

# 亚残运会 看宁波健儿笑傲赛场



王益楠

记者 林海 通讯员 陈丰 吴秀波

第四届亚残运会将于今年10月22日至28日在杭州举行。在近日召开的杭州亚残运会代表团团长大会上，杭州亚残运会所设的22个大项、564个预设小项全部确定，总赛程2.0版已正式发布，预计将迎来45个国家和地区约3800名运动员参赛。

在已经举办的前三届亚残运会上，宁波运动员代表中国队参赛，不断取得优异成绩，成为历届亚残运会上一道亮丽的风景线。

## A 体育改变人生轨迹

2010年，在广州举办的第一届亚残运会上，有4名宁波运动员代表中国队参加比赛。其中，来自海曙的楼陈泉和来自慈溪的孙厨人分别在游泳、乒乓球比赛中获得1枚金牌。

体育改变了两名运动员的人生轨迹，他们在赛场外积极参与社会生活，努力实现人生价值。1990年10月，盲人运动员楼陈泉出生于海曙区高桥镇，小时候常在姚江泗水游泳，2005年开始参加游泳训练。2010年12月，他在广州亚残运会上夺得男子S11级100米蝶泳金牌；2015年5月，在韩国首尔世界盲人运动会上，他夺得5银；2015年10月，他在全国第九届残运会上夺得4金2银，破两项全国纪录。

楼陈泉是我市第一个在国际大赛中摘得金牌的盲人运动员，也是宁波第一个考取全国计算机高级工程师资格的盲人。他从小经受磨难，但在逆境中奋起，刻苦训练，成长为一名优秀的运动员，为国争光；他自学成才，在计算机行业积极探索，为软件开发提供无障碍技术支持，为盲人朋友沟通交流带来便利。“参加游泳训练和比赛的这11年，可以说完全改变了我的生命。”楼陈泉说。

孙厨人1989年4月出生于慈溪，2001年开始乒乓球训练。他自费到国家乒乓球训练基地学习。在2011年12月广州亚残会上，他和队友夺得TT8级团体金牌；在2012年伦敦残奥会上夺得两个第五名；在2014年10月韩国仁川亚残运会上，他和队友夺得TT8级男子团体金牌。

在2014年10月举办的仁川亚残运会上，宁波运动员在游泳项目中一鸣惊人。王益楠在男子游泳S8级比赛中掀起夺冠潮，一举获得6金1银的优异成绩；朱家莹在女子游泳S10级比赛中摘得1金1银2铜。

1989年9月出生于余姚黄家埠镇

的王益楠，右脚先天性马蹄内翻，出生不久就接受了第一次手术，后来在父母的帮助下踏上康复之路。15岁时，王益楠第一次进行游泳训练，先后参加了宁波及全国残运会比赛，荣获多枚奖牌。2009年，经多方努力，王益楠转入省体育职业技术学院（省体工队），和汪顺等知名运动员同场训练，竞技水平迅速提高，同时开创了残疾人参加专业化游泳训练的先例。2012年在英国伦敦举行的第14届残奥会，是王益楠运动生涯的第一个巅峰，在男子S8级400米自由泳比赛中，他以4分27秒11的成绩夺得冠军，成为我市首位获得残奥会金牌的运动员。随后，在100米自由泳、4×100米混合泳接力比赛中，他两次打破两项世界纪录并夺得金牌。在这届残奥会上，王益楠共夺得3金1银1铜，并打破两项世界纪录和3项亚洲纪录。2016年9月，在巴西里约热内卢举办的第15届残奥会上，王益楠再度出征，又夺得3金2铜。两届残奥会上接连获得6枚金牌，王益楠堪称宁波运动员中的“多金王”。

2018年，在印尼雅加达举办的第三届亚残运会上，宁波运动员又一次掀起了夺冠潮，一共获得17金4银1铜，金牌数和奖牌数在副省级城市和地级市中名列第一。徐佳玲、陈懿表现出色，分别在女子游泳S9级、S10级比赛中获得7金2银、6金的佳绩。此外，姚攢在女子游泳S5级比赛中获得3金1银，周佳敏获得复合弓混合团体赛及个人赛的1金1铜。

如此骄人的战绩背后，是运动员、教练员持续多年的辛勤付出，是省、市各级部门的通力合作和积极保障。近年来，宁波充分利用参加残奥会、亚残运会和全国残运会的契机，不断发展残疾人体育事业，残疾人体育活动日趋活跃。

## B “体育+康复”成效显著

“体育是残疾人事业中不可或缺的重要组成部分，也是最有魅力、充满活力的重要内容。”宁波市残联一名工作人员这样说。

多年来，宁波市各级残联和体育、教育、卫生、财政等部门联手，把残疾人体育当作一项重要事业持续推进，取得了丰硕成果。2008年，宁波脑瘫足球运动员郎云龙亮相北京残奥会赛场，成为第一位参加残奥会的宁波运动员。随后，在伦敦残奥会和里约残奥会赛场，宁波残疾人运动员掀起夺冠潮，分别摘得8金和7金，展示了残疾人运动员的风采。

残疾人体育事业分为竞技体育、群众体育和康复体育，其中竞技体育是龙头，运动员在赛场上争金夺银的同时，也成为引领其他残疾人积极锻炼和康复、回归社会的标杆。30多年来，我市各级残联把竞技体育人才的发掘和培养纳入日常工作体系，工作人员深入基层，四处寻找和发掘适合从事体育运动的残疾人；通过举办市残运会等各类残疾人体育比赛，选拔竞

技体育人才。对其中有发展潜力的好苗子，与体育、教育等部门合作，借助外部力量培养竞技体育人才，或者及时输送到省残疾人体育训练中心等单位接受专业化训练。

康复体育是残疾人事业中特有的环节。宁波作为全省残疾人康复体育进家庭计划的两个试点城市之一，2017年完成1000户重度残疾人提供“康复体育进家庭”服务任务。在2017残疾人健身季启动仪式上，江北、奉化和宁海三个区（县）成为全市残疾人康复体育进家庭工作试点单位。经过5个多月的摸索和论证，证明康复体育确实可以积极改善残疾人的身体机能和精神状态，促进残疾人走出家门，参与社会活动，共享社会改革成果。同时，逐步探索出需求普查-机能测试-器械选择-训练指导-服务记录-第三方评估等试用性的康复体育相关实施标准规范，“康复体育进家庭”服务初见成效。

在宁海县康复中心住院的病人，一般需要专家根据病人实际状况开出运动治

疗、物理治疗、作业治疗、言语治疗等各种处方。经医生、治疗师会诊后，结合运动治疗，开出类似处方的量化单子，再由治疗师指导病人开展康复体育。利用“互联网+辅具适配”服务模式，该县2017年精准适配轮椅318人，助行器27人，拐、杖145人，这些辅具的使用，大大扩展了残疾人的活动范围，帮助他们积极参与文体活动。

江北区“中途之家”（恰如家）是针对脊髓损伤者的生活自理能力训练营。他们依托宁波市第九医院的优质医疗资源，已培训了100多名脊髓损伤的伤友，其中一部分伤友已实现了生活自理。2019年，江北区“中途之家”成为“全国残疾人之家”，这在国内仅有3家。他们引入各种体育健身项目，如轮椅飞镖、乒乓、轮椅马拉松、体育舞蹈等项目，将体育康复作为医疗康复的辅助手段，帮助瘫痪残疾人恢复肌力、学习技能，同时丰富了残疾人的生活，帮助多年卧床不起的伤友完成了生活自理、驾车出行、结婚生子等生活重建目标。目前，江北区拥有国家级残疾人自强健身示范点一家、省级残疾人健身示范基地一家、市级残疾人体育训练示范基地两家。陈含丹、董明仪、马佳锦等重度脑瘫残疾人不仅掌握了一技之长，还通过多年的体育训练，达到了能够独立行走的康复效果。

## C 多措并举力争佳绩

为更好地备战杭州亚残运会，市残联多管齐下。他们瞄准杭州亚残运会、2024年夏季残奥会等重要赛事，启动实施残奥争光三年行动计划，全面开展残奥争光“五个10”行动，即：确立10个残奥金牌夺牌项目、每年向省集训队输送10名以上高水平运动员、每项培养储备10名优秀运动员、每个区（县、市）组建一支10人以上训练队伍、每年为10名左右青少年运动员发放奖学金。打造“一地一品”，创建残奥争光重点训练基地，组建爱心教练队伍，建设重点竞技项目体能训练房，打造宁波游泳、射箭、赛艇等特色团队和优势项目。目前，在省队、国家队集训的宁波运动员有50余名。

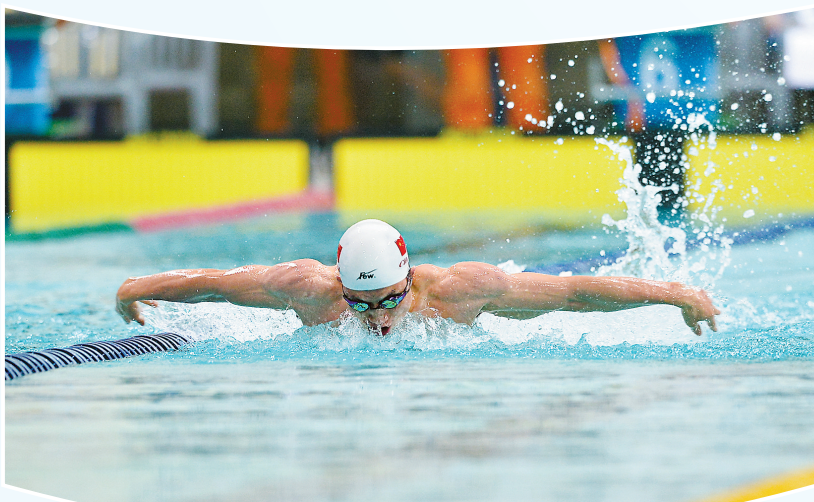
实施“强基育苗”行动。市残联进一步健全梯度带训模式，探索采用省队市办、省（市）队县办、省（市）队校办、省（市）队俱乐部办等模式开展集训，抓好运动员苗子的系统训练；协调体育、教育等部门，委托所在学校及体育运动学校，对运动员苗子进行代训，形成了比较完善的运动员苗子选拔、培养、输送机制，为省集训队源源不断输送人才。目前，我市已储备运动员苗子30余名。

开展“集训厉兵”行动。市残联配合省残疾人体育集训队抓好运动员训练管理。运动员休假期，在市体育训练基地教练的带领下开展恢复训练，保持好竞技状态和体能水平。同时，加强运动员日常管理，定期与运动员及其亲属联系沟通，密切关注运动员的思想和健康状况，引导运动员树立报效祖国、为国争光的坚定信念。

目前，我市10多名残疾人运动员分别在游泳、坐式排球、射箭、乒乓球、皮划艇等项目中全力争取亚残运会的参赛资格。他们有的已有残奥会参赛经历，有望在亚残运会的赛场上再次为国争光。



孙厨人



楼陈泉

### 图示



在前三届亚残运会上，宁波健儿捷报频传。

2010年 在中国广州举办的第一届亚残运会上，宁波4名运动员代表中国队参赛。

海曙区楼陈泉 在游泳比赛中获得1枚金牌

慈溪市孙厨人 在乒乓球比赛中获得1枚金牌

2014年

在韩国仁川举办的第二届亚残运会上，宁波运动员

王益楠 在男子游泳S8级比赛中一举获得6金1银的优异成绩

朱家莹 在女子游泳S10级比赛中摘得1金1银2铜

2018年

在印尼雅加达举办的第三届亚残运会上，宁波运动员一共获得17金4银1铜，金牌数和奖牌数在副省级城市和地级市中名列第一。

徐佳玲 → 在女子游泳S9级比赛中获得7金2银

陈懿 → 在女子游泳S10级比赛中获得6金

姚攢 → 在女子游泳S5级比赛中获得3金1银

周佳敏 → 获得复合弓混合团体赛及个人赛的1金1铜