

江苏省体育局文件

苏体竞〔2024〕6号

关于做好全国“最美巾帼奋斗者”张雨霏 先进事迹宣传学习的通知

南京体育学院，各训练单位：

近日，中宣部、全国妇联授予江苏省游泳运动员张雨霏全国“最美巾帼奋斗者”称号。为充分发挥先进典型示范引领作用，扎实推进省优秀运动队思想道德和作风建设专项教育工作有效开展，请各训练单位认真做好全国“最美巾帼奋斗者”张雨霏先进事迹宣传学习，激励广大运动员、教练员、工作人员向榜样看齐，用不懈努力谱写新时代奋斗新篇章。

附件：1. 江苏运动员张雨霏在纪念“三八”国际妇女节暨

表彰大会发言

2. 新闻材料：江苏运动员张雨霏入选“最美巾帼奋斗者”
“人生赛场，不给自己设限”



附件 1

“三八”国际妇女节纪念
暨表彰大会发言材料之一

破茧成蝶 冠军路上展锋芒 “霏”比寻常 乘风破浪再启程

(2024年3月3日)

南京体育学院 张雨霏

尊敬的各位领导、同志们、姐妹们：

大家好！我叫张雨霏，是中国女子游泳运动员。今天，作为全国三八红旗手标兵的代表，有机会在大会上向各位领导和同志们汇报，我的心情十分激动。

众所周知，体育是社会发展和人类进步的重要标志，是综合国力和社会文明程度的重要体现。习近平总书记曾用“人生能得几次搏”鼓励青年运动员拼搏奋斗，用“每一位妇女都是时代的书写人、追梦的奋斗者”激励广大女性追求出彩人生。竞技体育事业是一个“青春型”的事业，运动寿命只能维持到一定的年龄。

训练是苦的，但有苦也有甜，运动员需要不断挑战，超越自己，才能享受竞技体育的快乐。

我参加游泳运动 20 年，一共获得 43 枚国际赛事金牌，近百枚国际赛事奖牌。其中东京奥运会获得 2 金 2 银，福冈游泳世锦赛，斩获 2 金 1 银 2 铜；在杭州亚运会勇夺 6 金，荣获亚运会 MVP；2023 年国际泳联世界杯，摘得 6 金。成功没有捷径，我的运动生涯并非一帆风顺，大家看到的是我曾经获得的荣誉，没有看到的是我曾遭受过的严重挫折。我 3 岁时就跟着妈妈下水游泳，5 岁时接受专业训练，13 岁被选进江苏省游泳队，成为年龄最小的一名队员。2012 年 11 月，首次代表中国参加短池游泳世界杯北京站便获得了一银一铜，2014 年仁川亚运会获得冠军，2015 年游泳世锦赛夺得铜牌并打破青年世界纪录，一战成名，被大家称为“蝶后”。但在里约奥运会上，我因为心态失衡在 200 米蝶泳仅拿到第六名。这次失败让我重新开始审视自己，我需要提高的不仅是训练水平，还有心态。为了实现奥运梦想，我开启了三年计划，2018 年改技术，2019 年练体能，2020 年拼细节，每天我都在泳池里来回往复，强化每一次出发转身与衔接出水，体会游程中的身体控制与协同发力，在游泳池里挥洒汗水。体能馆也是我不断挑战极限的地方，负重引体向上从 15 公斤到 45 公斤，无数次累到汗水模糊视线，无数个夜晚被肌肉酸痛疼醒。但我心里清楚，这是脱胎换骨的唯一方法，必须硬着头皮顶下来。除了训练本身，我不断通过参加国际比赛磨练自己的大赛心态，帮助

自己快速的进入竞技状态。终于，日复一日的艰苦训练和积极的心态让我有了质的飞跃。2020 东京奥运会上，我以 2 分 03 秒 86 打破奥运纪录的成绩夺得女子 200 米蝶泳冠军。随后一小时，我又和队友默契配合以打破世界纪录的成绩为中国游泳队再添 1 金！这是中国队首次拿下 4 × 200 米自由泳接力的奥运会金牌，打破了美澳两国 25 年的冠军垄断！

2023 年 1 月，我当选第十四届全国人民代表大会代表。2024 年 1 月 23 日下午，参加了国务院总理李强同志主持召开的专家、企业家和教科文卫体等领域代表座谈会，并作为体育界的代表发言。这些经历让我觉得身上的责任更重了，除了在赛场上继续拼搏，为国争光，还要发挥自己的优势，积极促进体育教育和竞技体育的融合发展。

体育强则国家强，国家强则体育强。我将牢记习近平总书记的谆谆嘱托，发挥全国三八红旗手标兵模范带头作用，用自己的专注和努力，展现“使命在肩 奋斗有我”的巾帼风采，为体育强国建设贡献自己的力量。

附件 2

江苏运动员张雨霏入选“最美巾帼奋斗者” “人生赛场，不给自己设限”

在“三八”国际妇女节到来之际，中宣部、全国妇联向全社会宣传发布 2024 年 10 位“最美巾帼奋斗者”先进事迹，游泳世界冠军、江苏运动员张雨霏入选，在此前举行的纪念“三八”国际妇女节暨表彰大会上，张雨霏被授予全国三八红旗手标兵称号。

刚刚过去的 2023 年，张雨霏过得格外充实，国际国内大赛一站接着一站，她用一沓沉甸甸的奖牌证明着自己的实力。2024 年，她将踏上冲刺巴黎奥运会的征途，为突破自己、实现梦想不懈奋斗。

巴黎奥运，力争超越自己

“去年对于我来说是意义非凡的一年，如果有人在年初告诉我，这一年我会去 8 个城市、拼 92 枪的比赛，我一定不敢相信。”凭借东京奥运会 2 金 2 银的优异成绩，张雨霏成为中国游泳队女子核心运动员。备受瞩目的杭州亚运会上，她参加了共 6 项蝶泳、自由泳的个人和接力比赛，获得 6 枚金牌，打破 1 项亚洲纪录，并荣膺本届亚运会“最有价值运动员”。

有人称张雨霏是“劳模”，奖牌“收割机”，她的确当之无愧。

愧。去年7-10月，她在3个月内连续参加了福冈世锦赛、成都大运会、杭州亚运会及世界泳联3站世界杯共6次国际大赛，在59项次比赛中拿下23金4银2铜。在福冈世锦赛上，她还成为首位在单届世锦赛女子蝶泳3个项目中均获得奖牌的运动员。

今年26岁的张雨霏已拿过奥运冠军、亚运冠军、世锦赛冠军、世界杯冠军等几乎游泳运动员能拿到的所有最高荣誉，她是否达到了自己的“顶峰”？

“在东京奥运会夺得两金两银、实现了自己的梦想之后，我和教练一起开始思考自己是不是还能做到更好，所以我们为巴黎奥运周期设定了更高的目标。”张雨霏告诉记者，去年马不停蹄的比赛，在亚运会上实现了获得“最有价值运动员”的目标，这对自己来说是莫大的激励，“我和团队想一起看看我们的极限在哪里。去年我一共夺得了34枚金牌，这给了我很大的自信，同时也更加激励我在巴黎奥运会上再次去突破自己。”

接下来，张雨霏将继续参加一系列比赛，顺利的话，她将第三次踏上自己的奥运征程。“东京奥运会上，我已经实现了自己的奥运冠军梦想。但是还从未有过中国游泳运动员能够连续两届奥运会卫冕夺冠，这是我选择重走冠军之路的原因，这对我和团队都是极大的挑战。”

全能“蝶后”，分秒必争

张雨霏之所以受到关注，不仅在于她的成绩越来越好，更在于她在自己的主项、非主项上成绩都能保持稳定，甚至同步提升。

主项女子 200 米蝶泳的她，在 50 米蝶泳、100 米蝶泳、50 米自由泳、100 米自由泳，以及自由泳、混合接力等项目中都具备国际大赛夺牌实力，可谓当代泳坛的全能“蝶后”。

游泳运动员被人看到的或许只有比赛中的短短几分钟，但每一个项目、每一秒的提升，都要付出艰辛的努力，面对的甚至是几年才能攻克的技术突破。为了在 50 米泳池中提升 1 秒，需要对大量技术细节进行进一步优化：出发、转身再快 0.05 秒；到边再准 0.01 秒；划手的角度、游进中身体的转动再调整 1 度……蝶泳状态不好，就先主练自由泳；200 米成绩暂时未提升，就先练 100 米。即使已经实现了奥运冠军的成就，本奥运周期，这样日复一日的细节突破和磨合，依然是张雨霏和团队的日常。

“巴黎奥运会对我来说是新的挑战，要求我有强大的体能储备，并且学会如何合理分配自己的体能。可以预期，今年我的蝶泳主项上将会面对更强大的对手，有更激烈的竞争，我自己也还有很多技术细节需要进一步去磨炼优化。”近日来，张雨霏在冬训期间进行负重引体训练的视频在新媒体中广泛传播，截至目前，体重 63 公斤的她负重引体离心训练已经能拉起 60 公斤的重量，体脂率达到 16%。

“我目前还在冬训当中，在教练团队和科研团队的帮助下，我正在着重增强体能，打磨技术，尝试新的训练方法。目前自己在体能和下肢力量上还是有进步的，希望能在 4 月底的奥运资格赛上发挥出应有的实力水平。”张雨霏说。

不设限，人生更精彩

2016年里约奥运会，当时刚刚打破女子200米蝶泳世界青年纪录的张雨霏第一次站上奥运赛场，本想刷新最好成绩的她，因为紧张和压力，最终在200米蝶泳上只拿到第六名，一时间陷入低谷。在教练崔登荣的鼓励下，2020年她先后打破了女子100米自由泳全国纪录、女子100米蝶泳亚洲纪录等多项纪录，在东京奥运会上交出了精彩答卷。

从“怕”奥运的年轻运动员，到笑着面对奥运的全能担当，张雨霏说，“游泳给我带来最多的是心态的成长，我学会放下‘包袱’，更加坦然地面对输赢。我越来越明白‘冠军’两个字的意义，是需要学会不断地战胜自己，接纳自己。”张雨霏说，这也是为什么自己毅然决定为巴黎奥运拼一把。“我想我作为运动员，最大的收获是学会了永远不要给自己设限，敢想敢拼，不害怕、不认输，在人生的每个赛场不留遗憾。”

作为新一年的“最美巾帼奋斗者”、全国三八红旗手标兵，张雨霏也想把自己的能量分享给更多奋斗在各行各业的女性朋友。“我的教练崔指导经常对我们说一句话：‘如果一件事情你想都不敢想，那你怎么可能做得到呢？’现在各方面条件充足，让我有勇气和自信去畅想那些原以为不可能实现的目标，从未有人登上巅峰我们也可以去试试看。我一直希望能通过自己的努力让大家看到更多女生在赛场上的可能性，我也想对各行各业的姐妹们说，在自己的人生赛场上，不要给自己设限，我们每个女孩都

可以活出属于自己的精彩。”

东京奥运会后，全社会有许多人关注张雨霏，她也希望自己能够影响和帮助更多人。“作为一个运动员，我希望能把自己在职业生涯中积累的专业知识和资源，更好地惠及广大群众，尤其是青少年。我和我的教练们现在也会通过社交媒体去分享我们的训练日常，分享一些大家也可以尝试的训练方法，让大家感受到体育运动的乐趣，感受到游泳的魅力，让更多人爱上体育，让体育成为一种生活方式。”

“游泳已经是我生命中不可或缺的一部分”，张雨霏认为，自己很幸运，正处在对运动员、对青年人来说最好的时代，也是中国游泳最好的时代。”她还告诉记者，自己接下来的目标是完成巴黎奥运会和 2025 年全运会，未来她也必将继续为中国游泳事业发展，为建设体育强国、推动全民健身贡献力量。

信息公开类别：主动公开

江苏省体育局办公室

2024年3月15日印发