，比如假如一起训练我的100米怎么办，因为他是专注50米。”

2032年布里斯班奥运会距离当下略显遥远，毕竟现在还处于2028年洛杉矶奥运会的备战周期。不过，现年27岁的张雨霏愿意把这段聊天细节拿出来跟大家分享，也足以看出她真是想好好地继续向前努力，在“运动员不要为自己设限”这件事上去进一步探索属于自己的可能。

最后再补充一点麦克沃伊的信息，他每年停留最久的地方是澳大利亚黄金海岸，那里为他提供了顶尖设施、稳定的教练团队和学术支持三位一体的训练环境。麦克沃伊能以31岁的年纪改写男子50米自由泳项目

的世界纪录，他的“主场”黄金海岸肯定是一大功臣。另外，麦克沃伊对这回在中国深圳参赛的经历也大为点赞，“我很喜欢在中国比赛，这里也有很多喜欢我的中国粉丝，如果没有有这样的比赛氛围，我不会创造这个世界纪录。”

同时，麦克沃伊还有个心愿，就是不希望自己刚创造的世界纪录维持太久，“因为我再次打破它。”优秀的运动员总有共通之处，比如总会用充沛的行动力去争取再进一步的可能。这估计也是麦克沃伊会和张雨霏成为朋友，并对她发来训练邀请的原因。

