

“五朝元老”实现残奥会三连冠

实力唱将张亮敏力拔山兮



在2020东京残奥会铁饼项目女子F11级别比赛中，来自上海的36岁运动员张亮敏以40米83的成绩刷新了个人10年前创造的世界纪录并锁定冠军。这是她第五次参加残奥会，连续三届获得该项目的金牌。“这是我早就想好的，因为一直以来我和我的每位教练共同的梦想就是实现残奥会的‘三连冠’，并打破我自己曾经创造的纪录。所以真的挺开心的，就觉得自己这次圆梦了。”张亮敏直言一切尽在预料中。

本版撰稿 本报记者 张立

16岁被发掘 从歌手到运动员

张亮敏的父母都是健全人，由于母亲居芳英在怀孕时用药不慎，女儿出生后就成了视力残疾人。因此，父母在她名字里取了个“亮”字，希望姑娘就算视力模糊，生活也要明光烁亮。“我们没想过再生一个孩子，就想一门心思照顾她。现在女儿这么有出息，真的是特别欣慰。”尽管对张亮敏时至今日还不退役耿耿于怀，但一谈到女儿，父母满是心疼。“真的不容易，她自己身体也不好，经常这里痛那里痛，我怀疑是职业病。没想到这次不仅拿了金牌还破了自己的世界纪录。但是我跟她说，以后再别练了，毕竟已经36岁了，但是我看她的态度，估计还是要练下去的。”

从小在盲童学校念书的张亮敏如果不是在16岁那年被上海市残疾人文体中心的肖指导看中练投掷项目，她现在很有可能是一名歌唱演员。初中时，小张没有参加过任何专业训练，就以一首《我想有个家》获得过全国歌唱比赛第二名。然而，当肖指导第一眼看到这个身高170厘米，体重90公斤的女孩时，直觉告诉他，这是个练投掷的好苗子。随后，体训中心也多次上门，用真诚与耐心打动了张亮敏。从2001年开始，她和田径投掷项目结下了不解之缘。

经过一段时间的试训，这个性格爽朗的“假小子”很快适应了艰苦枯燥的训练生活，找到了一个全新的舞台，并持续发光发热。在进行了一年的专业训练后，初出茅庐的张亮敏在韩国主办的2002年远南运动会上包揽铁饼、标枪和铅球三个项目的金牌，2003年至2006年间，她又相继在全国残运会、香港青年世锦赛、马来西亚远南运动会上包揽这三个项目的金牌。

然而，正当小张踌躇满志地备战2004年雅典残奥会时，一个坏消息传来：她所参加的项目不设F11全盲级别，她只能参加残疾程度略轻的F12级比赛。残疾等级的不同，对运动员成绩和名次的影响非常大。由此，第一次残奥之旅，她仅获得铅球项目第七名。在2008年北京残奥会上，又因相同的原因，她遗憾摘得铁饼项目银牌，与金牌擦肩而过。

到了2012年伦敦残奥会，终于有了F11级别项目。这一次，等待了八年的张亮敏一鸣惊人，在铁饼项目中轻松折桂，这也是上海选手在伦敦残奥会上的首金。此后，在2016年里约残奥会上，她又蝉联铁饼项目冠军，依旧是上海选手获得的里约残奥会首金。

今年再次梦圆东京，将自己的铁饼纪录提高了41厘米，张亮敏手到擒来。“这次意大利选手阿松塔也投出了超过40米的成绩，这是之前没想到的。我原本以为在国际上只有我能过40米大关。不过我还有空间，训练时我的最好成绩是43米呢，这次也不想破纪录太多，留着下次吧。”接下来，张亮敏将在9月6日和大队一起回到北京进行三周隔离，紧接着还要参加10月在陕西进行的全国残运会，“只要国家需要我，我自己的状态也能够保持，我就会继续努力，继续拼搏。我希望再参加下届巴黎残奥会，说不定还能再破纪录呢。”



►张亮敏(左)和教练孙宝权在颁奖仪式上



◀张亮敏(左)与王兴章教练



孙鹏教练

东京残奥会备战期挚爱教练去世 张亮敏首次“独立”参赛

生活中，张亮敏是个乐观的女孩。她说对自己的人生不设限，只要愿意努力，不停制定新的目标，就能一点一点离梦想更近。“只要不放弃，就有成功的可能。”张亮敏常常这样激励自己。训练时，她在田径场投掷圈内一次又一次地投掷铁饼，盛夏的田径场气温高达40℃，但就算晒出皮疹，小张也不愿下场。力量训练时，她平均一周要承受2万多公斤的负荷。

算起来，今年是张亮敏练习投掷项目的第十九个年头，也是她人生“独立”参赛的第一年。因为，陪伴了她十多年的教练王兴章去世了。“原来在伦敦残奥会周期、里约残奥会周期带我的教练，一位陪伴了我12年的教练，带我走上最高领奖台的教练，在今年的5月19日永远离开了。”师徒二人从2008年底开始合作，在几年前被查出罹患癌症后，王指导仍心系张亮敏的训练，甚至一度表示哪怕放弃治疗也要陪她去东京参赛，再次冲击最高领奖台。“他陪了我十几年，把我当自己的孩子般宠溺，有他在，我不用担心任何事，我对他充满依赖。为了我，他放弃了化疗，选择保守治疗。但去年底他说吃不下饭了，觉得自己不行了，特别伤感。王指导当时说，只要自己能吃下饭，就一定要陪我到东京，但最后他还是没能战胜病魔，只

有64岁。所以这次是我第一次离开他的保护，独立参赛，对我来说也是新的突破。”

谈起故人，张亮敏很是感伤。“在王指导离开之前，他最大的梦想就是和我一起在北京冲击三连冠。虽然他最终没能陪我一起走到这里，但我努力实现了他的愿望。”在王指导治疗的日子里，上海的孙鹏指导接管了张亮敏的日常训练，对于孙指导的帮助，张亮敏称之为“雪中送炭”。“我和孙指导很早就认识了，因为疫情，我没早去南京集训，而是请孙指导带了我几个月，直到残奥会开赛前两个月才到国家队报到。因为投掷项目对场地有特殊的要求，我一直在奉贤阳光之家训练，而孙指导住在闵行，每天都要驱车很久来教我。我之前都是原地投掷，而孙指导让我再次找回了以前使用的旋转技术，他带教的这半年，对我的成长非常重要。”

随后，张亮敏又介绍起了陪她到东京的孙宝权教练。“在我重返国家队训练后，这位孙指导在备战期间给了我很大的鼓励和支持，我今天的成功，与他也是分不开的。”对于张亮敏，孙宝权也给予了很高的评价，“我们在2001、2002年就认识了。她技术好、为人厚道，训练从不偷懒，她完成三连冠，我也沾了光。”

无法改变女儿的倔强 父母期待她早日成家

从2001年7月加入上海残疾人田径投掷组至今，张亮敏是全国三八红旗手、全国五一劳动奖章获得者，也曾荣获上海市新长征突击手、上海市五四青年奖章、上海市三八红旗手、上海市五一劳动奖章、上海市劳动模范等荣誉，被市政府记一等功。

在小张位于闵行颛桥的家中，获得的各类赛事奖牌铺满了整个沙发。“这些都是她用汗水换来的。”妈妈说今年张亮敏其实是带着伤病参赛的，她特别担心女儿是否能扛下来。“她之前告诉我，经常浑身疼痛，晚上也睡不好，常常咬着牙训练，体重也一下子掉了20多斤。”张爸爸无奈地表示，他曾不止一次劝说女儿，已经获得了那么

多荣誉，要是身体实在吃不消就别练了，但她就是不肯放弃，坚持带病参加训练。虽然作为父母很心疼，但仍然尊重女儿选择实现自己人生价值的方式。“她今年已经36岁了，本来伦敦奥运会后我就想叫她退役了。但她和我们说，自己状态不错，下一届巴黎残奥会还想去参加。”

父母拗不过倔强女儿的想法，只能做好后勤工作，为她提供一个温暖的避风港。但他们内心一直期待张亮敏能尽早退役，结婚生子。“她有个健全的男朋友，但因为太忙了，一直没把结婚提上日程。虽然东京残奥会结束了，但马上就是全运会，然后就是备战明年的亚运会和世锦赛，基本没有休



►母亲展示女儿的获奖照片

息的时候。我们作为老人肯定希望她早日成家，最好能快点生个孩子，我们也能帮着带。毕竟我今年已经72岁，她妈妈也66岁了，如果她要等到巴黎残奥会结束后才退役，那就快40岁了，真的是太晚了。”

原本此次东京之行，张亮敏的父母要陪女儿一起去，顺便在日本旅游一段时间。但由于疫情，计划只能取消。“本来我们想着这次残奥会离家这么近，我们也去日本转一圈，还能看看女儿比赛。但没想到被疫情打乱了节奏，不知道以后还有没有机会去看看她在国际大赛上的英姿。”