开启蝶后霏时代，勇担使命再出发

--南京体育学院张雨霏事迹材料

一、个人简介

张雨霏，女，汉族，中共党员,1998年4月生，南京体育学院运动训练专业2017级本科生，游泳运动员。2012年以来在国内外大赛上取得一系列优异成绩，2020年东京奥运会上获得2金2银并打破1项世界纪录、1项奥运会纪录。获得全国体育事业突出贡献奖、全国巾帼建功标兵、中国青年五四奖章、全国三八红旗手、全国五一劳动奖章、全国体育系统先进工作者、江苏省体育发展杰出贡献个人等国家和省部级荣誉10余项。

二、突出事迹

# 一日两金展风采

2021年，张雨霏成为中国泳坛乃至世界泳坛最耀眼的明星。在东京奥运会上，她在80多分钟内狂揽两金，迎来“蝶后霏时代”，以2金2银成为这届奥运会上获得奖牌数最多的中国运动员。在随后的全运会上，她又取得4金1银的优异成绩，为江苏代表团立下汗马功劳。

成功没有捷径。金牌的取得，离不开张雨霏为国争光的执着信念和日复一日的持续努力。素有“天才少女”之称的张雨霏，3岁时就跟着妈妈下水游泳，5岁时接受正规训练，17岁拿到喀山游泳世锦赛铜牌。然而在里约奥运会上，被寄予厚望的张雨霏颗粒无收。她不得不在教练指导下改技术，几乎从头开始练习游泳。这是个风险极大且短期内收效甚微的大动作，甚至可能适得其反。“改技术、练力量时全身酸痛，经常睡觉时都被自己疼醒。”加上这期间竞技状态的起起伏伏，她甚至一度对自己产生怀疑。面对着困难与挑战，张雨霏以水滴石穿的毅力和决心迎难而上，终于在2020年9月全国游泳冠军赛上再次一鸣惊人。

赛后，张雨霏成为东京奥运会蝶泳项目夺冠的大热门。她更加努力训练，从2020年冬训开始，每天坐最早的班车去训练，在夜色中最后一个离开游泳馆。陆上力量训练，她要求比同组男运动员负荷更高；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完成，并把技术细节做到更精进。训练强度不断递进，张雨霏偶尔也顶不住，但每次她都不敢多休息。

在2021年年初的全国游泳争霸赛上，张雨霏在100米和200米蝶泳比赛中都展现了强大的实力。然而连续作战的疲惫，加上生理期的不适，100米蝶泳决赛后她异常虚弱，在队医队友帮助下缓了整整20分钟才勉强站起来前去领奖。

2021年是中国共产党成立100周年。七一前夕，全力备战奥运会的张雨霏在庆祝建党百年征文中写道：“为国争光一直是我努力训练的精神动力，支撑着我克服伤病和挫折带来的痛苦，激励着我不断挑战极限。”

一个多月后，在东京，张雨霏用强大的实力彻底征服了观众和对手，向全世界展示了新时代中国青年的风采。2021年7月29日上午，张雨霏在80多分钟内先后夺得东京奥运会女子200米蝶泳金牌和女子4×200米自由泳接力金牌并分别打破奥运会纪录和世界纪录，和队友一起开创了中国泳坛乃至世界体坛的崭新局面。

# 学训结合求真知

在征战泳坛的同时，张雨霏还是一名大学生，就读于南京体育学院运动训练专业。南体是江苏唯一一所独立建制的体育高等院校，其独特的“教体融合”办学模式为专业运动员学习文化知识提供了很好的保障。虽然训练很忙，比赛很多，但是张雨霏丝毫没有放松自己的学业。

在高强度训练比赛之余，张雨霏修完30多门课并完成毕业实习和毕业论文，是一项具有挑战性的任务。张雨霏不仅悟性高，在学习中也特别专注、特能吃苦。在非大赛备战期间，她在学校通常6点刚过就起床洗漱，先学习一个小时再准备训练，晚上结束训练后再学习一段时间。在学习中，她积极主动向老师请教，不放过一个疑问。在训练中，张雨霏还会向外教请教有关外语语法和词汇的一些问题。

张雨霏还能把学到的理论知识用于训练竞赛之中。她最喜欢的课程有《心理学》《运动损伤与防治》等。她认为，前者可以帮助她提高心理调适能力，在比赛中比出更好状态；后者则能帮助她做好防护工作，避免运动损伤。同时，她将自己的训练比赛实践作为研究对象，从理论上加以总结阐释。她研究了2019-2020年力量训练对她100米蝶泳比赛成绩的影响，总结了相关原因和成功经验，为今后我国游泳运动员提高竞技能力提供了一定的思路和理论指导。也正是这种钻研精神，让她获得了保送研究生的资格。

砥砺奋进启新程

“使命在肩、奋斗有我！大家对我的关注越来越多，我真真切切地感受到了作为一名运动员的使命感与责任感。”近20年来的成长让张雨霏更加清楚身上的责任。2021年暑期，看着全省人民坚守岗位、齐心抗疫，张雨霏深受触动。刚刚从东京回国、正在酒店隔离的张雨霏积极录制抗疫视频，号召大家众志成城、同心抗疫。视频被多家媒体发布，在网上广泛传播，极大地鼓舞了当时的江苏人民。她还结合自身成长经历，积极为运动员、大学生讲述近30年来党领导中国体育事业发展的历程。

2021年9月15日，张雨霏作为全国体育系统先进工作者代表和运动员代表受到了习近平总书记的亲切会见。“总书记对我的激励是我继续前进的巨大动力，我将不忘初心，牢记使命，继续在国际赛场升国旗、奏国歌，向世界展现中国游泳健儿的风采！我也希望带动更多人参与体育运动，推动健康中国战略和全民健身国家战略深入实施。”张雨霏说。

笑容灿烂、心理稳定，能力与颜值兼备，张雨霏广受大家喜爱。在第十四届全运会开幕式上，她以第二棒火炬手的身份传递了火炬。2022年2月2日，她又在首钢园参加了北京2022年冬奥会火炬接力。

接受表彰，传递火炬，为张雨霏带来了强大的推动力。她表示，未来会更加刻苦训练，争取在成绩上再进一步，在2024年巴黎奥运会上再度实现突破。

三、所获荣誉

2017年，被江苏省委省政府授予“江苏省劳动模范”称号。

2020年，被国家体育总局授予体育运动荣誉奖章。

2020年，被国家体育总局授予“全国体育事业突出贡献奖”荣誉。

2020年，被新华社体育部评为“2020年中国体育十大人物”。

2021年，被全国妇联授予全国巾帼建功标兵称号。

2021年，被共青团中央、全国青联授予“中国青年五四奖章”。

2021年，被全国妇联授予全国三八红旗手称号。

2021年，被中华全国总工会授予全国五一劳动奖章。

2021年，被人力资源和社会保障部、国家体育总局授予全国体育系统先进工作者称号。

2021年，被江苏省委省政府授予“江苏省体育发展杰出贡献个人”称号。

2021年，被新华社体育部评为“2021年中国十佳运动员”称号。

2022年5月3日，被共青团中央、全国青联授予“中国青年五四奖章”。