



左图为集训队员在进行自行车项目训练
右图为教练在指导羽毛球队员训练
(本报记者 曲海庆 摄)

让梦想在拼搏中精彩绽放

□本报记者 高倩

伴着朝阳,挥洒汗水,用脚步在操场上写满努力;穿梭在一池碧波中,让浪花记录拼搏的无畏风采……近期,我市近200名残疾人运动员在市残联的组织下,来到安阳示范区飞翔中学集训,积极备战河南省第九届残运会。运动场上,随处可见他们自强、奋斗的身影。

全力备战筑梦未来

“加油!马上到终点了,加速!”8月2日上午,残疾人自行车项目训练现场,赤日炎炎,教练正带领队员训练。操场上,队员们蹬着自行车,奋力向前,像一道道闪电划过眼前。“最初接触这个项目只是为了减肥,当知道自己可以通过努力来为家乡而战,实现自我价值,训练变得更有意义,也更有动力了。”停车休息的片刻,21岁的宋明焯对记者说。

阳光的炙烤下,气温越来越高。操场上,几名练习越野滑轮的队员,用力撑着车把,转弯、加速、超越,让小小轮椅迅速向终点驶去,任凭豆大的汗珠从额头滚落,湿透衣衫。

今年7月中旬,近200名残疾人运动员来到飞翔中学参加为期40天的集训。在这里集训的有篮球、羽毛球、游泳、自行车、越野滑轮等14个项目,其中一些是冲金项目。

科学指导提升技艺

走进篮球场,一队年轻小伙子正在排队练习投篮。跨步、运球、起跳、投球……看着篮球在空中旋转着滑翔,最终穿网落下,球场上的同伴纷纷竖起大拇指。“之前我没接触过篮球,啥也不懂。经过20多天的训练,教练带我们从零练起。在教

从甲骨文里汲取奋进力量 ——来自宁波残疾小伙儿严文学的励志分享

□本报记者 高倩

“大家好。今天我和大家一起从文字中汲取奋进力量。”8月2日,来自宁波的残疾小伙儿严文学来到备战省残运会集训现场,为残疾人运动员带来一场励志分享会。

身残志坚的严文学在宁波的事业小有成就。在一次读书分享会上,他对甲骨文产生了浓厚兴趣,并开始系统学习,后来参加我市举办的甲骨文识读大会,取得复赛第二名的好成绩。他积极参加我市残疾人文化日活动,成为安阳“播撒阳光”残疾人励志演讲团成员。用他的话说:“我也成为安阳的一分子了。”此次来安,严文学是来参加全国甲骨文书法研修班的,听闻我市正组织残疾人运动员开展集训,便在学习之余专程到训练场为大家加油、打气。

“谁来给大家解读下这个甲骨文。”“这里有三个‘人’字。”“这个字里面好像还有一面旗帜。”“对的,甲骨文‘旅’字就像我们的集训队伍,在旗帜的引领下,朝着目标不断迈进。”严文学与台上的残疾人运动员进行互动,分享会现场气氛热烈、精彩不断。在他的生动解读下,大家不仅认识了更多甲骨文,还通过字形字义,读懂了文字中蕴含的力量。

“甲骨文‘力’字像表形,本义是束,像耕种劳作的样子,就像我们运动健儿全力以赴,奋力拼搏,力争上游。”严文学说,“甲骨文‘恒’,字形像弓拉满的样子,上下两横会意约束,用弓日久易变形,会意矫正使其回到初始状态,本义为‘不变,永恒’。我们运动员,坚持一天容易,要坚持一个月一年就需要有耐心和恒心。”他给运动员加油,恒心就是在大家觉得累的时候,给自

己打气,让自己回到初心上来,鼓足干劲,奋力拼搏。

分享会上,在场的残疾人运动员被严文学的奋斗故事所感动,激起了昂扬斗志。“今后,我们要如何训练?”主持人启迪大家说。“用力练、坚持练,为梦想加油!”会场内回响起百余名集训运动员的誓言。

“践行文体融合,以甲骨文赋能体育训练,让运动员从文化根脉中汲取斗志是我们举办此次分享会的目的。”市残联工作人员王永刚表示。正如严文学所言:“甲骨文是安阳的瑰宝,拼搏精神是全人类的财富——当我们把‘力’字刻进骨血,奖牌便有了灵魂!”

在随后的采访中记者看到,备战河南省第九届残运会的运动员们将这些甲骨文符号贴满训练场。自行车选手庞奕帆的日记本扉页上也贴了一幅甲骨文“恒”字拓片。

“住在这里的20多天,感觉挺好的。这里环境好,食宿好,服务也很贴心。有一次训练时,感到肚子不舒服,工作人员第一时间送来了药。我们一定会全力以赴,不断超越自我。”集训队员庞奕帆说。

暖心服务有爱无“碍”

“看,这个女孩去年就参加了集训,当时因为年龄小,生活上还需要工作人员进行辅助,今年已经可以照顾自己了。”市残联宣文部部长钰杰介绍,参加集训的队员中,年龄最小的9岁,最大的50多岁。前期,他们根据队员的年龄与身体情况对环境设施进行了改造,比如在一些房间加装马桶与扶手等。餐饮方面,他们通过问卷调查,根据大家的口味调整食谱。

这个夏天,市残联选派24名工作人员分6班开展服务。就餐时,工作人员会在旁边陪同,主动帮扶;有的队员训练擦伤了,工作人员给他们涂碘伏、贴创可贴;有的队员参加集训感觉身心疲惫想退训,工作人员及时进行心理疏导;全盲队员往返宿舍和食堂,工作人员手拉手引导他们。不论是生活还是训练,都有工作人员全流程、全方位提供服务,让队员们感受到家的温馨。

“住在这里的20多天,感觉挺好的。这里环境好,食宿好,服务也很贴心。有一次训练时,感到肚子不舒服,工作人员第一时间送来了药。我们一定会全力以赴,不断超越自我。”集训队员庞奕帆说。

同样的拼搏 一样的精彩

——直击我市备战省残运会暑期集训

□统筹 杨卫敏 王涛 吴帆

安阳示范区飞翔中学训练场上,盛夏的热浪翻滚。我市近200名残疾人运动员会聚于此,开展了为期40天的高强度暑期集训。

这里没有“不可能”——田径场上,越野滑轮(轮椅组)运动员双臂背筋迸发,赛道扬起疾风;力量区内,铅球自隆起的肩头奋力推出,划出美丽的抛物线。他们中有脑瘫青年以车轮为翅膀,有视障跑者冲破黑暗恐惧,更有独臂少年在泳池中涅槃重生。

这场集训背后,党旗始终高扬。市残联将备战列为年度攻坚任务,安排党员先锋队24小时驻守一线,用“全方位守护”让运动员心无旁骛;更特邀全国残运会冠军现场传技,“播撒阳光”励志演讲团成员以甲骨文刻画奋斗箴言,让竞技场与精神场同频共振。

问及目标?一名运动员抹去汗水,笑容格外坚定:“奖牌,只认汗水不认泪!”这铿锵的话语,是安阳残疾人运动员最响亮的宣言!他们正以身体为舟,以信念为桨,在命运的激流中逆流而上。这不仅是为了赛场上的荣耀时刻,更是为了彰显那份不屈不挠、自立自强的磅礴生命力量——同样的拼搏,一样的精彩!

孙斌:以自强点亮生命之光

□本报记者 魏兰 文/图

8月11日,孙斌的名字出现在河南省残疾人工作先进个人表彰名单上,这位泳坛健将以自强模范的身份,再次诠释了“命运以痛吻我,我却报之以歌”的坚韧与乐观。

六岁那年,孙斌遭遇高压电击事故,左臂截肢,右手失去功能。艰难的时光,不仅没有击垮孙斌,反而磨砺出他超乎常人的坚韧与毅力。高一时,凭借良好的身体素质,孙斌入选河南省残疾人游泳队,从此泳池成为他重塑自我的战场。日复一日的刻苦训练令孙斌的成绩突飞猛进,他的名字开始与荣誉紧密相连。2014年至2023年,他在全国游泳锦标赛上勇夺4枚金牌、2枚银牌,在全国游泳运动会上夺得1枚铜牌,在河南省运动会获得3枚金牌、1枚银牌和2枚铜牌。

退役后,孙斌加入安阳“播撒阳光”残疾人励志演讲团,一次次走进校园、社区、机关,用朴实的语言讲述自己的故事,激励更多人面对困境时要勇敢坚强。他主动联系博爱特殊教育学校,为特殊儿童提供义务体育训练。

此次集训期间,孙斌的日程更加繁忙。白天,他作为助教,带领7名游泳队员训练,一丝不苟地规范着他们的动作要领。而当晚



泳坛健将孙斌

幕降临,训练结束,孙斌为自己安排了额外的训练计划:每天奔跑6000米,再完成1000米至2000米的游泳练习,只为保持充沛的体能和敏锐的水感,为明年的省残运会游泳项目做准备。

一路走来,孙斌始终践行着自己的信念:“当我们凝视深渊时,深渊也在凝视我们;但若仰望星空,星光自会照亮征途——生命不因残缺而黯淡,真正让灵魂失去色彩的,是向命运低头的每一寸目光。”

柳奇:用双手撑起不屈人生

□本报记者 魏兰 文/图

8月12日,在安阳示范区飞翔中学坐式排球训练场上,柳奇专注地进行发球与接球训练。他保持坐姿,仅凭双臂力量推动身体在地面快速移动,每一次奋力扑救都凝聚着远超常人的上肢与核心力量。

2006年的一场车祸,让年仅7岁的柳奇失去了双腿。从最初的绝望与挣扎,到逐渐接受现实,柳奇在家人与朋友的支持下,开始探索新的人生。2013年,体育为柳奇打开了新世界的大门,他开始接触坐式排球。“虽然我无法像健全人那样奔跑、跳跃,但在坐式排球的赛场上,我可以成为一名无所畏惧、勇往直前的战士。”

在教练的引导下,柳奇又开始练习举重。从最轻负荷起步,日复一日的握举、挺举训练,让肩膀的酸痛与掌心的老茧成为奋斗的“勋章”。2017年,柳奇在全国残疾人举重锦标赛上获得青年组冠军。

十二载体育生涯赋予柳奇的远不止赛场上的荣光。从社区的无障碍设施到教练多年来的悉心指导,从志愿者赛场边的贴心服务到全市各级各部门对残疾人体育事业的持续投入……这些温暖的托举,让柳奇在赛场上



柳奇苦练发球和接球

展示风采的同时,更深刻地感受到“被尊重、被重视”的幸福。

如今,柳奇正在全力备战明年的省残运会。“希望明年我和队友能在坐式排球项目中取得优异成绩,也希望用我的经历激励更多的残疾人面对困难、勇往直前。”他说,“虽然我失去了双腿,但我还有双手。我要用双手撑起未来,让全社会看到残疾人运动员在赛场上绽放的独特光芒。”

庞奕帆:在无声赛道上勇敢追梦

□本报记者 魏兰 文/图

8月12日6时许,庞奕帆的身影出现在安阳示范区飞翔中学的操场上。这个暑假,当许多同龄人奔赴山海或积累实习经验时,这位西安美术学院的大三学生却毅然选择加入市残联残疾人运动员暑期集训,成为自行车队一道亮丽的风景线。

阳光映照下,庞奕帆头盔上的手绘涂鸦格外醒目。幼年时因高烧使用药物过敏导致听力障碍,但她并未屈服,而是选择用画笔谱写一曲精彩的生命乐章。“我从小就喜欢绘画,那是我表达内心世界的一种方式。”庞奕帆拿出手机,向记者展示她的美术作品边说,“但这个夏天,我在自行车项目中找到了另一种更热烈、更直接的爱。”训练场上,这个白净纤瘦的姑娘承载着满满的能量:她伏低身躯,节奏稳定,力量充沛,与男队员并驾齐驱时气势丝毫不弱。

集训期间,市残联每周开设一堂思想教育课,通过组织运动员学习近年来我国残疾人事业发展成就,观看残疾人竞技体育赛事,邀请全国残运会冠军和“播撒阳光”残疾人励志演讲团成员分享个人经历等形式,激发残疾人运动员刻苦训练、勇攀高峰的斗志。与



庞奕帆在赛道上飞驰

此同时,从科学配餐、专业器械训练到个性化心理疏导,市残联构建起全方位、全过程的保障服务体系,为运动员提升竞技水平提供了坚实后盾。

集训结束在即,但对庞奕帆而言,新的征程才刚刚开始。“回到学校后,我会坚持每周至少三次训练。”谈及未来目标,她眼中闪烁着坚定的光芒,“希望明年的省残运会,我有机会站在起跑线上。”



越野滑轮集训队员在训练中(本报记者 曲海庆 摄)