



9月5日,第16届残奥会在日本东京正式闭幕,中国队获得了奖牌榜第一。

这次比赛的运动员中,拿到游泳项目两枚金牌、一枚银牌、一枚铜牌的贾红光,获得女子单打第五名的朱珍珍,都曾经是聊城无臂教练张保峰的学生。过去16年时间,张保峰组建了聊城第一支残疾人游泳队,在国家级、省级各种赛事中斩获大小奖牌几百枚。对张保峰来说,这是他和残疾人队员的相互成就;对队员们来说,这是他们于赛场和残疾人命运之上的双重突围。

文/片 齐鲁晚报·齐鲁壹点
首席记者 郭春雨 记者 王开智

一点点将残疾孩子泳姿纠正到规范

15岁的小贤(化名)个子已经快有1.8米,他在水中就像一只腾飞的鱼。由于白化病的影响,视力严重下降,他的一只眼睛已经基本无法视物。

他跟随聊城海润温泉游泳馆的金牌教练张保峰学习已经有三个月。张保峰用头抵着他的胳膊,让他感受胳膊折叠的曲度,又用下巴点点他的手掌,一点一点将他的姿势纠正到规范。

3个月的学习时间里,小贤已经学会了自由泳、蛙泳、蝶泳、仰泳,他的胳膊长腿长,手大脚大,是个游泳的好苗子。按照计划,他将参加明年的山东省第11届残疾人运动会。

“我要像我的师哥贾红光一样,当残奥会冠军!”鼓起勇气对着镜头喊出这句话,小贤又不好意思地笑了起来。

张保峰从2006年左右开始作为教练带队伍,具体带了多少人,他自己也弄不清楚了。一茬茬运动员带着迷茫和希望来到他的队伍,以此为起点走向省队、国家队或者进入高校,也有一些运动员在成长后选择了退役,转身游向生活的赛道。

每一个残疾人在成为运动员之前,都要经历最为严苛的训练。赛前高强度的备战中甚至每天要游一公里。

此次残奥会上获得两枚金牌的贾红光告诉记者,成为运动员的13年中,他几乎每天都泡在水里,呼吸、憋气、滑动双腿。因为身体上的劣势,运动员必须极其熟悉自己身体的每一块肌肉,善于把它们调到最佳状态。几乎每个运动员的身上带着伤,因为长期训练,贾红光的肺部受伤,曾一度退赛休养。他的腰部也有伤,因为没有胳膊,主要靠着腰部用力,“出水后趴在地板上起不来,腰好像断了”。

这些伴随着荣耀的伤痛,让他也游到了世界的顶点。从第一枚铜牌开始,贾红光一步步地从聊城队游到了省队,又进入国家队,从2008到2021的13年时间里,一步步站到了残奥会的冠军领奖台。

通过体育赢得自信,从而改变命运,对于这些身处命运洼地的残疾运动员来说,是人生最艰辛也最美丽的收获。

跑道上的大汗淋漓让他感受到存在的价值

张保峰今年53岁,在12岁时因意外触电失去双臂,随后变成了一个沉默且自卑的残疾少年。在家消沉了几年后,他托亲戚买来初中和高中课本,开始自学文化课知识。在读完高中课程后,又买了大学课本开始自学。

陪伴他走过这段黑色岁月的,除了书籍,就是家里的一台收音机,从收音机连接的小小天地中,他第一次知道了世界上还有“残疾人运动会”,还有

无臂教练带孩子走出家门走进赛场,找到自信冲金夺银

一场残疾运动员的人生突围



张保峰在水中纠正小贤(化名)的泳姿。

更广阔的舞台。

想要参加运动会,首先要体质好。在张保峰当时的认知里,体育就是“跑步”。奔跑吧!张保峰说,跑道上大汗淋漓的感觉是一种发泄,让他觉得自己还有存在的价值。

对当时的张保峰来说,残疾仿佛是一种罪。他躲闪着村里人的目光,只敢在黑夜或者人少的清晨跑步。从家到聊城市里有几十公里的路,他就这样一直跑,跑到自己精疲力竭也不停下。

与此同时,他根据广播里的地址,给北京的电视台、广播台写信,咨询报名的方式——对方回复,应该去找山东省体育委员会。

张保峰说,“去省里”的胆怯拦住了自己,但还是一直关注着残奥会的消息。1984年,第一届残运会在合肥开幕,从广播里,张保峰认真记下每一位田径运动员的成绩,跟自己作对比——“这个成绩,我也可以”。

鼓起勇气,张保峰坐上了去济南的大巴车。从济南长途汽车站一路打听,步行十几公里辗转找到山东省体委。“到体委的时候正是中午,有个大个子的老师人特别好,看我一个人来的,带着我去吃了饭,还把我送到了汽车站。帮我联系了聊城体委,我因此认识了赵美德教练,我的恩师。”

接受正规训练后,1986年在北京举行的一个体育项目选拔赛上,张保峰拿到100米、500米田径的第一名。“我觉得心胸一下子开朗了。”张保峰说,虽然这次不是正规的比赛,但是这次成绩对他整个人生都产生了巨大的影响,“我都敢白天的时候跑步训练了”。

此后,张保峰一路从聊城市体育队跑进省队,开启了自己的体育人生。“从1986年到2003年,我参加了历届山东省残疾人运动会和部分全国残疾人运动会,获得了多枚金、银、铜牌。”在张保峰家里,奖牌和证书装了满满一个箱子。

2003年,36岁的张保峰面临着退役,“我喜欢体育,就想回聊城继续做教练。”张保峰回忆,那时候聊城的残疾人体育还很落后,“田径项目的比赛竞争太激烈,聊城没有基础,想从头搞起来太难”。

他把目光投向游泳。“聊城是江北水城,而且当时游泳的队员不多,成绩相对好出,只要选材好,扎实去打,还是有可能会冲出来的。”

不管有没有获得成绩孩子们都变自信了

为挑选队员,张保峰到处打听,只要是听说哪里有残疾孩子,就到人家家里,以自己为例子去说服对方——体育是条出路,可以走出家门,到更大的世界中去。

妻子张凤兰是他最坚实的后盾。

在寻找队员的时候妻子就骑着电动车载他去各个乡镇。两个人是同村,妻子感动于张保峰的精神主动追求的他,不顾家里人的反对与张保峰结为夫妻。正因为如此,她了解丈夫,支持丈夫想要组建残疾人游泳队的决定。

在各个村镇寻找运动员的过程中,张保峰也再一次体会到残疾孩子因自卑对于未来的绝望。

第一次当游泳教练,开始张保峰自己心里也没底,一些残疾情况特别严重的孩子也不敢收,最基本的选材要素是要有生活自理能力。经层层选择,最终组建了一个5人残疾人运动员队伍。

那是2006年的春天。草木萌发,万物待兴。

然而,困难比预想的还要多。

当时条件也很艰苦,天气暖和的时候还能在聊城大学的一个室外游泳池训练,天气冷的时候就只能到临县的一个室内游泳池去训练。没有地方住,就在附近村子里租民房。为了照顾张保峰和队员们的起居,张凤兰带着当时只有两岁的小儿子一起来到驻地,成了运动员队伍的万能大总管。需要时,她是厨师、助理教练、生理卫生老师,也可以当司机、当老师、调解矛盾,疏导心理。

队伍没有赞助,张保峰也不收学费,孩子们家境情况都不好,就交伙食费,张凤兰就想办法地省钱:在附近村里买菜,一毛钱都要砍价,给人家说残疾孩子来训练的困难。

孩子们大多都是十五六岁,正是长身体的时候,张凤兰就变着花样做饭:用肉炖菜,放肉不多,但是顿顿都能吃。

困难重重,但张保峰不敢放弃。一方面,这是他自己的梦,另一方面他不能让这些孩子的梦破灭:“我去找这些孩子劝他们练体育的时候,他们的眼睛一瞬间就亮起来”。

最让他头疼的还是小运动员们。一群半大小子正是最难管的时候,经常在训练中找不到人——跑到附近网吧上网了,“那几年附近所有网吧老板都认识我了。因为我基本天天要去找孩子”。

改变是从参加比赛开始的。训练半年多后,张保峰带着孩子们出去参加比赛。进入过赛道后,不管有没有获得成绩,孩子们都变了——有自信了,训练也不再偷懒,甚至主动要求强度加压。

为了学习游泳技巧,张保峰就买来一些强队的游泳碟片,跟队员们一起研究,一起学习。就这样,在所有成员的努力之下,聊城的残疾人游泳队成了省里一支赫赫有名的强队,成绩最好的一次是在山东省第八届残疾人运动会上,聊城游泳队获得了金牌榜第一、奖牌榜第一、总分第一三个第一。

队伍向省队甚至国家队输送出

的残疾游泳小将30多人,残奥会冠军贾红光,进入北京体育大学学习的朱珍珍等人也都以此为起点,走向了自己灿烂的体育人生。

30岁开始练体育她用体育改变了生活

体育带来的力量,对于残疾女性运动员来说,同样令人震撼。

任何一部电视剧,都写不出武春梅的坎坷故事:两岁时父亲早亡,母亲改嫁。她被姑姑收养,早早退学打工,结果16岁时机器出事故被绞断右手。张保峰在找运动员时找到过她,但是姑姑阻止她去学游泳。19岁时,她草草嫁给了一个智力低下的男人。

因为婆婆虐待,武春梅离了婚,再次被姑姑嫁给一个比她大十多岁的男人,生下两个女儿。

“我在车站附近,又一次遇到张教练。”武春梅说,“教练问我,你现在能自己当家了,继续跟我来练体育吧。”

当时的武春梅,已经30岁。“我就想,十几年前错过的,我还想试试,我不想一辈子就这样了。”

武春梅的家离训练场馆有30里的路程,每天送完孩子,她便骑电动车赶到训练场馆。因为路程较远,为了保持训练的持续性,中午她就凑合着在场馆里泡包方便面。下午训练完,她便急着骑车赶回家接孩子,做饭。

高强度的训练,较大的年龄,一天训练下来,武春梅说全身肌肉酸痛,整个身体像散了架一样。但因为心里憋着一股劲,仅一周时间,武春梅便基本掌握了蛙泳的各项要领。接下来,仰泳、自由泳、蝶泳……武春梅在水里游泳变成了一件非常自如的事。

经历半年多“魔鬼训练”后,在2014年山东省第九届残疾人运动会上,武春梅以新人的身份在七项比赛中独揽6金,一时成为省残运会上的传奇。

“拿到金牌后,我老公高兴得在饭店里订了酒席,请全村的人都去吃饭。最重要的是我觉得人生都不一样了。”镜头前化着淡妆的武春梅说,值得庆幸的是,她选择了体育,并且用体育改变了生活,“总算我没白活。明年再开省残运会,我还要参加。”

对于残疾孩子来说,体育究竟能改变什么?在培养了许多孩子后,张保峰觉得,体育对残疾孩子最大的改变,就是自信。

他最初带的5个队员,如今都已经离开赛场各自成家,“有上班的,有做生意的,都找到了自己的事情干,生活得挺不错”。

这是赛场和命运之路上的双重突围。对于每一位残疾运动员来说,选择走出家门,走进赛场,就是人生突围赛的第一步。



贾红光站在残奥会领奖台上。