附件3

刻苦训练，凤凰涅槃

--南京体育学院张雨霏事迹材料

一、个人简介

张雨霏，女，汉族，1998年4月生，中共预备党员,南京体育学院运动员教育教学管理部运动训练专业2017级本科生。3岁开始接触游泳，6岁进入少体校，13岁破格进入省队，17岁获得游泳世锦赛季军，18岁第一次站上奥运会赛场却遗憾折戟。在历经了之后五年风风雨雨，坎坷挫折与低谷后，张雨霏同学于2021年的东京奥运会上化茧成蝶，收获两金两银并打破一项世界纪录、一项奥运会记录，成为中国代表团本届奥运会获得奖牌数最多的运动员，让国旗高高飘扬在了东京上空。

二、突出事迹

2020年，在疫情肆虐、奥运延期的世界大环境下，张雨霏于九月底举办的青岛全国游泳冠军赛连破尘封十一年的女子100米自由泳全国纪录、100米蝶泳亚洲纪录，而后在国庆夜男女4×100米混合泳接力上提高个人最佳分段成绩1秒，与徐嘉余、闫子贝、杨浚瑄携手打破由美国队保持的世界纪录。

但对于张雨霏100自和100蝶不过是成功路上的跳板，终极目标始终如一，那就是女子200米蝶泳的奥运梦，只是这四年的坎坷路，如同西天取经一般，八十一难，关关难过。

**启 程**

张雨霏年少成名，16岁在2014年南京青奥会崭露头角，17岁就登上喀山世锦赛女子200蝶领奖台，一直被寄予厚望。在里约奥运会因紧张发挥失常后，四年前的天津全运会，张雨霏又以2分06秒17的个人最好成绩获得全运会冠军。

当时人们都认为女子200蝶这个属于中国游泳的“女排精神”将由张雨霏传承下去。

**起 伏**

2018年太原冠军赛，张雨霏200蝶直接倒退了5秒成绩，并将冠军拱手相让。周遭一片哗然，一时间质疑声、唏嘘声不断，而张雨霏内心却很坚定，“相信自己，按照预定的计划走”。

年中亚运会，张雨霏杀了回来，2分06秒61，击败当时日本两名如日中天的劲敌捧得冠军。紧接着间隔两项比男女混合接力，与队友们以破亚洲纪录的成绩击败日本队。

谁也没有想到接下来的一年，张雨霏的成绩会一落千丈，近乎掉到了谷底。从18年底的短池世锦赛开始，张雨霏的200蝶就像彻底着了魔一般，游着游着自己就崩溃了。张雨霏的信心开始动摇，怕输，怕游200蝶成了挥之不去的心魔。

尽管训练能力一点点的长进，但思想问题没得到根本上的解决，在训练预期效果上仍产生了偏差。2019年世锦赛，由于紧张，生理期推迟到比赛第一天才来，第一天两枪100蝶全身发软，草草收场。第四天的200蝶，心灰意冷的张雨霏坐在检录室里面无表情，那一刻，没有期待，只是煎熬。

2分14秒，张雨霏破罐子破摔的结束了世锦赛200蝶的征程，陷入深深的迷茫。

混沌的日子仍在继续，之后的世界杯分站赛张雨霏起起伏伏，毫无亮点。军运会赛场，对张雨霏来说最稳当的200米蝶泳冠军，却在最后50米被游副项的张雨涵反超，仅游出2分12秒丢掉冠军。外界对张雨霏的评价已经失望不已。 “200蝶比的我都有阴影了，一比就输，输得我都麻木了”外界的质疑，内心的失落，张雨霏几次在脑海中闪过放弃200蝶的念头。

2019年底的冬训，张雨霏从混沌的泥潭中开始蜕变，过去不肯做的，她尝试去做，过去不够好的，她要高质量的完成。

过去两年的积淀，当技术和能力都推进到了一个平衡点时，张雨霏的训练水平随着时间推移水涨船高，整个冬训漫长扎实的锤炼，各种训练手段对照过去都已取得突破，然而200蝶依旧是张雨霏挥之不去的心魔。

为了锻炼张雨霏直面心魔，教练员每周都安排测验时间，根据训练情况让她穿着快速泳衣在训练前直接冲一个。可这个方法并没有让张雨霏克服恐惧，测验成绩一次不如一次，完全没发挥应有的训练水平，张雨霏变得愈发不自信，情绪也难以控制，开始抵触测验。

3月份的测验赛，由于国家队内运动员人数不多，女子100米自由泳和蝶泳被安排在一起进行测验。测验开始，张雨霏和劳丽慧同时入水，劳丽慧常年55秒左右的百自成绩，测验前50，张雨霏竟然还快过她小半个身子，而在转身后，张雨霏依旧有着充沛的能量，直到最后15米才略显疲惫，动作起伏变大……56秒29！

尽管只是个测验，但在赛场沉寂许久后，还能提高个人最好成绩一秒，张雨霏开始明白，尽管历经波折，但成果已经开始兑现了。

**突 破**

3月底，东京奥运会宣布延期，张雨霏一时间也有些不知所措，辛苦煎熬的三年，还要多等上一年，让她紧绷着的神经在训练中开始有所松懈，围绕200蝶的训练计划推进再度受挫。

测验赛后，身边最后一个队友在疫情和奥运延期的煎熬下选择退役，张雨霏开始一个人面对一池冰冷的水：“训练最累的时候，真的连个说话的人都没有。”每天张雨霏在脑海里告诉自己绝不能松懈，都拼到这了就没有退路，过去所有测验赛游出来的成绩都不作数，自己还需要一场真正的检验。

在9月份的全国游泳冠军赛，张雨霏，在历经了两年的低谷和思想波动后，在这场大赛中彻底闪耀。

她先是试水100自就破了全国纪录，而后在100蝶比赛中实现了自己的目标，以55秒62的成绩大幅打破刘子歌的亚洲纪录。

比赛最后一天，恰逢国庆夜，张雨霏携手徐嘉余、闫子贝、杨浚瑄打破美国队所保持的世界纪录，而张雨霏分段比她个人正式大赛上的最好分段提高了1.12秒。

一次比赛三项纪录，从低谷里走出的她如凤凰涅槃一般，用成绩证明了自己还是世界上最好的蝶泳运动员之一。

**破 魔**

在激动人心的比赛之后，张雨霏很快恢复了冷静，的确，100蝶的成功已经让她成为奥运夺冠的大热门之一，但这不是她最初的目标。2020年可以没有200蝶，但是2021年，她还有最大的心魔要去战胜。她仍然不敢想200蝶该怎么游，但从2020年的冬训开始，她一改过去慢吞吞起床的习惯，7点吃早餐，坐上最早的班车，每天赶着夜色最后一个离开游泳馆。

陆上力量，她要求比同组的男运动员负荷更高；核心训练，她一次次进阶加量；水中强度训练，她严格按照计划的配速去完成，越游越快，并把出发、转身、到边的细节再做精进。比赛出发回臂动作不够快，那就改动作，每天加练10次；100蝶比赛转身能做到8次腿，那训练就挑战10次腿，11次；到边呼吸过多速度降太快，那就到边前5米都不吸气……

在训练量和强度不断递进的冬训，张雨霏也偶尔顶不住要求缓一缓，但每次休息她都不敢多，怕丢失这来之不易的训练能力。“我好怕自己这么努力，没有得到回报，心态会崩的吧。”在差点又赶不上班车的一个夜晚，张雨霏对着空气轻轻地抱怨道。

张雨霏训练很努力，却还是不够重视。更重要的是，她需要尽快地克服200蝶比赛的心魔，哪怕在体力和竞技状态不佳的时候，也要战胜内心的恐惧，不自暴自弃。

为了备战东京奥运会，游泳中心跨年期间于河北正定举办一场全国游泳争霸赛，张雨霏此次报项终于加入200蝶，而张雨霏距离上次参加200蝶已经过去400多天，连她自己都快忘了200蝶比赛是什么感觉了。临上场前，张雨霏依然紧张得面色僵硬，此刻心魔已伸出魔爪扯住了她全身的肌肉，她说不出话，但是内心深处不肯服输的韧劲以及这一年所积累的信心让她决定清空大脑，放手一搏。

2020年的最后一天，张雨霏创造了个人200米蝶泳的最好成绩。三年的坎坷曲折，几次挫败的恐惧在这一刻化为清风。

心魔已破，起水后的她并没有太多的情绪表现。在心里，她默默地说，还有很多细节没做到，第二天的决赛，还可以做得更好一点。

2021年第一天，站在女子200米蝶泳决赛场上，张雨霏内心只重复着自己的节奏和细节。张雨霏最大的对手就是昨天的自己，运动员都说早上难调动，今天张雨霏也要打破这个魔咒。2分05秒49，张雨霏不仅在早上的比赛中再度刷新个人最好成绩，更是游出了近三年的世界最好成绩。

到边后的张雨霏依然没有激动的情绪，2分5秒在她看来并不是一个值得骄傲的结果，这只是打破心魔后走出的第一步，想要实现200蝶奥运梦想，想要传承奥运赛场上的女蝶精神，张雨霏还要离前辈创造的成绩更近一步。

张雨霏的200蝶泳成绩接连出彩震惊了所有人，在外界都以为张雨霏已然放弃200蝶，未来专攻100蝶的时候，她用出色的表现击碎质疑。而100蝶和200蝶能否兼容的问题，张雨霏也同样用实力予以证明。接下来一天的女子100蝶预决赛，张雨霏分别游出56秒18和56秒06的稳定成绩，两个成绩放在世锦赛上也是前三的表现。

连续作战的疲惫，加上生理期到来的不适感，张雨霏在100蝶决赛后异常虚弱，更衣室里她疼得面色苍白，走不动路，在队医队友的帮助下缓了整整二十分钟才勉强站起来前去颁奖。

以往的她比赛碰上生理期都选择“保护自己”。但这次，无论是生理期还是200蝶，在强大的决心和意志力面前，任何过去的心魔都没有击垮她。

赛后，当所有人准备颁奖典礼时，张雨霏实在坚持不住，在休息区捂着肚子全身发抖，一帮人手忙脚乱的在一旁给她穿好衣裤鞋袜以保暖，她没有力气说话，只是闭着眼一遍遍告诉自己，“顶住，要颁奖，要颁奖，要颁奖”。

**荣 耀**

踏入2021年，距离东京奥运会只有7个月的时间，备战周期已经不允许运动员们再有任何思想上的松懈，中国游泳健儿们也进入最后的冲刺阶段。三年的卧薪尝胆，历经波折从低谷中涅槃重生的张雨霏，如许多为奥运梦想奋斗的运动员一般，克服了身体的疼痛，战胜了心理的恐惧，踏向了前往东京的正轨。

延期一年的东京奥运会终于开幕，张雨霏也在积蓄了五年之后再度踏上奥运赛场。这次张雨霏彻底用实力征服了观众和对手，收获两金两银的同时打破一项世界纪录和一项奥运会记录，让五星红旗四度飘扬在东京上空。努力、专注是张雨霏这些年来成功的根本，不畏惧失败，敢于挑战极限是她最终在奥运会上突破的推进力，没有轻而易举的成功，有的都是踏过满地荆棘后的果敢与执着。

东京奥运会是张雨霏过往人生中最重要的一次考验，同时也收获了最丰盛的硕果。在异国他乡，在奥运赛场，面对强大的对手，面对夺金的压力，秉承着为国争光，全力以赴的决心与信念，最终站在了最高领奖台，让五星红旗飘扬在东京的上空。

三、所获荣誉

国家级： 2020年12月获体育运动荣誉奖章；2021年3月获全国巾帼建功标兵；2021年8月获全国三八红旗手；2021年8月获中国青年五四奖章；2021年7月获东京奥运会游泳女子200米蝶泳金牌、女子4\*200米自由泳接力金牌。