



张雨霏在2023年世界泳联游泳世界杯布达佩斯站女子100米蝶泳决赛中获得冠军。 新华社发

# 「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；其次是我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。”

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”。

“雅典站的100米蝶泳堪称‘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。



覃海洋在2023年世界泳联游泳世界杯布达佩斯站男子200米蛙泳决赛中获得冠军。 新华社发

## 荣膺游泳世界杯年度总冠军 覃海洋：“王冠只是个象征”

“王冠，只是个象征。”

连续三站、包揽蛙泳三个单项的全部九个冠军，新晋世界“蛙王”覃海洋获得世界泳联世界杯年度总冠军！拿起奖杯、戴上王冠，是众多高手奋力拼搏的至高荣誉，被誉为“蛙泳之王”的覃海洋却是轻描淡写：“我有三顶王冠，自己留一个带回国就行了，其余的两个我送给了布达佩斯的粉丝。王冠只是一个象征。”

覃海洋说得轻松。只有在世界杯三站比赛中收获某一个单项的三连冠，才能获得一顶王冠。凭借他在50、100和200米蛙泳的大获全胜，他获得了本次世界杯“新鲜出炉”的三顶王冠。

从7月23日福冈世锦赛开始，到成都大运会、杭州亚运会，再到世界杯三站比赛结束，三个月内他总共比了50项次，包揽全部男子蛙泳单项金牌，收获23金和2枚接力银牌，荣膺杭州亚运会MVP（最有价值运动员），刚刚又在布达佩斯当地时间22日晚成为世界杯年度总冠军。

当晚结束了世界杯最后一站比赛和颁奖仪式后，覃海

洋在接受记者采访时表示，高强度的密集连续作战让他大有收获。“我的目标很清晰：那么多场比赛，要求我去及时地调整，做出相应的计划，我现在已经能够很好地控制整个赛程，包括比赛节奏和体力安排，成绩始终保持在很高的水准。此外，在各个地方转场，也提高了自己的适应能力，为以后的国际比赛做好准备。”

被教练称赞“自带心灵鸡汤”的覃海洋很善于心态调节，并没有“欲戴王冠，必承其重”的压力。

“大家都是以比较轻松的心态来参加世界杯比赛的，更多的是享受比赛。即使拿到了三站全部九个蛙泳冠军，我也没感觉到有压力和负担，这是我靠自己的硬实力一场场拼下来的，并不‘重’。之所以能够长时间保持良好的竞技状态，靠的是平常训练的积累，这是最主要的，而且也只有这个方法，才能多次在比赛中表现出高水平。”

“至于‘欲登高峰，必忍其痛’的‘痛’，来自平时训练身体肌肉的痛和心理方面的痛，这是运动员必须要承受并且要妥善处理好的事情。我的梦想是巴黎奥运会，现在我们整个团队都在向着这个目标去努力、前进。”

覃海洋平时看起来不苟言笑、不善言辞，但通过连续征战，他的朋友圈扩大了。“这是我的一大收获和进步，现在我和国外选手已经很熟悉了，就像很好的朋友一样，我还和两届奥运会冠军皮蒂交换了泳帽。”

“不过，不管对手如何，我始终都是专注于当下，专注于比赛，做好自己。”覃海洋说。

（新华社北京10月23日电）

（新华社北京10月23日电）