

铜牌同样珍贵

张雨霏瞄准巴黎奥运会

金牌大满贯是目标，未能实现不无遗憾，但灿烂的笑容依旧挂在张雨霏的脸上。北京时间6月23日，张雨霏在国际泳联第19届世界游泳锦标赛女子200米蝶泳决赛中摘得铜牌。登顶过奥运会最高领奖台的她，早已练成一身宠辱不惊的本领。目标再长远一些，想着下一届奥运会，去爬坡、爬坡再爬坡，未来可期。



张雨霏在比赛中。 新华社 发

必经之路

24岁的张雨霏正处在一个当打之年，挑战和机遇并存。她的身后，年轻小将无所畏惧地向前冲，每届大赛都会有一些新人横空出世，试图撼动像她这样的中坚力量。

23日的比赛中，加拿大不满16岁的小将麦金托什以2分05秒20的成绩创造新的世界青年纪录并夺冠。而在100米蝶泳决赛中，摘得金牌的是美国19岁小将赫斯克。今年从备战杭州亚运会的节

超越自己

这是张雨霏在本届世锦赛上拿到的第二块铜牌了，也是她四次世锦赛生涯的第四块奖牌，未能实现金牌大满贯固然遗憾，但她现在想要的，是一个更长久的运动生涯。“我看到国外很多老将职业生涯很长，我非常羡慕，希望走这样一条路。”

奏，突然变成了为新增的布达佩斯世锦赛备战，张雨霏和教练崔登荣不得不在技战术和训练手段等方面进行全面调整。张雨霏是个爽快人，全方位审视自己、认清自己，展现自己，她毫无保留。在100米蝶泳摘得铜牌后，她说：“世锦赛前我训练的感觉不是很好，不像备战东京奥运会那样充分。预赛和半决赛都没游到我想要的成绩，自信心受损，崔指导帮助我成功找回了

在东京奥运会登顶之后，张雨霏并没有一览众山小的感觉。她深知，金牌不是终点，而是开启了她运动生涯的又一个新起点。“我觉得东京奥运会是我的一个山顶，但是我还有其他很多目标要完成，会有一个又一个山峰等着我去

状态。现在的结果恰恰证明不能靠运气来冲击国际大赛，要经过脚踏实地刻苦训练。”

如今，在布达佩斯再摘铜牌，张雨霏坦言：“因为我之前的成绩，大家都看着我，外国记者也很关心我200米蝶泳现在到底是什么水平。说实话，这次备战训练不太到位，感到压力很大。但到今天我突然释怀了。这可能是每个冠军走下领奖台后的必经之路。”

攀爬。我和教练目标一致，我们会像一个爬坡一样，一年比一年高，直到奥运会那年是状态最好的。”张雨霏说，“我也是从十七八岁过来的，有比赛就冲，谁也不怕，现在追逐的对象只有自己，超越的目标也是自己。” 据《新民晚报》

女子4×200米自由泳接力 中国队获得第四名

新华社布达佩斯6月22日电（记者刘畅、陈浩）22日晚，国际泳联第19届世界游泳锦标赛女子4×200米自由泳接力决赛中，中国队以7分45秒72的成绩获得第四名。美国队刷新世锦赛纪录并夺冠。

本场决赛中国队派出汤慕涵、李冰洁、艾衍含、杨浚瑄组合，与东京奥运会该项目的夺冠阵容相比，唯一的变化是艾衍含替换了张雨霏。

决赛中，中国队从第五泳道出发，第一棒汤慕涵发挥欠佳，以第五位结束；第二棒李冰洁通过第一个50米追到第四位；此后，艾衍含和杨浚瑄均未实现名次赶超。

最终，美国队以7分41秒45的成绩刷新世锦赛纪录，夺得冠军。澳大利亚队和加拿大队分别摘得银牌和铜牌。

“第一棒游完感觉有些惭愧，拖了大家后腿，可能前几天几枪游下来体力有些下降。”汤慕涵赛后说，“今天比较慢，跟之前个人赛相比，确实逊色不少。”

李冰洁说：“自己这棒比预想稍慢一些，我想能游到（1分）56秒50以内，可能前期训练积累不够，没做好充分准备。前几天个人项目我没进入决赛，后面800米自由泳继续努力。”

艾衍含说：“前段时间训练中有一些伤病，今天全力去拼。队友都是奥运会金牌组合，她们配合比较熟练，我第一次和她们配合，自己这棒结果比较满意。”

22日上午，杨浚瑄在女子100米自由泳预赛中名列第八，闯入半决赛，但由于当晚出战女子4×200米自由泳接力决赛，因此放弃100米自由泳半决赛。

“前面比了很多枪，体能上有所下降，想把体能留给接力。”杨浚瑄说，“名次和我们想的差不多。这段时间大家或多或少都有些状况，能在一起尝试新的配合是非常难得的经历。”

“今天大家都是在目前状态下尽最大努力了。我们把这次比赛当成积累经验的过程，通过不断调整棒次安排，尝试一下哪种最好，目标是为了巴黎奥运会。”杨浚瑄说。



俭以养德 杜绝穷奢

大地馈赠 拒绝浪费