

# 中国健儿奥运假期怎么过？

巴黎奥运会结束，中国健儿们如何度过难得的假期？这期间，各种庆祝活动自然少不了，但运动员们无疑都想给自己留出更多的时间放松心情，思考未来。

## 放个长假

### 张雨霏：也许会找个男朋友



过去三年中，中国健儿为了备战巴黎奥运会，付出了常人难以想象的努力。被称为“劳模”的张雨霏，兼顾女子100米与200米蝶泳两个项目的高强度训练，要知道，这两个项目的训练理念与方法、技术和体力分配都不同，对运动员的要求非常高，也只有像传奇运动员菲尔普斯等少数选手能做好这一点。张雨霏在巴黎奥运会上获得了6枚奖牌，辛苦程度毋庸置疑。结

束巴黎征战，张雨霏表示自己将暂别泳池，“我希望给自己放一个长假，想尝试一种不同的生活体验。也许会找个男朋友，也想上大学与出去旅行。总之，我会暂别泳池。”她说。

当然，张雨霏说的暂别泳池，主要是为了给自己的精神放松，为身体充电，以便日后满血归来。她说：“我的职业生涯可以先放一放，但我对洛杉矶奥运会还有执念，等完全调整好状态，再

好好备战洛杉矶奥运会。”

中国体操队的“劳模”张博恒，同样有着给自己放个长假的计划。张博恒在今年的巴黎奥运周期逐渐成长为男队的领军人物。这次在巴黎他总共完成了21套体操成套动作，赛后表示自己“特别累”，需要放个长假来休整。但张博恒也表示自己会满血回归，再战洛杉矶赛场。

## 恢复身体

### 巩立姣：对于洛杉矶奥运会信心仍在

对于很多老将而言，奥运会结束后这段难得的假期，最重要的事情就是恢复身体，因为这在很大程度上将决定着他们能否再坚持四年。铅球名将巩立姣对记者表示：“对于洛杉矶奥运会，我的决心与信心仍在，但是不是能走到那

一步，现在我也没法确定。因为运动员要挑战极限，必须要有身体作为支撑。所以现在我要做的，就是让自己的身体尽快恢复，再决定以后的事情。”

体操名将肖若腾也是把恢复身体作为当务之急。他表示自己也不能确定

能否坚持到洛杉矶奥运会，还要深入思考这个问题。“能走到哪一步，现在还不好说。但无论怎样，我都要先把身体恢复好。”肖若腾说。



## 回归训练

### 黄雨婷：开始备战全国锦标赛



事实上，巴黎奥运会的比赛任务结束后，不少运动员已先期回国，只与家人团聚了几天，就准备回到训练场。因为他们心中对洛杉矶奥运会的憧憬越发强烈。巴黎奥运会女子铁饼银牌得主冯彬对记者表示：“我也就休息几天，不会太长。因为对于洛杉矶奥运会的备战马上就要开始了。之后我要参加今年的钻石

联赛总决赛，明年的世锦赛和全运会，这些都是我近期的目标。这些年，放弃了很多个人生活方面的事情，我的生活都围绕着训练展开。我现在就想趁着自己处于黄金年龄，去专心搞事业，为了洛杉矶奥运会而努力。”

体操小将邱祺缘也希望尽快恢复训练，她对记者说：“我对于洛杉矶奥运会

有很大的憧憬，我肯定会一直练下去，因为我的目标是拿大满贯。”

射击新星黄雨婷更“着急”，她在本周就要回归国家队，开始备战全国锦标赛。黄雨婷的父亲黄林江对记者说：“她回家待了几天，就要回国家队了。她很快就要进入到洛杉矶奥运会的备战节奏当中。”



国羽女单二号

何冰娇

申请退出国家队

回到地方队希望坚持到明年全运会

8月5日，中国选手何冰娇在比赛中回球。

前天，国际羽联公布了最新一期的世界排名，其中并没有何冰娇的名字。在不久前的巴黎奥运会女单决赛中，何冰娇取得了亚军。记者就此采访了中国羽毛球协会副主席夏煊泽，他表示何冰娇申请退出国家队，协会已将此事告知世界羽联。由于何冰娇今后不再参加国际赛事，因此世界羽联将她此前的积分撤掉。记者从相关权威渠道获悉，何冰娇退出国家队并不等同于退役。这两者之间有着较大不同。何冰娇希望能够坚持到明年全运会。另据了解，何冰娇退出国家队的主要原因是希望能够让自己的身体调整一下。

27岁的何冰娇是国羽女单二号选手，她在2020年和2024年帮助中国女队获尤伯杯冠军，2021年和2023

年随中国队获苏迪曼杯冠军。在杭州亚运会上，她和队友一起获得女子团体银牌，并获得单打铜牌。

在巴黎奥运会上，何冰娇在女单决赛中0比2不敌韩国名将安洗莹，获得一枚银牌。而何冰娇在颁奖仪式上手持西班牙奥委会徽章的举动引发了外界的积极反响。原来，在女单半决赛中，何冰娇与西班牙名将马林打到第二局中段，后者在领先的情况下膝盖严重扭伤，不得不放弃了比赛。何冰娇在颁奖仪式上希望通过这样的方式向马林致敬。国际奥委会对此评价称：“这就是奥林匹克价值观的意义。”西班牙奥委会也在官方社交媒体上发文对何冰娇表示感谢，认为这一举动是“最好的奥林匹克精神的体现”。



9000分高居世界排名第一

孙颖莎

有望出战

9月WTT澳门冠军赛

8月10日，中国选手孙颖莎在得分后庆祝。

13日，国际乒联公布了2024年第33周世界排名。男单方面，中国队球员王楚钦以7925分居榜首，樊振东排名第二，梁靖崑第四，马龙第六。女单方面，孙颖莎以9000分继续领跑，陈梦、王曼昱、王艺迪分列第二至四位。

巴黎奥运会上，王楚钦和孙颖莎都身兼三项比赛。孙颖莎从开赛打到闭幕前，为捍卫国乒荣誉拼到最后一刻。14场比赛、61局较量，她交出2金1银的出色成绩单。同时，作为亚洲运动员代表，孙颖莎还出现在闭幕式致辞环节，与其他各大洲运动员代表一起吹灭了奥运圣火，无数网友为她点赞。

面对采访时，孙颖莎表示：“确实从开幕第一天打到了最后一天。但能够在奥运会这样的赛场代表中国队比赛，是特别幸福和开心的。女团决赛是中国乒乓

球队的收官之战，我们三个卸下思想上的包袱，真正地从中一分拼到最后一分。”

回顾这次巴黎之旅，孙颖莎坦言收获良多，无论开心还是伤心，都是自己人生中最美好的经历和财富。“这次巴黎之行有收获也有遗憾，或许这就是成长必须经历的过程。恭喜梦姐卫冕奥运会女单冠军，同时请大家理性看待输赢，继续支持中国乒乓球队。现在想和大家说：来自大家所有的爱，都是我继续走下去的勇气。梦想不灭，追梦不止，莎莎还会努力，希望四年后可以在洛杉矶和大家相见。”她说。

经过休整后，孙颖莎将很有可能出现在9月9日至15日在澳门举行的WTT冠军赛中。本站比赛的冠军将获得1000点世界排名积分。

本版文/北京青年报 图/新华社发