



周璐璐

周璐璐： 大块头 当有大勇气

本报记者 胡建明

周璐璐是谁？

在2011年的举重世锦赛上，周璐璐在75公斤以上级这个女子举重最大级别项目的角逐中，击败了中国女子举重最大的对手俄罗斯名将卡什丽娜，夺得总成绩冠军。这也是中国女举最大级别8年来首次赢得世锦赛总成绩金牌。周璐璐因此成为新奥运周期唯一在世锦赛打破世界纪录的中国女选手，并成为新奥运周期女子75公斤以上级唯一获得世界冠军的中国选手。

正因为如此，所有人都记住了周璐璐的名字。也是因为如此，所有人都对出征伦敦奥运会的周璐璐寄予了厚望，很多人都认为，她这次应该能拿回一枚金牌。大家之所以对她充满了信心，也是出于对她不凡经历的信任。

1999年，牟平区中小学生学习运动会在大窑镇举行。彼时，牟平区体校教练杜师正在烟台各地挑选好苗子，当天在运动会现场看到正在参加铅球比赛的周璐璐时，杜师当时就拍板决定，将周璐璐领进牟平体校，当作大级别的举重运动员培养。那一年，周璐璐才11岁。

那个时候，一个农村孩子能进入体校训练，是一件很光荣的事情，当周璐璐的父母得知这个消息后，当即对杜教练表示：“璐璐就交给您了，您当自己孩子管教就行，该管管，该骂骂，不用惯着。”

事实证明，杜教练没有看走眼。自从加入举重队之后，周璐璐一直训练得非常刻苦，在其他孩子因为吃不了这个苦，纷纷逃课甚至是退队的情况下，周璐璐一直坚持到了最后，和周璐璐同一批进队训练的孩子中，只有周璐璐自己练出来了。

因为对周璐璐非常信任，直到现在，杜师在聊起这位好徒弟时，还是信心满满：“她本身条件就非常好，加上没有伤病，我期待她这次奥运会能有好的表现，我觉得她有90%以上的希望拿金牌，而且应该比去年的世锦赛成绩高。”

当然，周璐璐要想完成夺冠重任，还有很大的坎儿要迈。她除了要“紧盯”卡什丽娜之外，还要严防韩国名将张美兰。自从2004年雅典奥运会输给唐功红之后，张美兰几乎囊括了2004年之后这个项目所有世界大赛的冠军，只要张美兰参加的比赛，别的选手基本只有争亚军的份儿。2008年北京奥运会上，张美兰更是打破三项世界纪录，毫无悬念地获得金牌。

如今，张美兰已经29岁了，但她的状态还是保持得非常好，可以说，她才是周璐璐在伦敦奥运会上最大的竞争对手。好在周璐璐的心理素质比较过硬，每逢大型比赛，周璐璐常常会有非常出色的发挥，也正因为如此，她才有了一个叫“不紧张”的绰号。

身份之变：要强女孩当了妈

作为一个母亲，我还能回到巅峰吗？杜丽在问自己，身边的亲朋好友也在问她。

北京奥运会结束后，很多人都认为，已经有两枚奥运金牌在手的杜丽可能会选择急流勇退，安心去寻找属于自己的幸福生活。可杜丽是个很有主见的女孩子，她从来没有说过要放弃自己心爱的射击事业。

2009年11月29日，杜丽与奥运冠军庞伟牵手步入婚姻的殿堂，结成了中国

体育史上的第一对奥运冠军夫妻。2010年8月8日，名叫茂茂的可爱男孩降生到庞伟和杜丽家中，他的生日正是北京奥运会开幕的日子，这对这个家庭来说有着非同寻常的纪念意义。小茂茂样子很像爸爸，性格像妈妈，他的到来给这对80后父母带来了无限的快乐。

“一岁多的时候，茂茂突然开口叫了妈妈。”杜丽说那个时候感觉整个世界都在幸福中眩晕，儿子成了她生

活的重心，她给儿子拍照，然后和儿子一起分享照片记录的快乐。母亲的快乐似乎让杜丽有了前所未有的成就感，但每当孩子熟睡，她翻看过去的相册时，一张张的训练照和训练基地里的照片，总能勾起她无限的思绪。

杜丽说，每每洗奶瓶、洗尿布的时候，她都会不经意地看着自己的双手，这双手在此前十多年中，几乎手不离枪，“有时候干完家务，看着一边熟睡的茂茂，我会下意识地抬

起手臂，做一下瞄准的姿势，当我的右手食指轻轻扣动时，突然会非常怀念这样的感觉。”杜丽又一次心动了，“我离不开枪，因为射击是我的工作。”

在心动的同时，杜丽又心存疑虑，这个要强的女人知道自己要做就一定要做到最好，“作为一个母亲，我还能回到巅峰吗？”杜丽在问自己，身边的亲朋好友也在问她。有人认

为她应该享受家庭生活，有人又觉得放弃有些可惜。

雅典奥运会，杜丽用一枚金牌向外界展示了什么叫“惊艳之美”；北京奥运会，杜丽又用一枚金牌向外界展示了“成熟之美”；伦敦奥运会，杜丽将继续自己的“炫美之路”，这一次，她用手中的金枪，瞄向了“改变之美”。

射击改变了她的人生，而她也一直在主动改变，去适应人生的每个阶段。从奥运冠军到冠军妈妈，再到奥运参赛选手，一路走来，杜丽最大的感受就是，“坚持自己的梦想，面对挫折也不放弃，去改变。”

►山东选手
杜丽已经连夺两枚奥运金牌。
(资料片)

杜丽当妈了， 还能再夺奥运金牌吗

本报记者 胡建明

性格之变：内心变得更加强大

当了妈妈回到射击场，内心变得更为平静了，打起枪来也比以前稳了。

在照顾陪伴儿子时，杜丽慢慢发现母亲身份给自己带来了改变。“以前我脾气急，如果有什么不顺心，或者心情不好，瞬间就会爆发。”但成为母亲后，杜丽欣喜地看到自己性格中的改变，“我对孩子特别

有耐心，连我自己都想象不到的。在没有孩子的时候，我常常觉得我的性格好像带不了孩子，但没想到我有了孩子以后，会变得特别有耐心。”

孩子只有6个月大的时候，杜丽恢复训练重返国家队。她在北京射击场对面租了房子，母亲也来到北京帮助照顾茂茂。当时她个人、家人甚至山东省体育局都承担了巨

大的压力，毕竟对于一个女人来说，没什么比自己的儿子更重要，但征战奥运、为国争光也同样不能有丝毫懈怠。

于是，杜丽白天训练，晚上接受按摩治疗，然后回家团聚，“刚回国家队，孩子还没断奶，所以训练间隙要回去喂奶，而且晚上都要陪着孩子，白天训练，花在总结和消化上的时间少。”杜丽坦言，刚开

始恢复训练的那段时间确实艰辛，也多多少少影响了自己的成绩。不过，当了妈妈后回到射击场，内心变得更为平静了，打起枪来也比以前稳了。射击队心理科研组的专家们也发现，当了妈妈的杜丽心态更加稳定了。

杜丽说：“我比以往更加自信，只有这样才能让我更从容面对角色的改变。”

“心”的改变：我要当完美的杜丽

我证明了我可以做一个很好的妈妈，同时还是一名不错的职业女性，我能很好地协调两者的关系。

杜丽一直憧憬着2012年伦敦奥运会，这个梦想也一直“蛊惑”着她坚持站在射击场上。多年的射击生涯，加上产后不久就恢复训练。她一度出现肌肉僵硬，甚至“半身不遂”，母亲和丈夫心疼得不行，但杜丽却笑着咬咬牙。

“我跟所有队员的训练计

划是一样的，没有少一点儿训练量。”成了妈妈级运动员，杜丽却不愿在训练中有一丝特殊。大强度的训练量也曾经让她一度萌生放弃的念头，过去八年的经历却在脑海中一点点坚定了她的信念。

在2012年射击亚锦赛上，升级做妈妈的杜丽又一次展现了她飒爽的身姿。在50米三姿资格赛中，杜丽就打出了594环的个人最好成绩，追平了该项目的资格赛世界纪录，并以692.1环的总成绩问

鼎。

“我证明了自己可以做一个很好的妈妈，同时还是一名不错的职业女性，我能很好地协调两者的关系。”一个更完美的杜丽回来了，她顺利获得了伦敦奥运会女子步枪50米三姿的“门票”，她也将携手丈夫一起走上卫冕之路。

职业生涯中的第三次奥运会就在眼前，让改变发生，伦敦只是其中一站。杜丽现在最大的体会是身份改变带来的动力。“现在我的人生阶段

不同了，所以看问题的角度有了改变。我觉得我做事更加专注投入，比从前沉着冷静、想问题更深入了。”作为一个母亲，她在射击场上变得更加沉稳，她喜欢这样的改变。

一想到这里，杜丽的心境就豁然开朗：“现在我觉得角色的改变能让我更成熟，在赛场上发挥更稳定。让改变发生，能唤起运动员对新目标的追求，也有正面的效果。”

伦敦是杜丽新的开始，也是“心”的改变。