

双榜第一,中国军团东京残奥会圆满收官 用自强不息精神奏响生命赞歌

昨晚,第16届夏季残疾人奥运会闭幕式在日本东京举行。巴黎市长从国际残奥委会主席手中接过国际残奥委会会旗,东京时间结束,夏季残奥会正式进入巴黎时间。中国体育代表团以“使命在肩、奋斗有我”的昂扬状态,勇敢超越,为国争光,连续第五次位列残奥会金牌榜、奖牌榜双第一,实现了运动成绩和精神文明双丰收,为祖国和人民赢得了新的荣誉。

当地时间5日下午,东京残奥会赛事全部结束,539枚金牌各有归宿。中国代表团以96金60银51铜共207枚奖牌,在金牌和奖牌双榜遥遥领先,实现了从2004年雅典残奥会至今的残奥会金牌和奖牌五连冠,并以96枚金牌数超过了其在伦敦残奥会上的95枚金牌,创造了其在历届残奥会上金牌总数第二好成绩。

东京残奥会闭幕日,5个项目产生

了最后15枚金牌,中国队在田径和羽毛球赛场再夺3金。

田径赛场,男女5个级别的马拉松金牌各归其主。在男子马拉松T46级比赛中,32岁的卫冕冠军李朝燕以两小时25分50秒夺冠,并打破残奥会纪录,另一名中国选手赵国存位居第五名。男子马拉松T54级,29岁的章勇获得银牌。

本届残奥会田径项目共产生了167枚金牌,中国队获得27金13银11铜共51枚奖牌,金牌和奖牌总数均位居各参赛队之首。俄罗斯(12金)、美国(10金)分别位居该项目金牌榜的第二和第三位。

羽毛球赛场的最后7枚金牌,有2枚属于中国队——在男子双打WH级决赛中,中国组合屈子墨/麦建朋以2比0轻取韩国选手获得冠军,这也是中国队的首枚残奥会羽毛球双打金牌。女子单打SL4级,程和芳2比1战胜印尼

选手夺冠。

此番在东京,羽毛球首次成为残奥会正式比赛项目,共设14枚金牌,获得5金3银2铜共10枚奖牌的中国队成为此项赛事的最大赢家。

坐式女排的金牌争夺战在中美之间展开,这也是上届残奥会决赛的重现。最终中国队以1比3告负蝉联亚军,美国队实现卫冕。

1984年的第七届残奥会,中国代表团首次组队参赛,此次东京之旅,是中国代表团第十次参加残奥会。在2004年的雅典,中国代表团以63金46银32铜共141枚奖牌数,首次实现残奥会金牌和奖牌双第一,并自此确立了中国在残奥会上的霸主地位。

2016年里约残奥会,中国代表团获得107金81银51铜共239枚奖牌,创造了其在历届残奥会上的最佳战绩。



在5日上午进行的东京残奥会坐式女子排球决赛中,中国队遗憾地1比3不敌美国队,拿下银牌。但对于姑娘们来说,为了东京之旅,她们已经付出了太多。

和需要奔跑跳跃的排球相比,坐式排球的比赛节奏和技术要求都大为不同,但是相同的是队员们在场上的拼搏和在场下的刻苦。

为了在残奥会赛场上争夺荣誉,队员们把无数的时间和汗水都投入到了球场,而这为她们带来的不仅有奖牌,更有幸福与骄傲。

坐在地上打的排球

和普通的排球一样,坐式排球也是隔网相对的运动,基本规则也没有太大区别,但队员们移动的方式完全不同,必须保持坐姿。

这无疑比用双腿跑跳要困难许多,需要极强的上肢和腰腹力量,即便坐式排球的球场相比普通排球场要小,但依然要花上许多的时间刻苦训练,才能在场上挥洒自如。

接受记者采访时,中国坐式女排教练徐慧敏就说:“健全人的比赛或者训练可以利用很多身体的优势来发挥,但非健全人只能利用有限的条件。”

“训练是很难的,特别是移动。还有扣球时的发力,发球时的发力,种种技术是跟健全人排球有很大的区别的。”

事实上,对于此前自己就是排球运动员的徐慧敏来说,接触坐式排球之后她也有一个学习和适应的过程:“我刚接触坐式排球的时候确实很难,我也会自己坐下来,跟她们一起去体会打球的节奏,训练的要求。”

通过和运动员之间长期的交流探讨,再加上训练团队的逐步建设和完善,一套完整的训练体系逐渐被搭建起来。不过归根到底,想要达到高水平,需要的还是刻苦训练。

队员胡慧子就在接受记者采访时介绍,一开始参与这个项目时,需要对着墙壁练习基本功,这个过程还是相当枯燥的,直到有一定的能力之后,才能到场上进行训练。

同时作为一项集体项目,技术能力也需要在团队配合中发挥:“个人项目只需要把个人练好,但团体项目的话默契很重要,需要有相互之间的呼应。”

手上、臀部,磨得都是水泡

在残奥会上,中国坐式女排绝对是一支荣誉之师,此前还实现过2004

她们也有“女排精神”! 中国坐式女排残奥会摘银



年、2008年、2012年连续三届残奥会夺得金牌的壮举,2016年里约奥运会也取得了银牌。

能够一次次在世界最顶级的舞台上取得佳绩,离不开的是整支球队的付出。

其实在身高条件上,中国坐式女排面对很多欧美对手并不占优势,这就需要在技术环节付出更多。

日复一日地训练,对每一位队员的身体都是巨大的负荷,就像王亚男所说:“刚开始来的时候,就是对着墙壁传球、垫球,要学会在地板上移动,因为一直在地上磨来磨去的。当时手上、臀部,磨得都是水泡。”但这些困难,她们都坚持了过来。

当下,这支中国坐式女排队中基本都是老将,平时训练中需要长期注意伤病的影响,但所有人都没有保留。

“我们老队员还是非常努力、非常刻苦的,不管是训练课还是体能课都

是尽自己最大的能力。”教练徐慧敏告诉记者。

同时在东京残奥会周期,疫情所带来的长时间封闭集训,对于球员的心理调节能力也提出了更高的要求。

“我们队伍中有不少妈妈,又是妈妈又是妻子,她们身上的担子很重,长期的封闭集训她们也是非常困难的,所以平时要多沟通,家里有困难的,我们领导和教练帮助解决一下后顾之忧。”

“有时我会适当给她们调整一下,我很庆幸我们的队员有这样的拼搏精神,确实很不容易,也让我很敬佩。”

我来到了一个“小世界”

为了拿到佳绩,许多运动员都把大部分时间用在了训练场上,长期无法见到自己的家人,甚至有队员因此错过了和自己亲人的诀别。谈到队员们的付出,徐慧敏也非常感动。

而通过这些付出,运动员们收获

的不仅有赛场上的荣誉,更有一份价值。

队员王亚男是在自己17岁那年因为车祸而截肢,从此前喜欢跳舞的女生成为残疾人,她的人生跌入了灰暗之中,她甚至想过轻生。

但多年的排球生涯之后,她人生有了不一样的色彩,尤其是2012年伦敦残奥会的金牌让她记忆犹新,“我这个人很要强,之前小时候我就对自己说过,我要登上最大的演出舞台,但是没想到,最后是以这样子的方式登上了最高的领奖台。”

“出车祸之后的那段时间,我以为我的心已经死掉了。但来到这之后。我来到了一个‘小世界’,里面的人跟我都一样,都是腿有残缺,或者有其他残缺,甚至还有身体问题比我更严重的朋友们。”

“我不会再想着说别人看不起我,我不行,我甚至还会想着去照顾和帮助身边的朋友,我在这里体会到了我的价值。我觉得我这辈子已经很幸福了,也很骄傲。”王亚男说。

胡慧子也对记者表示:“之前很内向。因为毕竟是残疾人,觉得跟普通人不一样,也不怎么敢说话。这边大家都是一样的,也没有什么好怕的,比以前能开朗很多。在场上你就要活泼开朗一点,要‘疯’一点,这样球才能打得好。”

完善保障让球员没后顾之忧

能够一次次在残奥会打出好成绩,为中国代表团增添荣誉,中国坐式女排队的成功不光来自于球队中每一个人的努力,完善的保障体系也至关重要。

和中国众多其他的残疾人体育项目一样,坐式排球也拥有国际领先的训练条件和资源支持。

残奥会前,在因为疫情而导致许多国际比赛取消的情况下,球队通过和男子坐式排球队的合练,来模拟高强度的比赛,以此来磨练竞技状态。

据了解,坐式排球队员不光有训练津贴,同时也有挂靠工作的企业单位,有一份固定收入,同时还有安排各种文化学习与文凭考取,在体育之外,从学业到就业都有一定的保障。

“你要提供平台,提供完善后勤的保障,她们才能安心来训练,为我们国家做贡献。”徐慧敏说。

“队伍中有好多奥运冠军,以前她们在山区是比较贫苦的地方,因为取得了成绩,才有了经济上生活上工作上(的提升),所以我也说坐式排球给她们带来了许多。”

在未来,中国的残疾人体育也将继续向着更好的阶段发展。徐慧敏说,在提供各种保障之外,也需要更多的推广,吸引更多的新鲜血液。

“我们要推广项目,而不光是闷着头去练去打。大家都知道中国女排,而中国坐式女排也是残奥会连续三届冠军,成绩也很辉煌,提高相关宣传我觉得也很重要。”

摘自澎湃新闻



王亚男(左)代表中国残奥坐式排球队出战