



▲張亮(右)與劉治宇(中)在世錦賽後慶祝 資料圖片

張亮

勇破西方選手壟斷

四征奧運

一往無前

當自己的搭檔只是年少幼苗還沒有進專業隊時，張亮的名字已經出現在奧運賽艇比賽的名單上。從北京、倫敦、里約再到延期進行的東京奧運，他不僅是中國國家賽艇隊名副其實的「老大哥」，更打破亞洲人難以登上賽艇運動領獎台的迷思。將第四次踏上奧運征途，見慣風浪的他接受大公報記者獨家專訪說，「我無所畏懼，奪冠的夢想和堅定的信念讓我一往無前。」

大公報記者 李理

「你見過凌晨四點的洛杉磯嗎？」這是美國已故籃球運動員高比留給世界為何勤奮的註腳。張亮也用訓練迎接過世界上許多城市初升的太陽。國家隊的許多人都知道，當在大多數運動員剛開始進行一天訓練的時候，張亮通常已經完成了16公里的測功儀或者1個多小時的單車訓練。

在最近一次葡萄牙外訓時，他的時間表是這樣的：最早凌晨4點30分起床開始訓練，七點準時吃飯，八點集合進行20公里水上訓練。上午10點上岸，緊接着11點開練直到下午1點開始吃午飯。下午4點半又進行訓練到晚上六點，「通常晚上再加練，10點一定上床睡覺。」

枕戈待旦珍惜分秒

用偷時間的人來形容張亮一點也不過分，他告訴大公報記者，自己的動力源自於夢想和目標，「有了目標，無論夜晚還是白天，隨時隨地都有一道夢想的光亮照着你。誰都想舒服一點，但我知道我有很多不足和短板。無論人在哪，只要想到了我就會付諸行動。」

張亮說賽艇和馬拉松、競走等長距離項目一樣都是極限項目，對人的考驗很大。其實，這樣的考驗不僅體現在體能上，更需要成熟的心智。

說到心智，大公報記者問張亮，「你覺得過去這十幾年來，時間賦予你的最大禮物是什麼？」從毛頭小伙子已變為兩個孩子父親的張亮說，時間給自己思想成熟和篤定心思，「心態變得更好，愈加明白自己想要什麼，索性更加心無旁騖去訓練。」

張亮最想要的就是站在奧運會領獎台上。在這之前，他必須要破除一個迷思。去年9月奧地利舉行的賽艇世錦賽上，張亮與搭檔劉治宇在男子雙人雙槳決賽中勇奪金牌，用他的話說，「像是踹開了一扇門。」作為舶來品的賽艇運動，長期以來被認為是西方人強項。在賽艇圈中，特別是男子項目亞洲人以前拿獎牌很難。「別人沒把你當做對手，他們認為你們就是來玩玩的。」張亮說。

不過，正如上個世紀東京奧運會日本女排擊敗蘇聯奪冠一樣，張亮也打破了西方人在賽艇項目無敵天下的偏見。他堅定地說，只要科學和努力訓練，沒有什麼是不可能的。

無懼延期目標不變

有人說，人活一世要趁早經歷磨難，這樣以後的路就無所畏懼了。對於張亮而言，他坦言自己一路走來確實挺難，但反過來想也未嘗不是好事。人在葡萄牙集訓的時候，世界盃一站又一站延期的消息傳來，最後索性東京奧運會也延期了。一路波折，他和隊友返回國內隔離。

「說心裏一點沒有波動是假的，無論是訓練和思想還是會受一點影響。」歷經艱難的歲月此時反哺了張亮，他告訴大公報記者說，儘管比賽延期，但奧運會終究會舉辦，他的訓練和比賽目標都沒有變。

正如每每訓練和比賽都自覺屏蔽外界一樣，張亮說專注力是他的一個強項，「我會擺正心態，絕對不能浪費每一秒。」

話你知

奧運會賽艇介紹

賽艇是奧運會傳統項目，在首屆賽事因天氣惡劣取消，因此賽艇項目是在1900年的巴黎奧運正式登場，1976年奧運會增加了女子比賽項目，現在總共14個項目。

賽艇按乘坐人數，有無舵手，以及使用單槳還是雙槳劃分項目。比賽距離男子2000米，女子為1000米，每條航道寬12.5至15米。男子包括單人雙槳、雙人雙槳、雙人單槳無舵手、雙人單槳有舵手、四人雙槳無舵手、四人單槳無舵手、四人單槳有舵手、八人單槳有舵手。比賽採用分組計時的方法進行，然後進行準決賽和有6隻船進行的決賽。

在東京奧運週期，中國賽艇協會請來了德高望重經驗豐富的專項教練——5屆奧運會金牌得主、「賽艇傳奇」史蒂夫·雷德格雷夫。他是英國賽艇發展的親歷者，更是諸多計劃的制定者。如今他作為中國賽艇隊高水平運動表現總監，統籌指導國家隊的訓練。本屆賽事將在東京海之森水上競技場上演。



▲海之森水上競技場可眺望富士山 東奧官網

靜水深流 責任在肩

要不是自己一路堅持，張亮說他很難遇到自己現在的搭檔劉治宇。記者發現就連張亮微信頭像，都是他和這名小他整整八歲的搭檔卡通形象。

國際賽艇聯合會全年發布了一份「2019年盤點」，在男子雙人雙槳的年度時刻評選中，張亮與劉治宇憑藉世錦賽上的出色表現，獲得了最佳表現和年度最快成績兩個獎項。

奧運賽場有不少考驗搭檔默契的項目，找到完美組合並非易事，張亮也表示有時候一輩子都難遇到好搭檔。其實，張亮和劉治宇

張亮和賽艇運動結緣源自兒時歲月。在他東北鄉老家不遠的地方，就是河。他從小就喜歡玩水，游泳，看河流靜靜流淌。比同齡人的身形高大的他後來直接投奔教練，一頭扎進了賽艇運動。

一個外人難以察覺的細節是，張亮每次訓練完都要仔細擦拭器材。自言會有好的回報。2018年亞運會開始前，張亮的第二個孩子出生了，作為兩個孩子的父親他說他更加明白什麼叫責任。對賽艇入了迷的他說，自己的愛人會打趣他說，「真不知道以後你除了賽艇還會做什麼。」

「常年不能和家人團聚，因此我更明白要把一天當兩天用，不然就白付了。」張亮如是說。作為水上項目，賽艇靜水深流，爭渡向前的運動氣質也融入了張亮的個人生活。平時他喜歡看書、喝茶、聽音樂。他說，「賽艇運動是一種享受，你能聽到細碎的浪湧，聽到水和船體摩擦的沙沙聲。」

張亮(左)與劉治宇合作無間 受訪者供圖

張亮小檔案

- 出生日期：1987年1月14日（33歲）
- 出生地點：中國遼寧錦州
- 身高：1米95
- 體重：92公斤
- 項目：賽艇
- 主項：男子雙人雙槳
- 搭檔：劉治宇

▶劉治宇(左)與張亮是中國隊東奧金牌希望 資料圖片

主要獎項

- 2007年阿姆斯特丹世界盃男子單人艇第八名
- 2010年廣州亞運男子雙人雙槳金牌
- 2018年雅加達亞運男子單人雙槳金牌
- 2019年9月奧地利世錦賽男子雙人雙槳冠軍(成績：6分05秒680)
- 2019年11月東奧選拔賽北京站男子單人雙槳冠軍(成績：7分08秒53)



一路堅持 終遇最佳搭檔



是2019賽季組合到一起的「新搭檔」。在賽季最重要的世錦賽上，「亮宇組合」狀態出眾，特別是在決賽中，兩人從開賽階段便確立領先優勢，最終以6分05秒680的成績獲得了中國賽艇男子公開級歷史上的第一塊世錦賽金牌。成績也成為本賽季男子雙人雙槳項目的最快成績。

國際賽聯預測稱，基於在世錦賽上的強勢表現，張亮、劉治宇組合將成為東京奧運會看點之一。但是，「為中國奪得男子賽艇奧運首金」並不是一件簡單的任務，他們勢必將面臨來自愛爾蘭、波蘭、瑞士等隊的強力挑戰。一起追夢就是張亮和劉治宇最大的共同點目標。張亮說，賽艇運動員通常都比較能吃苦，無論颶風下雨都會照常訓練。大公報記者發現和張亮一樣，劉治宇的微博頭像也是兩人手拿五星紅旗，他在不多的動態中寫道，「因為有夢想，所以必須去追求。」