

# 轮椅剑客，豪情壮志不言愁

## ——记东京残奥会中国代表团首金获得者李豪

在东京残奥会轮椅击剑男子佩剑个人赛A级决赛中，上海轮椅击剑队运动员李豪夺得金牌，这是中国代表团在东京残奥会上获得的首金。昨天刚过完27岁生日的李豪2岁时因车祸导致截肢，但他从未自怨自艾，而是用积极进取的体育精神点燃生命的激情。李豪说：“如果不是因为击剑，我可能很难撑下去。”

本报记者 张立

从四川到上海 从游泳到击剑

## 我要感恩每一个伯乐

13岁开始练习游泳，2014年接触轮椅击剑，2015年又被挖掘进入上海轮椅击剑队，而后辗转于各大国内、国际赛事中锤炼技术，直至一剑成名。

### 练游泳因身高受挫

1994年，李豪出生在四川省华莹市。2岁时，他不幸遭遇车祸，右腿被截肢。童年的不幸并没有泯灭小李的运动天赋，今年24岁的弟弟李金杨回忆，哥哥从小就展现出惊人的运动天赋，“小时候我们比爬树、游泳，哥哥都比我们快，甚至骑自行车，他用一条腿都能赢我们。虽然哥哥身体上有些残疾，但他对待生活的态度非常积极，在他身上能明显地感觉到青春的活力与动力。”

2007年，13岁的李豪正骑着一辆自行车载着同学去上学，恰巧被广安市残联的一名干部看见，觉得他天赋不错，便向李豪的学校建议把他送到广安走体育道路，而这与生性好动的小李一拍即合。“虽然右腿残疾，但儿子从不自卑自弃，从小性格就乐观向上。”李豪的母亲余定琼对大儿子很是自豪。

一开始，李豪学的是游泳。但随着年龄的增长，李豪的身高达到1.86米，这也导致他在游泳项目评级时受挫，巨大的心理落差让他几乎放弃运动生涯。游泳教练认为，身高臂长的小李更适合练习击剑。于是，李豪开始学习轮椅击剑，并成功进入四川轮椅击剑队。“我当时想过放弃，不再练了，但自己还是不甘心，幸好后来被击剑教练看上了，从而转项。”回想这个过程，小豪感慨，“我要感恩每一个伯乐。”



### 练击剑一度要放弃

然而，长期枯燥辛苦的训练让李豪身心疲惫，萌生了退出击剑队的想法。2014年，李豪离开四川轮椅击剑队到重庆打工。听到这个消息后，余定琼没有责怪儿子，而是语重心长地对他说：“人的一生中不可能一帆风顺，不能遇到一点挫折就打退堂鼓，只有靠自己的拼搏，才能闯出一条路。”听了母亲的教诲，李豪重拾希望，决定将击剑事业进行到底。

2015年，21岁的李豪从四川来到上海，加入了上海轮椅击剑队。刚到上海的那会儿，他发现自己的击剑技术

和其他队员相比有很大差距，基本功不扎实不说，很多动作不仅仅是要改，而是要重新练。除了技术上的难题，小李右腿持续多年的老伤总是引发神经痛，可谓困难重重。“那时候，儿子经常给我打电话，讲他在上海的生活。”余妈妈说，虽然李豪一直是报喜不报忧，但她听得出来，通话时儿子的声音多次哽咽，很明显训练很辛苦，“虽然心痛，但路是他自己选择的，再苦再累我也会支持他。”

好在，经过在上海队更加系统的训练，李豪用意志力克服了各种困难，击剑技术也有了质的飞跃，开始在各大比赛中崭露头角。特别是在轮椅男子佩剑个人A级项目上，他先后夺得2016年世界杯第三名、2017年全国锦标赛第三名、2018年世界杯冠军、2019年全国第十届残运会第二名以及2019年世锦赛第二名。

### 如今已成奖牌收集者

一分耕耘一分收获。在李豪家中，东京残奥会前就有大大小小21枚沉甸甸的奖牌，这是他多年参加比赛获得的。“每次他回家，总要带几枚奖牌回来，我们都已经习惯了。”余定琼说，每当她想起儿子了，就会把这些奖牌拿出来看看。如今，这个装奖牌的箱子快装不下了，她准备买个更大的。对于这次获得的东京残奥会首金，李妈妈欣喜之余也告诫儿子，“要戒骄戒躁，争取获得更好的成绩。”

与此同时，李豪的成长也离不开教练的悉心指导。中国轮椅击剑队主教练孔令辉今年已经65岁了，从专业运动员到执教健全人运动员，再到指导残疾人击剑队，他借助专业的训练方法和丰富的经验，带出了一批批优秀的运动员。孔指导认为，“残疾人体育的意义不只是竞技，而且在身体和心理的康复方面，体育起到了重要的作用。”

值得一提的是，每次在比赛过程中碰到因运动员前后活动的幅度较大导致两个轮子连着下面固定的轨道跑偏时，需要志愿者上去把他们拖回正中。每当碰到这种情况，李豪会尽量让自己单腿站起来，减轻轮椅负重，方便志愿者的工作，得到了大家的一致赞赏。



## “敢拼敢打，我是冲着奖牌去的”

本报记者 张立

首次征战残奥会的李豪在决赛中面对的是世界排名比自己高两位的乌克兰选手曼科。虽然开局是小李3比1领先，但接着被对手连得6分，以3比7落后。经过调整后，李豪右手握住轮椅扶手，支撑身体重心，左手持剑迅猛出击，连续追分反超对手，最终以15比12在自己的残奥首秀中赢得金牌。

对于决赛中领先、落后、反超的跌宕起伏，李豪觉得自己还是打得有点激进，总是拼命向前冲，没控制好心理状态。好在他及时听取了教练的意见，放慢速度、掌握节奏后追回了比分。对于夺得中国代表团首金，李豪很是惊喜，“首金吗？我没有想到，我之前说能进前四就觉得不负此行。这次能拿下比赛不是说我技术多么好，而是我敢拼敢打，第一次参加残奥会没

有负担、没有多少压力。”不过，李豪也坦言，既然来参加残奥会了，就是要发挥出最高水平。“我是冲着奖牌去的，但没想到会获得金牌。”

如今，李豪希望残奥会后能早日回到家乡，见到在外务工的父母。余定琼也保持着乐观的心态：“不管成绩怎样，尽力就好。我现在最期盼的，就是儿子早点回家，吃一顿我亲手做的家乡菜。”

### 泳池勇者蔡丽雯：

## “不放弃，为梦想拼到最后一刻”

1分13秒46！——中国选手蔡丽雯在28日举行的东京残奥会女子100米仰泳S11级决赛中斩获金牌，并创造了新的世界纪录。“（拿了金牌）非常开心，发挥出了自己平时训练的水平，没有辜负备战残奥会的努力和顶着腰伤参加训练的辛苦。”蔡丽雯比赛后在混采区笑着对记者说。

在比赛前半程，蔡丽雯一直超队友王欣怡半个身位，50米转身之后蔡丽雯稍稍落后，但在最后的25米实现反超，以零点几秒的优势夺冠。“我一直告诉自己，不能放弃，要拼到最后一刻，才能对得起自己这么多年的辛苦和努力。”她说。

蔡丽雯1998年出生在贵州遵义，2岁时因视网膜病变失去光明。从小就喜欢水的她8岁时参加了省里的残疾人游泳比赛，自此踏上了游泳这条路。对于身体健康的人来说，学游泳尚且是一项不小的挑战，对于视力障碍的蔡丽雯来说更是艰难。由于看不到标准动作示范，为了把动作做到位，她付出了常人无法想象的努力。2018年，蔡丽雯在训练中腰部受伤，此后经常被腰痛折磨。这期间她有彷徨，也想过



中国选手蔡丽雯、王欣怡、李桂芝分获冠、亚、季军

放弃，但最终还是咬牙坚持了下来。坚持，是蔡丽雯走向成功的基础。不怕苦、不怕累和勇往直前的信念，使她在游泳领域一路向前，在省、全国和世界级的各项游泳比赛中崭露头角。

2016年，蔡丽雯参加里约残奥会，在自己的残奥会“首秀”中摘得女子100米仰泳S11级比赛银牌。五年后再战，她终于在这一项目上夺得金牌，实现了自己的梦想。

谈到第二次参加残奥会比赛，蔡

丽雯说这次自己心态更加淡定，心里也更有底气。“为了这届残奥会，我们备战时间多了一年，虽然更辛苦，但准备也更加充分。”蔡丽雯接下来还将参加200米个人混合泳SM11级、100米蛙泳SB11级和100米自由泳S11级的角逐。

除了比赛和训练，蔡丽雯业余时间喜欢用手机听小说、听歌，也喜欢通过唱歌来调节情绪，她最喜欢的歌曲是周深的《大鱼》。