

“蒙”圆巴黎 “泳”夺金牌

青岛运动员张蒙获巴黎残奥会女子混合泳冠军并打破亚洲纪录

北京时间9月7日23时43分结束的巴黎残奥会女子SM10级200米混合泳决赛中,青岛运动员张蒙以2分26秒81的成绩夺得金牌,并打破亚洲纪录,为青岛夺得了巴黎残奥会第二枚金牌。此前她在女子SB9级100米蛙泳决赛中获得银牌并打破亚洲纪录。至此,张蒙以1金1银成为参加巴黎残奥会6名青岛运动员当中获得奖牌数最多的选手。



张蒙在巴黎残奥会游泳比赛中。

“折翼飞鱼”亦能跨越大海

今年28岁的张蒙出生时就被诊断为先天性左手手掌畸形,不过她没有向命运低头,而是从9岁开始接受游泳训练。“我从事游泳运动将近20年,不过最初对游泳也充满着抗拒。后来看到泳坛名将在奥运会上斩浪夺金的画面,就在心中暗暗问自己,谁说折翼的飞鱼就不能跨越大海?虽然身体有残缺,不过我相信,只要进行刻苦训练,总有一天自己也能站上奥运会最高领奖台。”

就这样,张蒙在泳池里开启了逐梦残奥会的历程。“接受专业游泳训练后,教练给我上第一堂课时是这样说的,‘鱼在水里之所以游得快,是靠鱼鳍维持身体平衡。你左手残疾,就像一条断鳍的鱼,要想游得快,必须先解决平衡的问题。’在教练的精心指导下,我逐渐掌握了游泳的技巧和精髓,不断突破自己的极限。游泳成为我生命中不可或缺的一部分,每天的生活就是泳池到宿舍的‘两点一线’。除去日常体能训练任务,我每天就泡在泳池里,不断地变换姿势,调整游泳节奏。”

张蒙表示,“训练看似辛苦,但我在泳池里感到很开心、很享受。对我来说,无论成绩高低,每一位登上赛场的残疾人运动员都是勇士,也激励我付出比常人更多的努力,即使生病了我也会坚持训练。”为梦想挥洒汗水的日子,让张蒙感到踏实和安心。她没有被身体上的缺陷所束缚,而是不断劈波斩浪,逐渐变成了“水中飞鱼”,展示着自己的速度和优雅。训练的疲惫和比赛的挫折都没有让张蒙放弃,她用顽强的拼搏精神告诉所有人——折翼的人生同样精彩。正是这种不屈不挠的精神,让张蒙不断突破自我,织就了一道奋“泳”向前的风景线。

亚残运会斩获4金4银

2017年,张蒙进入青岛市残疾人游泳队,她在训练中非常刻苦,认真分析对手各项数据,努力找到自己体力分配的最佳方案。在教练的指导下,张蒙多次参加全国和洲际游泳比赛,不断摘金挂银屡创佳绩。在2019年全国残运会上,张蒙夺得4金2银,分别是女子SB9级100米蛙泳比赛金牌、女子SM10级200米个人混合泳比赛金牌、女子S10级100米仰泳比赛金牌、女子S10级400米自由泳比赛金牌、女子S10级100米自由泳比赛银牌、女子34分男女混合4×100米混合泳接力赛银牌。

在2023年10月进行的杭州亚残运会游泳比赛中,张蒙像一条“水中飞鱼”,一次次向着奖牌发起冲击,最终斩获4金4银,分别是34分男女混合4×100米混合

泳接力赛金牌(打破亚洲纪录)、34分男女混合4×100米自由泳接力赛金牌、女子SB9级100米蛙泳比赛金牌、女子SM10级200米个人混合泳比赛金牌、女子S10级50米自由泳比赛银牌、女子S10级100米自由泳比赛银牌、女子S10级100米仰泳比赛银牌、女子S10级100米蝶泳比赛银牌。

“四朝元老”终夺残奥会金牌

巴黎残奥会上,28岁的张蒙参加了6个项目的比赛,分别是女子SB9级100米蛙泳比赛、女子S10级100米自由泳比赛、34分男女混合4×100米自由泳接力赛、女子S10级100米仰泳比赛、女子SM10级200米混合泳比赛和34分男女混合4×100米混合泳接力赛。“游泳让我觉得自己活得更有价值,不是谁都能代表国家队参加残奥会比赛的,我自己觉得挺光荣的。一口气报了6个项目的比赛,家人担心我的身体能不能顶住。但我觉得既然来到了巴黎,这样的机会很难得,我就要在每一场比赛中全力以赴。”

北京时间8月31日凌晨,在巴黎残奥会女子SB9级100米蛙泳决赛中,张蒙以1分15秒05的成绩夺得亚军,并打破亚洲纪录,这也是山东省运动员获得的本届残奥会第二枚银牌。“这是我第四次参加残奥会。16岁第一次参加残奥会,在伦敦赛场我获得了一枚铜牌,那个时候就期待自己以后争取登上残奥会最高领奖台,可是在随后的里约残奥会和东京残奥会上都与奖牌擦肩而过。很开心在巴黎残奥会开赛第二天就拿到了银牌,算是‘开门红’吧,我更希望在后面的比赛中把奖牌的颜色变成金色。”张蒙当时接受采访时表示。

在北京时间9月7日23时43分结束的巴黎残奥会女子SM10级200米混合泳决赛中,张蒙以2分26秒81的成绩夺得金牌,并打破亚洲纪录。赛后张蒙表示,“我是以预赛第四名的成绩晋级决赛的,因为和前三名的成绩相差很小,所以还是很期待登上领奖台的。前两个泳姿不是我的强项,半程过后我仅排名第六,不过我的蛙泳很有竞争力,150米之后我就游到了第一。我采取的比赛策略是前半程不掉队,后半程发力反超对手,最终我拿到了冠军,实现了夺得残奥会金牌的愿望,真的很开心。”

此外,张蒙还在3个项目的角逐中跻身前八名。在34分男女混合4×100米混合泳接力决赛中,张蒙和队友联袂出击获得第四名;在34分男女混合4×100米自由泳接力决赛中,张蒙搭档队友获得第六名;在女子S10级100米自由泳决赛中,张蒙获得第七名。



扫码观看相关视频

人物名片

张蒙

年龄:28岁
身份:国家残疾人游泳队队员

“遗憾才是人生,没有什么可以一直完美。”

你有故事,请联系我们
早报热线:82888000

对话

每个人都有无限可能

记者:4次参加残奥会终于圆了金牌梦,是什么力量一直激励你前行?

张蒙:这是我第四次征战残奥会,就是想告诉大家,残缺并不可怕,每个人都有无限可能。我想用自己的行动让大家看到,只要有梦想、有方向,然后去努力,我们都会被看见,我们都可以闪闪发光。征战残奥会让我更自信,看见更大的世界,看见残疾人也可以实现自己的人生价值、为国争光。

记者:给自己在巴黎残奥会的表现打多少分?

张蒙:能在巴黎残奥会拿到1金1银,弥补了3年前在东京残奥会上的遗憾。因为伤病的原因,我在东京残奥会赛场上没有找到自己的最佳状态。本届残奥会,我是憋着一股劲儿来的,开赛第二天我就在女子SB9级100米蛙泳决赛中获得银牌,这更加燃起我夺金的斗志。最终在自己的最后一个比赛日实现了金牌梦,我给自己的表现打满分。我最感谢的还是身后的祖国,给了我无限前行的动力。