

飞鸿展翅入碧涛 乘风破浪向苍茫

专访 2024 年青少年游泳锦标赛六金得主张家淇

□本报记者 周强

天赋少年投身游泳

张家淇是一名 12 岁的小女孩儿，现就读于石家庄市第三十八中学。说起跟游泳的结缘，张家淇表示这个过程颇有戏剧性，“2019 年 5 月 20 日这天，妈妈接我放学时说要送我去游泳。没想到走到半路，电动车没电了，我们只好扫了一辆共享单车继续前行”。更让她觉得可笑的是，妈妈只知道游泳馆的大体位置，具体在哪，找哪位教练，她都不知道，“她只是听别人说体育大街上有个专业的游泳馆，其他信息一概不知。走到美丽华大酒店附近，妈妈看到一位大爷带着泳包，于是就跟着他一路来到游泳馆”。

在游泳馆电梯口，张家淇遇到了教练，“妈妈跑过去喊住教练说我们想学游泳，在电梯里，教练捏了捏我的胳膊，看了看我的身体条件，让我第二天办完身份证后就训练”。就这样，张家淇走上了游泳的道路。

开始训练后，张家淇逐渐显露出她的游泳天赋，“我 5 天学会了蛙泳，15 天时又学会了仰泳和自由泳，到 20 天时，我四种泳姿就都学会了”。

魔鬼训练端正心态

2019 年底，受到疫情影响，刚刚进入状态的张家淇被迫中断了训练，“当天上午游泳测试，我的 100 米自由泳游了 1 分 24 秒，非常开心。本来说下午做游戏，但中午就临时通知暂停一切训练”。让她没有想到的是，停训一停就是半年，这可把她的妈妈急坏了，“别人都躲在家里的时候，妈妈就让我在小区院子里绕着楼跑步。那时我还小，心里特别不愿意，就偷慢慢跑”。

张家淇的小聪明很快被她妈妈识破，为了让她记住教训，妈妈想了个特殊的办法，“说带我出去玩儿，我特别开心。结果，妈妈开车开了很久，周边的环境也越来越空旷。在一个路口，妈妈让我下车并把车门上了锁。妈妈让我跟着车跑，跑到高速路口是 10 公里。她说我跟上就带我回家，跟不上就自己回家”。张家淇一下子被妈妈的办法给整懵了，她一边哭一边追，就这样跟着车跑了 10 公里。看到孩子的状态，张家淇的妈妈心里也不是滋味，但为了矫正孩子，她还是狠心坚持了下来。经此教训，张家淇再也不敢偷懒了，每天坚持在家跑步，做模仿训练，做腰腹力量训练，拉引体向上。“妈妈弄来了跑步机，在家里装上了单杠，她甚至弄了个板凳儿，让我模仿电影《西虹市首富》里的‘陆由器’，真是又好气又好笑”。

家人支持实现突破

除了妈妈的魔鬼训练方法，在疫情期间，家里的每个人都给予了她坚定的支持，“我的爸爸是退伍军人，对我要求非常严格，每次我做平板支撑、俯卧撑和引体向上时，他都在我身边指导，让我的动作更标准”。

张家淇从小由姥姥、姥爷带大，深受宠爱。然而，每当她训练时，姥姥、姥爷都会出去遛弯儿，直到她训练完毕才回来，时间总是卡得刚刚好，“妈妈偷偷告诉我，因为训练太苦了，他们心疼我，才选择躲起来偷偷擦眼

“

在前不久结束的 2024 年青少年游泳锦标赛上，来自石家庄的张家淇奋勇拼搏，在参加的个人项目中，一人夺得六枚金牌，不仅实现了自己的游泳梦想，更为所在地市争了光，一颗游泳新星正在冉冉升起。今天，我们就走近张家淇，一起了解她的成长历程。

”

泪。回来的时间也不是刚刚好，而是回来后就在门口听着，听着我练完了第一时间回到我身边，抱抱我，安慰我”。

在家人的支持下，她坚持锻炼，体能提升很快，“我做腰腹力量、平板支撑可以做一个小时，做引体向上可以做到 30 个。半年的体能训练让我在恢复训练时没有那么吃力”。

参加比赛收获首金

2020 年 5 月 16 日，张家淇开始恢复训练，8 月 29 日，她迎来了人生中的第一场比赛，“参加的是 2020 年河北省青少年游泳达标赛（南区），只有在这个比赛中达标才能参加 2020 年的锦标赛”。

比赛中，张家淇出色发挥，顺利达标，拿到了参加锦标赛的入场券。2020 年 10 月 9 日，她乘坐大巴车前往邯郸参加锦标赛，“这是我第一次离开爸妈，和小朋友们一起由教练带领去一个陌生的城市参赛，一路上小朋友们叽叽喳喳，欢声笑语，但我的内心却是兴奋又忐忑，默默想象着这场高手云集的正式比赛”。

按照比赛规定，当时最小的年龄组是 9 岁以下组，而张家淇才 8 岁，在年龄上有一些吃亏，“要和比我大的姐姐一起比赛，无论是身高还是心理，对于第一次参加正式比赛的我，都是一次很大的挑战”。100 米蛙泳是张家淇最有信心取得奖牌的项目，但由于犯规未能如愿。张家淇没有气馁，她调整好心态，咬紧牙关，终于在 50 米蛙泳腿的项目中取得了第一名，拿到了人生中的第一枚金牌。

随后，张家淇相继参加了 2021 年河北省青少年游泳锦标赛，获得三枚金牌、一枚银牌，并达到国家二级运动员标准；2022 年河北省青少年游泳锦标赛，获得金牌三枚、银牌三枚；河北省第 16 届运动会青少年组游泳比赛，获得金牌一枚、银牌一枚、铜牌两枚，达到 400 米自由泳国家一级运动员标准；2023 年河北省青少年游泳锦标赛，获得金牌三枚、银牌一枚；2024 年河北省青少年游泳锦标赛，获得金牌一枚、银牌一枚、铜牌两枚。金灿灿的奖牌见证了张家淇的成长之路，在游泳的道路上，她走得愈发坚定。

勇夺六金迎来高光时刻

2024 年青少年游泳锦标赛前夕，为了能够在比赛中取得好成绩，张家淇做了充分的准备。“每一场训练



我都做到全力以赴，在训练时和男孩子比，和大哥哥比，在过程中提高自己”。比赛前，张家淇承受了巨大的心理压力，“我不能辜负教练对我的付出，也不能辜负自己的所有努力，我明确目标，争取在参与的各个项目中取得冠军并达到国家一级运动员标准”。

经过全力拼搏，张家淇在参加的个人项目中全部取得了金牌，“拿到 6 块金牌，这是我参加训练以来首次取得大满贯，对于这个成绩我是满意的。同时也有遗憾，六项中只有五项达标了国家一级运动员，50 米自由泳距离国家一级运动员标准差了 1 秒。我不会气馁，争取在下次的比赛中挣回这 1 秒”。

收获成绩的同时，张家淇还在比赛中收获了宝贵的经验，“在这次比赛中，我还遇到了一个小问题，在游 1500 米自由泳时，起跳入水时泳镜就进水了。我全程睁着眼很疼，看不清，这个问题在今后的比赛中一定要避免发生”。

张家淇表示，成绩的取得离不开她人生中的伯乐——王辰昕教练，“在这几年的训练过程中，我的成绩起起落落。特别是随着身高体重的增长，训练上的懈怠，还有心理上的变化，有段时间我的成绩一落千丈。我心里十分难过，开始消极沉沦。是我的教练不抛弃、不放弃，鞭策我，鼓励我。慢慢地，我逐渐端正了思想，积极配合教练的训练计划”。在教练的默默付出下，张家淇积极努力，顽强拼搏，成就了这次比赛的高光时刻。

张家淇说，没有一份努力会被辜负，每一份坚持都会有收获，她将在后续的训练和比赛中继续努力，争取在更大的舞台成就更辉煌的梦想。