



谭玉娇家门口刷新世界纪录实现三连冠

本报记者 陈素琴 文/摄



榜 样

10月26日,杭州亚残运会举重女子67公斤级决赛中,中国代表团举重选手谭玉娇(肢残)成功挑战141公斤,刷新世界纪录,获得冠军。从而实现了在家门口升国旗、奏国歌的目标,也完成了亚残运会三连冠。

今年是谭玉娇接触举重的第20年。20年来,她获得了无数荣誉,此前19次刷新世界纪录。曾摘下2014年仁川亚残运会金牌、2016年里约残奥会金牌、2018年雅加达亚残运会金牌、2020年东京残奥会金牌,而逐梦之路却并不容易……在无数个日日夜夜地训练里,在一滴滴落在地板上的汗水里,早早立下的宏愿最终得以实现。因为举重,这个没有上过体育课的残疾女孩,蜕变成一名为中国取得无数荣誉的运动员。

谭玉娇说:“是举重带给了我直面困难的勇气和底气。”虽然身上还有一些老伤,加上年龄的增大,不可避免地会出现力量、体能上的下降,但她仍然为梦想拼尽全力。一周三次的专项训练大



课,配合体能和力量训练,锻炼小肌肉群……对谭玉娇而言,“训练”是从未间断的日常,“在不断战胜杠铃的20年中,我也在一步一步地突破自己人生中的各种困难,逐渐走到更加广阔的世界。”

赛后,谭玉娇表示,这次比赛是再一次突破自我,打破了之前自己保持的世界纪录。“非常开心和自豪,能够在家门口为大家呈现一场精彩的比赛。同时,也圆了自己在家门口升国旗、奏国歌的梦。”

如今,谭玉娇的肩上新增了一份责任——浙江省残疾人举重

队助理教练。带着3位年轻运动员一起训练,谭玉娇笑着说,比起“言传”,自己更多时候做的是“身教”,“他们很羡慕我,说教练是世界冠军。我总和他们讲,只要好好努力,将来有一天,你们也能成为冠军。”她希望能把技能教出去,帮助更多人实现梦想。

对于未来,谭玉娇说:“希望明年的巴黎残奥会,可以带着梦想继续前行。”此外,她希望通过自己在体育项目上的影响力,号召残疾人朋友走出家门,积极融入社会,号召更多人一起参加体育锻炼,保持健康生活。



无碍有爱

自行车“管家”李春智:每天至少坚守12小时

本报记者 应宇康

10月25日,随着杭州亚残运会中国代表团自行车运动员王献在男子个人C4-5 4000M追逐赛中夺金,本届杭州亚残运会场地自行车项目圆满结束,中国队共获得11金4银3铜。

当运动员在赛道疾驰,赛场下国家残疾人自行车队机械师李春智也正忙碌不停,他不但要完成接车验车工作,还要为即将上场的运动员更换上最合适的自行车传动比和轮组,以确保“人车合一”发挥出最佳水平。“根据场地比赛的特性,每位运动员的身体情况,力量大小都不一样,所以使用的传动比也不同。有时需要更换,有时需要减小,这些都要提前调试更换好。”

李春智是队里唯一的机械师,是名副其实的自行车“管家”,承担着所有器材的保养及维修调试工作。由于自行车比赛是半机械化运动,作为运动员最趁手的“兵器”,自行车上的每一个细节都会影响运动员在场上的发挥,训练时李春智需要跟随运动员,及时对自行车作出调整,比赛时,他则需要在场边随时待命,解决一切器材问题,每天最少也要工作12个小时。“很多自行车的电子变速系统会出问题,还有的时候装车会把自行车线路压断,这些都会需要我临时维修。”李春智表示。

李春智的工作间就在中国自行车队的休整区,运动员们的自行车和各种零配件都存放在这里,一排靠墙的自行车轮圈和两个巨大的工具箱十分显眼,在平时保养过程中,除了检查螺丝、链条、车胎,变速系统、刹车、轮盘等等都会检查更换。和健全人比赛有所不同,不同残疾类别的运动员需要采用特殊调整后的两轮自行车、双人自行车和手摇自行车等不同的车型进行比赛,买来的全新自行车,还需要根据每位运动员的残疾情况进行改装和定制,由于比赛自行车级别很高,大多采用内线的布局,这就要求机械师有更多的耐心 and 更专业的技能。

作为机械师参与过世锦赛、残奥会等多个国际赛事,李春智已经在国家队待了五年,此次亚残运会在家门口举办,他更是在出发前就对全队所有自行车反复做足检查和保养工作。到目前为止,在淳安的自行车赛场上,中国队还没有出现任何一个自行车故障。“除了手摇车运动员,其他车型运动员都有场地和公路兼项,为了为祖国争光,为自己争气,他们都很努力。”李春智说,作为机械师,确保运动员们在赛场上使用的自行车不会出现任何机械事故,安全、顺利地完赛,拿到最理想的成绩,是自己最大的愿望。

国象赛场,两种棋盘承载无限想象

本报记者 吴嘉琇 文/摄

10月26日,杭州亚残运会国际象棋比赛进入第四天。在杭州棋院(智力大厦)棋类馆国际象棋比赛场,每张棋桌配备了四把椅子,有的桌子上只有一个棋盘,有的放着一大一小两个棋盘,这缘于亚残运会国际象棋比赛在分级上的特殊性。

每场比赛都要调整棋具

本届比赛分为三个级别:B1和B2/3代表有视觉障碍的运动员,其中B1级代表全盲选手;P1代表身体残疾的运动员。亚残组委竞赛部棋牌类项目联系人李彬杰介绍,在B级别的赛场上有两种不同的棋盘,一种是普通的标准棋盘,另外一种是为全盲运动员使用的盲人棋盘。

盲人棋盘上黑方的格子凸起,白方的格子凹下,黑方棋子的顶端有一个尖,白方棋子的顶端则是平的,以便于运动员区分自己与对方的棋子。在落子时,每个棋子就像图钉一样,可以通过

下方的插杆固定在棋盘格子中央的孔洞里,防止盲人选手在触摸时打翻。

在B2/B3级别的比赛中,由于运动员视力残留的程度、使用习惯不一样,每张桌子上的棋盘摆放方式五花八门。有的运动员用普通棋盘就已足够,有的喜欢摸索着下棋;有的习惯自己用一个棋盘,有的习惯与对方共用一个。因此,每场比赛都要根据对战双方来调整棋具。

在摆放着两个棋盘的台次上,两位比赛选手坐在对角位置,裁判也坐到了他们中间。裁判一边要记谱,一边要帮运动员报对方棋子所走的点位,还要帮忙在两个棋盘上走棋。

“脑海里两军在打仗”

中国队队员杨小燕(视障)来自杭州,她说,对于相隔一两米距离的人只能依稀看到脸的大致轮廓,尽管有些模糊,但由于能看到颜色和分辨棋子形状,普通棋盘还

是足够她使用。杨小燕从接触国际象棋到参加亚残运会仅有半年时间,知道自己基础薄弱的她,在每天8小时训练时长的基础上额外加练,每天至少“刷题”200道。

对于B1级全盲的运动员,只能靠手摸着棋盘和棋子走棋。中国队教练员王杰介绍了教学的大致过程,首先要通过详细的描述,让全盲运动员们脑海里有了棋盘的样子,这个过程十分漫长,教练和选手都需要极大的耐心。“脑海里有了棋盘之后,再教他们辨认棋子,学术语,学棋子的走法,再慢慢地开始对练。对方落子之后,他们一边触摸棋盘,一边在脑海里更新棋盘的样子,凭借自己的记忆力一步步推演,计算棋局的变化。”

今年13岁的杨亦潇是场上极少数全盲的选手之一。对痴迷国际象棋的他来说,已经没有了每天训练时长多久的概念。“每天不停地四处找人下棋,然后看例局,分析棋局,偶尔会出去逛逛放松一下。”从触摸到棋盘,到根据家人的讲述自学棋书,到进入国家队参加杭州亚残运会,杨亦潇脑海里棋盘的样子也逐渐成形,他说,就像有两支军队在打仗。

杨小燕说,下棋这件事情让她的生活增添了很多乐趣,对于杨亦潇,国际象棋已经成为生活里离不开的存在。这方寸之间的64个格子是他们的广阔天地,在黑白棋盘上,他们把人生过得多姿多彩。

