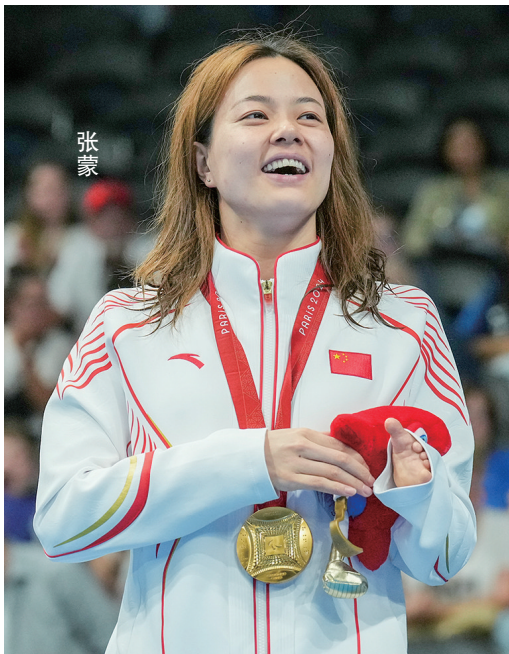


# “女飞鱼”“泳”往无前

青岛残疾人游泳运动员张蒙夺得巴黎残奥会1金1银后再出发 全力备战全国残运会



张蒙



日前举行的青岛市各界妇女纪念“三八”国际妇女节115周年大会上,在巾帼宣讲环节中,全国三八红旗手、青岛残疾人游泳运动员张蒙讲述了“四战残奥会,终圆金牌梦”的艰苦历程。会后张蒙就重返了训练场,全力备战2025年全国残运会。

张蒙在巴黎残奥会比赛中。

## 人物名片

张蒙

年龄:29岁  
身份:青岛残疾人游泳运动员

“残缺并不可怕,每个人都有无限可能。”

你有故事,请联系我们  
早报热线:82888000

## 对话

### 为国争光 继续征战赛场

记者:是什么样的信念支撑你出战了四届残奥会?

张蒙:如果说奥运会展现的是人类最强健的体魄,那么残奥会展现的就是人类最不屈的灵魂。人生的缺憾无法选择,但如何面对生活可以选择。我第四次征战残奥会,终于圆了金牌梦,就是想告诉大家:“残缺并不可怕,每个人都有无限可能,遗憾才是人生,没有什么可以一直完美;就是想代表我们的残疾人朋友为国争光,所以就想尽力发挥。四次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。”

记者:残奥会夺金后,你还要在泳池中继续拼搏吗?

张蒙:我从8岁练习游泳开始,至今已经21年了。我深知,这一路的辉煌离不开组织的托举,也离不开教练员和家人的默默付出与坚定支持。在我心中,每一次的比赛成绩,都是对自己的一次严峻考验和全新挑战,都值得我全力以赴。正如我坚信的那样:“这不是终点,而是新的起点。”未来,我将继续在泳道中奋勇前行,为国争光,书写属于自己的传奇篇章!

### 8岁学游泳 不向命运低头

1996年,张蒙出生于陕西省渭南市白水县一个普通的农村家庭。不过,她是带着先天性左手手掌畸形的缺憾来到这个世界,这一身体缺陷让她的童年注定与众不同,但张蒙并没有因此向命运低头。从小,她就展现出乐观且不服输的个性,始终坚信自己可以通过努力改变命运。

8岁时,张蒙与游泳结缘。起初,水对她来说是恐惧的深渊。每次训练,她都极度害怕下水,总是最后一个站在岸边瑟瑟发抖。“教练直接将我提起扔到水里,反而成了我克服恐惧的开端。渐渐地,我不再害怕水,反而沉醉于水中自由放松的感觉。此后,我成为一名游泳运动员,开始接受正规训练。”张蒙至今对自己走上游泳之路的过程记忆犹新。

接受专业游泳训练后,教练给张蒙上的第一堂课是这样说的:“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,张蒙逐渐掌握了游泳的技巧和精髓,游泳成为她生命中不可或缺的一部分,每天生活、训练就是泳池到宿舍的“两点一线”。在训练中,她不断磨砺技术;在体能锻炼中,她一次次突破自身极限;在心理素质培养上,她学会了勇敢面对挑战与困难。“游泳训练看似辛苦,但我在泳池很快乐、很享受。我没有被肢体的缺失所束缚,而是不断劈波斩浪,向世人展现了折翼的人生同样精彩。”张蒙表示。

### 刻苦训练 国际泳坛崭露头角

2012年,年仅16岁的张蒙首次入选国家队。对于这个年轻的女孩来说,进入国家队意味着全新的挑战和机遇。每天的训练,张蒙都充

满了力量和干劲,在游泳池里与队友们互相鼓励、顽强拼搏。同年,张蒙代表中国队出征伦敦残奥会,这是她人生中的第一届残奥会。在女子SM10级200米个人混合泳中,张蒙幸运地获得了一枚铜牌。那一刻,希望的种子在她心中悄然种下。

随后的几年里,张蒙在国际赛场上屡创佳绩。2014年仁川亚残运会上,她一举夺得女子S10级100米自由泳金牌、女子SB9级100米蛙泳金牌、女子S10级400米自由泳金牌。2015年英国残疾人游泳世锦赛上,她斩获女子SB9级100米蛙泳银牌和女子SM10级200米个人混合泳铜牌。这些成绩不仅让张蒙在国际泳坛崭露头角,也让她更加坚定了自己的信念:身体的缺陷并不能阻挡她追求梦想的脚步。

然而,命运的轨迹并非一帆风顺。2016年里约残奥会上,张蒙因伤病困扰成绩不佳。尽管如此,她依然没有放弃。2017年,张蒙被选入青岛市残疾人体育中心游泳队,开始了更加系统和专业的训练。

2019年,张蒙在第十届全国残疾人运动会上再次证明了自己,一举夺得女子SB9级100米蛙泳金牌、女子SM10级200米个人混合泳金牌、女子S10级100米仰泳金牌、女子S10级400米自由泳金牌。这些成绩让她重新找回了自信,也为她接下来的比赛奠定了坚实的基础。然而,东京残奥会因疫情推迟一年举办,把张蒙的备战节奏打乱了,赛前膝盖的剧痛让她的右腿一度无法弯曲,最终仅获得了1个第四名和2个第六名。

“里约、东京两届残奥会都与奖牌擦肩而过,连续的打击让我觉得自己似乎已走到尽头。幸运的是,教练和领导一直激励我,家人始终支持我,让我坚定地踏上了第四次出战残奥会的征程。”张蒙感慨地说。

### 破茧成蝶 巴黎残奥会夺金

2023年,张蒙在杭州第四届

亚残运会上迎来了高光时刻,她勇夺4金4银,成为赛场上的焦点,也让她顺利获得了巴黎残奥会入场券。

2024年巴黎残奥会是张蒙第四次出战残奥会。张蒙坦言残奥会备战枯燥而疲惫,“每天训练强度极大,经常会累到结束训练后肌肉一直抽搐跳动,恢复起来非常难。每次训练后都需要花费更多时间牵拉、放松。我还遭遇了特殊的挑战——生理期疼痛,疼得厉害的时候,我只能依靠止痛药来支撑自己。备战周期的每一分每一秒都无比珍贵,哪怕只是休息一天,都会让我心里发虚,感觉是在浪费生命。我深知,每一次努力都是向着奥运金牌靠近,再难也要拼命坚持到底。”

巴黎残奥会上,张蒙参加了6个项目的比赛,接受采访时她表示:“不是谁都能代表国家来参加残奥会比赛的,这么大老远来巴黎,我要把握每一场比赛的机会。最终,我以1金1银成为山东省参赛运动员中获得巴黎残奥会奖牌最多的选手。此外,我还获得1个第四名、1个第六名和1个第七名。我特别开心在最后一个比赛日摘得那枚宝贵的金牌,弥补了之前三届残奥会的遗憾。站在领奖台上,当国歌奏响、五星红旗升起的那一刻,我的眼睛渐渐湿润,我感到无比自豪。感谢我的祖国,感谢我的保障团队,给了我无限前行的底气和动力!”

从伦敦到巴黎,从16岁到28岁,这一路张蒙劈波斩浪,顽强拼搏。从一个完全不会游泳的孩子,到在各项赛事中摘金夺银,张蒙的付出是常人难以想象的。在她心中,每一次的比赛成绩,都是对自己的一次严峻考验和全新挑战,都值得全力以赴。张蒙用自己的实际行动告诉所有人,只要有梦想、有方向,然后去努力,所有人都可以闪闪发光,残疾人也可以实现自己的人生价值、为国争光。她的故事不仅激励着无数残疾人勇敢追梦,也向世界展示了中国运动员的坚韧与风采。