



李雯雯(右) 国家举重队供图

本报记者 袁雪婧

顶住为中国体育代表团创造境外奥运参赛最好成绩的巨大压力，稳稳收获第40金实现“完美收官”，在巴黎奥运会卫冕的李雯雯收获了无数赞誉，得到体育迷的喜爱与支持。奥运会后的一个多月里，李雯雯马不停蹄走进学校、社区、演播室等场所宣讲奥运精神、分享成长故事，激励青少年们为实现人生理想全力拼搏、超越自我。在这个过程中，李雯雯也回顾了自己从练习举重开始，到成为两届奥运会冠军的奋斗历程，坚定了继续为国而战、为国争光的决心和信心。

“奥运会结束后，突然感觉心里空荡荡的，回忆起我的成长历程，有许多感慨。我脑海中冒出了问题：冠军是怎样练成的？是血和泪吗？好像不是。我觉得是热爱、汗水和欢笑，是陪伴，是期待。”李雯雯与举重的相遇，和大多数人想得不太一样。“从小，我就有一股使不完的劲儿。一次偶然的机会，学校里来了举重教练来选材，我信心满满，然后没被选中。回家和老爸说这个事，他调侃我干啥啥不行，我不服气，自己又去找了体校校长，看看能练点啥，校长对我说，还是练举重吧。”随着杠铃的重量越加越多，时常让李雯雯倍感疲惫，但她从未想过放弃。“举重不仅仅是一项力量与技巧的较量，更是一场对自我的挑战。我不断突破自我，挑战着女性力量的极限。因为我心中始终有一个坚定的信念：要成为一名优秀的举重运动员，为祖国争光。”

由于长期的高强度训练，李雯雯

的身体难免会积累一定的伤病，这在巴黎周期2023年利雅得世锦赛上集中爆发了，她的右肘突然受伤被迫退赛，也不得不放弃了期盼已久的杭州亚运会。“这意味着我在巴黎周期实现‘大满贯’的梦想破碎了。但我没有被困难和压力击倒，积极配合治疗、加强体能训练的同时，在教练的指导下调整训练计划。最终我赢下了奥运资格赛，拿到了奥运会入场券。”

经历了低谷，让李雯雯收获了成长，更懂得了感恩。“曾经我不清楚人生更重要的究竟是结果还是过程，现在我觉得，最重要的是陪伴。有队友和教练的陪伴，我在备战奥运的路上从未感觉过孤单。特别是我的教练，在备战巴黎奥运会的过程中，为我制定了科学的训练计划，悉心调整我的状态。当我因压力感到焦虑时，他总是耐心开导，让我学会如何在压力下保持冷静和专注。每当我感到疲惫不堪想要放弃时，教练总是在我身边，给予我鼓励与支持，让我重新燃起斗志。”

未来的路还很长，李雯雯会继续努力，为梦想和国家的荣誉不断拼搏。“作为一名举重运动员，我永远清楚自己的使命和责任。我会以更加饱满的热情和顽强的毅力投入到训练和比赛中。我要让世界看到中国举重的实力，看到中国运动员的风采。”训练之余，李雯雯也愿意积极参与各种公益活动，希望通过努力让更多人了解举重、爱上举重。“我相信，在我以及身边无数举重人的努力下，举重运动会越来越受到人们的关注和喜爱，会有更多年轻人加入到举重队伍中，让举重项目的后备力量发展壮大。”

本报记者 李东烨

游泳赛场上，每一个0.01秒的提升都是全力以赴的结果。

在近日全国游泳锦标赛男子50米蝶泳预赛和半决赛中，奥运冠军孙佳俊游出两次刷新全国纪录、一次超亚洲纪录的成绩。决赛中，孙佳俊又以21秒96的成绩再将自己半决赛游出的亚洲纪录提升0.01秒，登上最高领奖台。

2000年出生于湖北省宜昌市的孙佳俊，6岁开始接触游泳，9岁离家前往武汉求学。孙佳俊年幼时，姑妈对他说，练体育说不定以后就是奥运冠军呢。正是这一句话，让奥运冠军梦扎根在了孙佳俊的心里，一路生根、发芽、开花、结果。

2024年4月的巴黎奥运选拔赛上，孙佳俊在100米蛙泳决赛中刷新个人最好成绩，获得银牌；在100米蝶泳决赛中，他再度摘银，并获得两个项目的奥运资格。巴黎奥运会是孙佳俊第一次参加奥运会，坐上驶向机场的大巴时，他落泪了。

巴黎奥运会男子4×100米混合泳接力决赛，首发四人中，徐嘉余、覃海洋、潘展乐都是各自项目的世界级领军人物，作为关键一棒的孙佳俊也没有退缩，在冲刺阶段的最后8米，他没有换气，拼命为最后一棒潘展乐争取了宝贵的时间。最

## 三枪三纪录 孙佳俊打通“任督二脉”

终，中国队打破美国队在男子4×100米混合泳接力上长达40年的冠军垄断，创造了一场足以载入历史的胜利。

本次全国锦标赛是孙佳俊在奥运会后首次亮相赛场，时隔50天重回赛场两破亚洲纪录让孙佳俊也略感惊讶，“其实最近虽然为了保持状态，在各种活动间隙挤出时间训练，但身体状态并未调整到最好。”

男子50米蝶泳预赛一共分了9组，孙佳俊位于第8组4道出场。虽然最后到边有些小“瑕疵”，但他仍然游出22秒39的成绩创造新的全国纪录，同时达到布达佩斯短池世锦赛A标(22秒53)。赛后，孙佳俊坦言：“很意外，和我想象中不一样，没想到第一枪就能破全国纪录，可能是因为没按节奏游，才破了纪录。”



孙佳俊 新华社记者 杜子璇摄

经过半天的休整，在晚上举行的半决赛中，孙佳俊前半程的分段成绩是10秒06，转身冲刺，后半程孙佳俊游出11秒91。最终，孙佳俊以21秒97的成绩创造新的亚洲纪录，成为男子短池50米蝶泳历史第7快的选手，也是第一个打开该项目22秒大关的亚洲选手。此前短池男子50米蝶泳亚洲纪录(22秒01)由新加坡选手张正伟保持。赛后，孙佳俊表示有些意外，“没想到能够游出这样的成绩，比想象中累但很惊喜。”

男子50米蝶泳决赛中，孙佳俊出发反应时是0.59秒，排名所有选手第一位。整个游进过程中，孙佳俊始终保持领先，并全程没有换气，最终游出21秒96的成绩，再次刷新全国纪录和亚洲纪录。赛后，孙佳俊开玩笑道：“可能因为今天指甲盖比昨天长了0.01吧！”

对于未来，孙佳俊充满期待。“这个成绩对于洛杉矶周期是一个比较好的开始。”

## 梁伟铿/王昶：为国争光是不变的使命

本报记者 周 圆

获得巴黎奥运会亚军后，梁伟铿/王昶的受关注度不断提升。从收获奥运亚军到参加跨界活动再到重新出发，不同的经历让两位年轻人收获了很多，但他们始终明白，运动员只有站在赛场上才能实现最大价值，为国争光是不变的使命。

### 从跨越低谷到“一拍即合”

很多人都知道，梁伟铿/王昶从最初第444名到世界第一仅用时16个月的时间，上演了“一拍即合”的故事，但其实两人都曾遭遇低谷，也正是那段低谷期，让他们变得更加强大，更珍惜站在场上赢球的日子。

2001年出生的王昶是2017年世青赛男双亚军、2018年世青赛男双冠军得主，但是到国家队后，王昶陷入了低谷，那段时间他和搭档常常一轮游。低谷中，王昶有过怀疑，但他也告诉自己不要着急，“很多高水平选手在初入成人赛场的时候也有过不适应，经历之后，就会慢慢变好。”

2000年出生的梁伟铿在2019年进入国家一队后，面对一众高手频频输球，自信心受到了前所未有的打击，训练上也停滞不前。2020年底，梁伟铿被退回到刚组建的国家集训队。面对低谷，梁伟铿憋着一股劲，决定重新开始。他一个月减重13斤，2021年12月，他在国家队内调赛表现优异，如愿重新打回了一队。

2022年国家队男双重组，两个之前失意且都性格开朗的年轻人搭档到了一起，梁伟铿/王昶从当年5月开始参加比赛，配合之后，网前嗅觉敏锐的王昶和后场重炮手梁伟铿“一拍即合”，多次斩获冠军，世界排名也一步步提升。

巴黎奥运会是“梁王”组合第一次奥运之旅，他们充满期待，想升国旗、奏国歌。但在备战时，他们也经历了很多年轻队员都要遇到的问题。“刚开始状态拉满，之后兴奋度过了，就会出现身体疲劳。”梁伟铿表示。为了能够在场上活动更自如，也为保护之前受伤脚踝，从去年12月开始，梁伟铿开始了辛苦的减肥之路。“海南陵水3月很热，我每天训练结束后，穿着减肥服在30多度的高温下跑步。”最终梁伟铿从88公斤减至77公斤。

“他会在群里分享他的身体数据。”王昶也会受到搭档积极变化的鼓励，更多去找自己的问题，“会去看自己半年前比赛的录像，找自己的进步和不足。”平日里看自己的比赛录像成了他的爱好。

第一次征战奥运会，“梁王”带着冲击和享受的心态。“我们在场上要

敢打敢拼，把自己所有的东西淋漓尽致发挥出来。”这是“梁王”在赛前制定的目标，最终他们收获了亚军。

奥运会决赛输球的那一刻，“梁王”组合情绪一度低落，但年轻的他们很快调整，将目标投入下一个四年。

### 新周期迎接新开始

上周结束的中国羽毛球公开赛，是梁伟铿/王昶巴黎奥运会后的首秀，他们11比2不敌印尼组合菲克里/马丁，止步16强。

比赛过程中，“梁王”组合3局都曾14比12领先印尼组合，但在最后的临场应变上没把握好。“接发球处理不是很好，他们的转球在顺风区发得比较舒服，我们两个接发球和第三拍的衔接不是很好。”王昶解释决胜局在领先的情况下输球的原因。当今世界羽坛男双竞争尤为激烈，即使在巴黎奥运会前，梁伟铿/王昶虽然排名世界第一，但他们与世界前十组合交手时也没有绝对优势，很多时候都看临场发挥。

经历了奥运会，梁伟铿/王昶明白外界更希望他们能够取得好成绩，但在休息了一个月后，他们显然还无法达到奥运会时的竞技水平，重新恢复需要循序渐进，也需要面对更多的挑战。

从9月3日归队恢复训练，梁伟铿和王昶都在最初产生了疲劳反应。“练完后楼梯都下不了，恨不得滑下去算了。”梁伟铿笑言。王昶一边喊着练完特别累，一边也表示运动完胃口会变好，放假时自己吃得不是很多。

在中国公开赛之前的训练中，“梁王”组合一点点恢复状态，也一步步变好，但仅仅10多天的训练，并不足以让他们在赛场上展现最佳水平。“身体方面慢慢步入正轨，达到了目的，健康完赛，比赛状态也在逐渐恢复。”梁伟铿说，“从放松的状态再重新回来，我们无法做到每场比赛都拿到冠军，但我们实现了阶段性进步，正在完善自己的技战术体系。”现阶段“梁王”组合更多是和自己对抗，控制失误，关注个人的发挥和战术。

“梁王”组合在场上的视野更开阔了。“奥运会之前很多球路、线路是在有一定压力的情况下进行的，不会像这次比赛打得那么开，这是积极的转变。”梁伟铿坦言。

面对新周期，王昶表示，他们有新的计划，“前两年以锻炼自身、强化自身，不断提高为主，重点冲刺放在奥运周期的后两年。”

### 接好“接力棒” 扛起“使命旗”

一年前的10月1日，中国羽毛球队在杭州亚运会男团决赛上演逆转

好戏，在先输两场的情况下连赢三场，成功卫冕。那一次升国旗、奏国歌，成为梁伟铿和王昶最深刻的记忆。“国庆节那天升国旗、奏国歌，意义很不一样。”梁伟铿表示，“那一刻特别自豪，也很激动。”

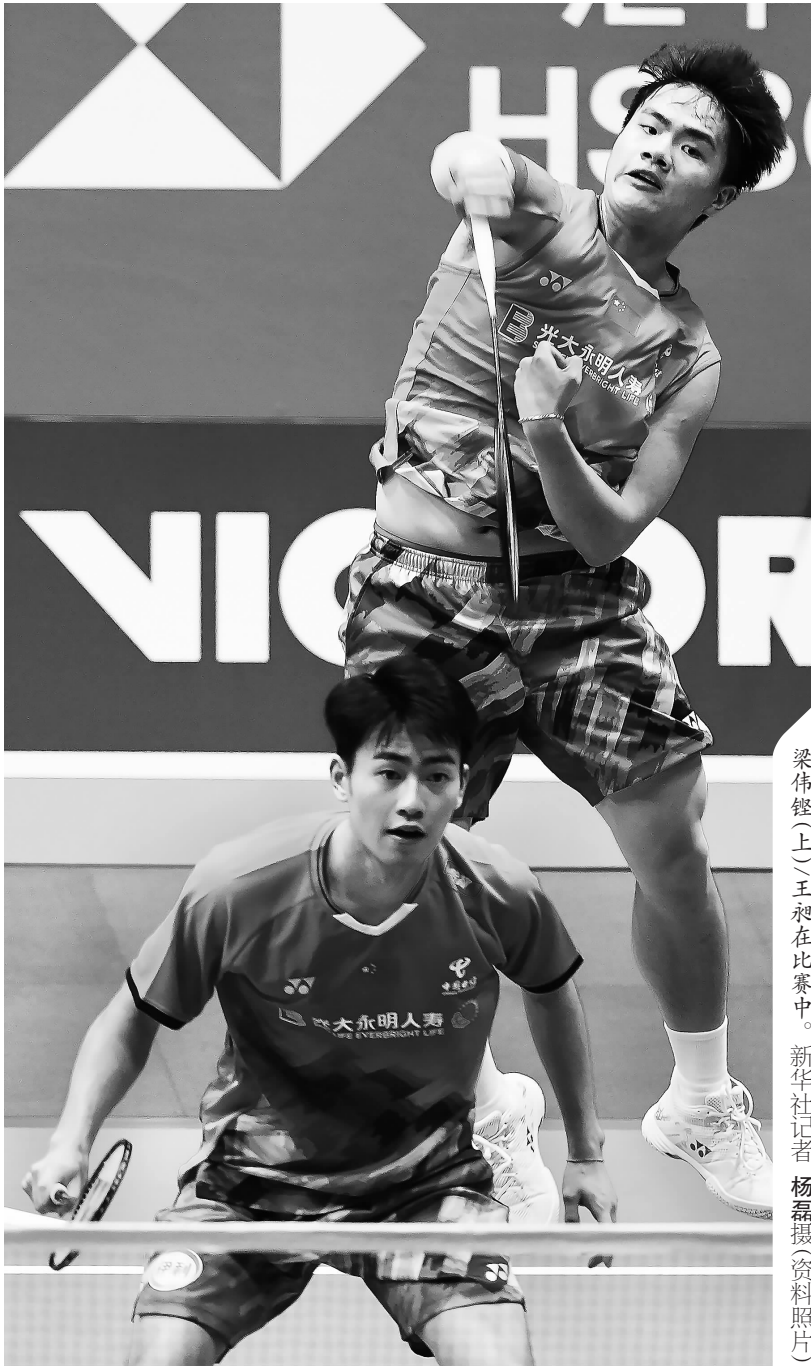
作为运动员，梁伟铿/王昶的初心和使命就是为国争光。“2017年世青赛团体夺冠，是我第一次靠自己的努力升国旗、奏国歌。”王昶回忆说，“为国效力是非常光荣的事情，还记得第一次打亚青赛的时候，领到带国旗的衣服都非常激动，当时我还拍照发社交平台，因为自己有带国旗、带名字的专属衣服了。”

新的周期，刘雨辰、欧烜屹等告别国家队，梁伟铿和王昶成为了国羽男双重要力量，他们表示要接好“接力棒”，就像刘雨辰、欧烜屹一样。“我们要像辰哥他们一样，起好带头作用。我们当时刚重组的时候，他们拿到1000赛冠军、总决赛冠军，成绩是他们先出的，我们也是后面慢慢起来的，都是因为身前有他们做榜样，我

们才能有现在的成绩。”王昶说，新周期他们在队伍里也要发挥承上启下的作用。

为国争光、为中国羽毛球队添彩是一代代中国羽毛球人的使命和责任，国羽男双这些年从“风云”到“南风”到“双塔”再到“图欧”，如今历史的接力棒交到了“梁王”组合的手上。“前辈坚韧不拔的精神是我们需要学习的，宝哥(傅海峰)在退役的时候说‘我已经没有时间为此这个队伍效力了’，非常感动。”梁伟铿从自己的偶像傅海峰身上学到很多，“在我们备战的时候，他在赛前训练进行指导、分享经验，我们吸收到到了。”

巴黎奥运会后，梁伟铿/王昶的关注度得到了很大提升。“我们和奥运会前那种生活模式差不多，不管是哪个场合，我们都是国家队运动员的身份，言行举止要符合国家队运动员行为规范。”王昶表示，“身穿印有国旗的国家队战袍比赛，是我们的光荣，更是我们的使命。外界的关注下，我们更应该严格要求自己。”



梁伟铿(上)、王昶在比赛中。新华社记者 杨磊摄(资料照片)