

“天才少女”游过山丘

“

一次打破世界纪录，和队友们一起站上最高领奖台，改写美国和澳大利亚队连续包揽六届奥运会女子4×200米自由泳接力金牌的历史；两次打破亚洲纪录，在女子400米自由泳中逆转摘得铜牌，拿到中国女子中长距离项目的首枚奥运奖牌。



本报记者夏亮、周欣、吴书光

一次打破世界纪录，和队友们一起站上最高领奖台，改写美国和澳大利亚队连续包揽六届奥运会女子4×200米自由泳接力金牌的历史；两次打破亚洲纪录，在女子400米自由泳中逆转摘得铜牌，拿到中国女子中长距离项目的首枚奥运奖牌。

这是首次参加奥运会的李冰洁交出的成绩单。19岁的她，在越过山丘之后，终于追上了那个曾经被寄予厚望的自己。

“天才少女”横空出世

父母曾是游泳运动员，李冰洁在中长距离项目上的天赋，从小便开始显露。

2015年在福州举行的首届青运会上，年仅13岁的李冰洁在女子400米自由泳比赛中摘得金牌，同时还创造了个人最好成绩，成为那届青运会游泳项目上的一大亮点。

尽管一年后的里约奥运会预选赛，李冰洁因为经验不足发挥失常，未能取得参赛资格，但这丝毫没有影响她的上升势头。

错过里约奥运会，等来游泳世锦赛。在布达佩斯，首登世界大赛舞台的李冰洁，迎来

了人生中的第一次高光时刻。

比赛中，她接连夺得400米自由泳铜牌和800米自由泳银牌，还创造了新的800米自由泳亚洲纪录。同时，她还在女子4×200米自由泳接力比赛中夺得亚军。

就这样，一颗明日之星在布达佩斯冉冉升起，李冰洁的游泳天赋也开始为人所知。

不过，真正让她大放异彩的，还是随后在天津举行的全运会。那届全运会游泳比赛，李冰洁接连拿下了400米自由泳、800米自由泳、1500米自由泳及女子4×200米自由泳接力4枚金牌，并刷新400米自由泳和1500米自由泳亚洲纪录。风头之盛，一时无两。

对于这位连续打破女子400米自由泳和1500米自由泳亚洲纪录的小将，前美国游泳队总教练、世界知名游泳教头马克·舒伯特也给出了高度评价：“李冰洁绝对是中国游泳未来的希望，她内心非常强大，未来可期。”

“天才少女”横空出世，一举成名天下知。那一年，李冰洁15岁。

陷入低谷“向阳而生”

就在人们惊呼，中国游泳又一位“天才少女”诞生时，李冰洁的低谷却如期而至。

受身体发育、伤病等因素影响，雅加达亚运会后，李冰洁状态开始下滑。国内比赛，她被年龄相仿的王简嘉禾长期压制，很多人担心“天才少女”就此淡出。

李冰洁崩溃过，但从没想过放弃。“低谷

时候也很失落，我尽量让自己不表现出来。我觉得不甘心，只要找到问题所在，就一定会回来，不能这样放弃。”

爬坡阶段，李冰洁恶补体能短板，每天至少进行1万米的游泳训练，有时候甚至游2万米。为了节约时间，她甚至吃饭都不上岸，吃完饭，继续游。“包子在水里吃真香”，她这样自嘲。

此外，她每周还要进行三堂陆上训练课，跑得好时10圈、15圈，跑不好就要被罚100圈，相当于跑了马拉松。“以前是我自己擅长什么就练什么，现在我是哪里不行就强化恶补。有时候从早晨跑到中午，一边跑一边哭，但是我要看到自己的提高。”

这样的“魔鬼训练”，让李冰洁不但逐渐走出了情绪上的低谷，体能、心肺功能等也越来越好，训练成绩不断提升，信心也越来越大。

在今年年初的首届中国游泳争霸赛上，她在1500米自由泳中刷新个人最好成绩；东京奥运会前夕的全国游泳冠军赛400米自由泳决赛，她以4分02秒36今年世界第二好的成绩夺冠——这一成绩距离她自己所保持的亚洲纪录只差0.61秒。

“奥运会争取把目标定得更高一点。”她当时说。

越过山丘“冠军等候”

站上东京奥运会的领奖台，是李冰洁

的目标。或许她自己也没有想到，她会以两破亚洲纪录的成绩来达成心愿。

4分01秒08！

继预赛刷新亚洲纪录后，李冰洁在女子400米自由泳决赛中再次改写亚洲纪录并收获铜牌，实现了站上领奖台的夙愿。

赛后，她趴在浮标上喘着气，“太累了！幸亏我之前一直在跑马拉松，要不真顶不下来！”

站上奥运会的领奖台，李冰洁由衷感谢曾经那么努力的自己，辛酸已化为动力。

然而，更大的惊喜，还在后面。

女子4×200米自由泳接力，原本被视为澳大利亚和美国队的囊中之物，毕竟她们共同包揽了过去六届奥运会所有的金牌，并分别手握世界纪录和奥运会纪录。

比赛中，四位名字中有水的中国“水姑娘”杨浚瑄、汤慕涵、张雨霏和李冰洁迸发出强大能量，以7分40秒33的成绩夺得“看似不可能”的金牌。

担任最后一棒的李冰洁，被队友们看作“定海神针”，她顶住了美国队最后一棒莱德茨基的反扑，游出了个人最好成绩。

冠军！世界纪录！这是中国游泳首次赢得这个项目的奥运会冠军。

“在检录室的时候，看到霏姐（张雨霏）升国旗奏国歌，我的眼泪都出来了，斗志一下就激发出来，接力拼了！”她说。

“时间是让人猝不及防的东西，晴时有风阴有时雨，争不过朝夕，又念着往昔。”在李冰洁人生最低谷的时候，她曾回过布达佩斯。坐在公交车上，戴着耳机，看着窗外，她思绪万千。“我一直还记得，这是梦开始的地方。”她说。

如今，梦已成真。越过山丘之后，等候她的，依然是那个曾经被寄予厚望的自己。

本报记者肖亚卓

在东京奥运会上与队友陈芋汐共同拿下跳水女子双人十米台金牌后，17岁的张家齐着实互联网上火了一把。

她在2017年接受采访时的视频被网友找了出来，奶声奶气又霸气尽显的样子萌翻众人，被冠以“国民妹妹”的称号。

2017年全国跳水冠军赛女子双人十米台金牌后，记者问张家齐准备蝉联多少届冠军，当时才13岁的她，略加思考后说出“能蝉联多少届就蝉联多少届”，被评为“用最奶的语气说最拽的话”。

对张家齐来说，走上跳水之路更像是一种巧合。

此前在接受采访时，张家齐曾害羞地告诉记者：“一开始是因为自己太淘气，在家里的床上乱跳，结果床的弹簧被蹦断了。我妈看我太活泼了，就说找个地方发泄一下，然后就找到了国家体育总局的跳水俱乐部，去练跳水了。”

来到跳水俱乐部的张家齐就像找到了乐园。用她的话说，一开始学跳水就很喜欢，练得很开

心，和玩一样，没什么压力，感觉“总算找到地儿了”。

那时的张家齐没有什么目标，更没有想到拿世界冠军。但有时候，天赋根本挡不住。

2010年，北京队去张家齐所在的俱乐部挑选小运动员，还不到7岁的张家齐和同批八九个孩子一起被选入北京市二线队，正式开始专业的跳水训练。

“以前在俱乐部每天只练一个半小时，到了市队后每天从下午一点半练到五点，从那个时候开始就是认真地训练，不是玩了。”说起这段经历，张家齐的语气也变得认真了些。

张家齐的崭露头角，始于里约奥运会前。2016年在广西举行的全国跳水冠军赛暨里约奥运会选拔赛上，当时年仅12岁的张家齐代表北京队出战，力压里约奥运会冠军任茜获得女子10米台金牌。

但在之后的一次青少年比赛中，张家齐出现失误，为稚嫩交了“学费”。

“当时因为刚拿了冠军，对自己期待很大，又怕跳不好，结果真的跳砸了。后面我就吸取教训了，比赛中还是要把心态放平，不要想后果，想多了就跳不好了。”

里约奥运后的新周期，张家齐顺理成章地进入了国家队。相比在北京队，国家队的训练时间更长，对动作质量的要求更高，教练

也更严格，张家齐的进步也更明显。

2017年是张家齐“爆发”的一年：她先是在全国跳水冠军赛上卫冕女子10米台；三个月后的天津全运会，她包揽了单人和双人两枚金牌。13岁的张家齐，一时成为中国跳水“梦之队”最炙手可热的新星。

进入2018年，张家齐更加势不可挡，接连在国际泳联跳水系列赛北京站和富士山站比赛中包揽双冠。又在随后的世界杯比赛中拿下单人和双人两枚金牌。

“她（张家齐）算比较懂事的，个人生活不让人操心，她脑子灵活，悟性很高，练得也算刻苦，不刻苦她也练不到这种成绩。”张家齐的主管教练、培养了陈若琳和任茜等多位奥运冠军的任少芬这样评价她。

2019年起，张家齐开始与陈芋汐搭档，两人在光州世锦赛上顺利拿下金牌。陈芋汐是上海小姑娘，比张家齐还小一岁。评价起自己这位队友，张家齐会以“大姐大”的口吻说：“小姑娘挺聪明的，有很多地方值得我学习。她属于文静的类型，我很羡慕她比赛时的临场发挥，她很棒的。”

而在陈芋汐眼里，张家齐是个活泼开朗的姐姐，“她的心态非常好，不像我爱钻牛角尖，跳不好会急躁，她会帮助我心情平复。”

东京奥运会上，张家齐与陈芋汐共同出

战女子双人10米台的比赛，自从2000年悉尼奥运会设立双人跳水项目以来，中国队就从未让这枚金牌旁落过。

就在决赛前，场馆大屏幕上播放了7月26日男子双人10米台的镜头回放，包括中国两位师兄曹缘/陈艾森错失金牌的失误一跳，以及英国组合夺冠后欣喜若狂的画面。

然而，“奇袭”组合并没有受到任何影响，毫不犹豫地领先五轮动作，最终以无可挑剔的零失误，为中国跳水队拿下本届奥运会的第二金。

“

在东京奥运会上与队友陈芋汐共同拿下跳水女子双人十米台金牌后，17岁的张家齐着实互联网上火了一把。她在2017年接受采访时的视频被网友找了出来，奶声奶气又霸气尽显的样子萌翻众人，被冠以“国民妹妹”的称号。

“这是我们俩的第一次奥运会，我们的最大优势就是年轻，没有思想负担。男子双人跳台没有拿下来的金牌，我们来拿！在我心里，中国跳水就是不可战胜的！我们对我国跳水队非常有信心！首先要有这种信心，然后靠平时的训练积累，在赛场上拼，才能成为战无不胜的队伍。”张家齐在赛后霸气地说道。

然而在被问到自己最想要什么夺冠礼物时，张家齐的回答再次萌翻众人。

“可能还是想要个芭比娃娃吧。”

绩摘得三金，并且三项都打破世界纪录。

初到奥运赛场，李雯雯没有被大场面“震慑”到怯场，吃得饱，睡得香。她旺盛的食欲激起中国举重队女队主教练张国政拍视频的兴趣，边拍边说：“我们家雯雯吃饭是按轮来的”，而且配上了魔性笑声。李雯雯则怒目圆睁，似乎在责怪教练打扰她“干饭”。

至于她这样的大体重选手怎样才能在东京奥运会运动员村的纸板床上安睡，李雯雯也主动为关心她的网友拍了视频揭秘，表示“不用担心，我睡地上”。

在这样轻松快乐的氛围下，李雯雯等待为中国举重队收官。待她如父的吴美锦则表示，等待的过程其实并不轻松，他担心李雯雯看到队友一个个都拿了金牌，而她自己的对手又没那么多，就开始想入非非，提前思考拿冠军之后的事。“我告诉她，金牌没有放到口袋里，就不是你的。”

还好，这个本来容易心急的姑娘听进了教练的话。

比赛中，李雯雯发挥稳定，没有允许任何一位对手给她施加哪怕一丁点的威胁。她抓举3次试举全部成功，带着12公斤的巨大领先优势进入挺举较量。接下来又是稳稳三举，李雯雯以320公斤的总成绩拿下金牌，第一次出战奥运就登上了最高领奖台。

世界纪录在手，奥运金牌也已挂在胸前，但年轻李雯雯显然不会就此止步。

“我还有个目标，我的前辈、俄罗斯的卡什丽娜，挺举过193公斤，这就是我的目标，我要超过这个目标。”

“大号小可爱”举“重”若轻

“



这位21岁的中国姑娘，赛后在举重台上摆出大大的爱心造型。“大身材小可爱就是我。”李雯雯并不会试图掩饰自己的身材，还会在给自己加油打气时称呼自己“胖胖”。

“我认为胖让我实现了自我的价值，再说等我不练了我也可以瘦下去。”她曾经自信地说。

本报记者张薇、刘阳

毫无悬念，李雯雯8月2日在东京奥运会举重女子87公斤以上级比赛中碾压式夺金。

这位21岁的中国姑娘，赛后在举重台上摆出大大的爱心造型，而后还执意把教练吴美锦拉到台上，要让恩师一起在聚光灯下享受这荣耀时刻。

人高马大的李雯雯，衬得曾

是男子56公斤级选手的吴美锦娇小了起来。“大身材小可爱就是我。”和许多同龄的女孩子一样，李雯雯也喜欢在个人社交媒体上发各种造型可爱的美照自拍，不过，她并不会试图掩饰自己的身材，而且还会在给自己加油打气时称呼自己“胖胖”。

爱吃的李雯雯从小就又高又胖，12岁时身高1米70，体重更是已达到参加她现在这个级别的标准。而且，她还是个爱“赌气”的小胖子。当年有体校教练到她所在的

学校选材，认为她太胖，练不了体育。爸爸知道后说了一句“你这么胖干嘛不行，吃啥没够”，结果李雯雯一百个不服气，找家人又联系了体校要求试训。

就这样，想要粉碎爸爸“胖娃无用论”的李雯雯练起了举重，而后在成功的道路上一发不可收。

李雯雯承认自己肚子里住了个贪吃鬼，让她胖起来全不费工夫。封闭期间，她可以馋到自己动手包饺子，“并没有什么天赋，完全是因为馋”。

当然，赛场上的大力士怎可能靠吃和长胖就实现举重若轻？她真的不喜欢练体能，可是没办法，虽然是一赌气进了举重的门，但已练到现在这个程度，为了提高成绩必须卖力流汗。

于是，李雯雯的个人社交媒体上，时不时会出现各种练体能的照片或视频，划船机、自行车，李雯雯都玩得不亦乐乎。负重平板支撑、仰卧起坐同时传球，她也是轻车熟路。

要问训练苦不苦，乐观开朗的李雯雯会告诉你：“如果觉得训练苦，那就吃两块糖。”

2018年进入国家队。2019年2月，尚未满19岁的李雯雯第一次参加国际比赛，便在福州举行的举重世界杯上斩获抓举冠军，并收获了挺举和总成绩两枚银牌。

同年4月，宁波举重亚锦赛上，李雯雯

一举战胜里约奥运会金牌得主孟苏平，夺冠的同时还以147公斤的成绩打破了抓举世界纪录。

当年9月出征泰国，这位世锦赛新人以抓举146公斤、挺举186公斤、总成绩332公斤强势包揽三金，同时刷新了挺举和总成绩的世界纪录。

李雯雯曾说，她一开始给自己设立的奋斗目标就是打破世界纪录，要让世界纪录都归到自己名下。然而，目标实现得太快，她不禁自问，难道奋斗就这么结束了？

不，她还要为国争光，她还要成为奥运冠军。这不仅是她的梦想，也是她已过世爷爷的最大期待。

得知爷爷已是癌症晚期，李雯雯曾赶回家看望老人，并和爷爷拍照留念。对自己的病并不知情的老人笑得格外开心，还开玩笑说自己能再活3年，一定要看着孙女奥运夺金。

提到这个情景，李雯雯坦言她那一刻差点就要泪崩，但还是努力做到了强颜欢笑，附和爷爷的“奥运梦想”。“他记得我每次比赛的成绩，他一直为我感到骄傲。”

装着与爷爷的合影，带着与爷爷的约定，李雯雯继续备战奥运。

今年4月的亚锦赛，她以抓举148公斤、挺举187公斤、总成绩335公斤的成